

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAHİP OLDUĞU
DEĞERLER, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE AKILCI
OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ YORDAYICI
İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ömer YÜCESOY

İstanbul
Mart-2019

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAHİP OLDUĞU
DEĞERLER, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE AKILCI
OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ömer YÜCESOY

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

İstanbul
Mart-2019

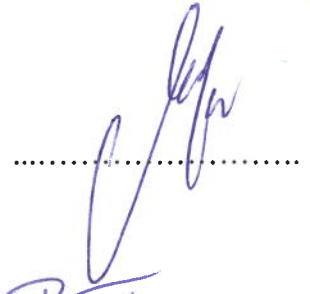
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

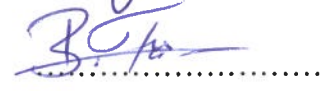
Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil ARIF KIRKIÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.




Prof. Dr. Ömer ÇAHA

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Akılcı Olmayan İnançlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” başlıklı bu çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel ahlak ve geleneklere özenle riayet ederek uygun bir şekilde tarafımdan yazıldığını, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilen eserlerden oluştuğunu beyan ederim.



Ömer YÜCESOY

ÖNSÖZ

Lisans eğitimime adım adım yaklaşırken hayalini kurduğum uzun yıllar hayatımın içinde yer alacak ve hep arzuladığım Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mesleğini icra etmek üzere Sakarya Üniversitesinde eğitim hayatıma başladım. Sakarya Üniversitesinde eğitim gördüğüm süre içinde bu mesleği bana daha çok sevdiren Lisans eğitimim sonrası alanımda eğitimime devam etmem ve kendimi geliştirmem konusunda her zaman bana tavsiyelerini esirgemeyen ve mesleğimde daha donanımlı ve bilgili olmam için bana verdikleri eğitimden dolayı bütün hocalarıma teşekkür ederim.

Özellikle belirtmek isterim ki Yüksek Lisans Tezimden sorumlu değerli hocam, üstadım saygın Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'ın alanımda sunduğum tezimin hazırlanışında hocamın engin bilgisi, tecrübesi ve yönlendirmesi tezimin hazırlama aşamasından başından sonuna kadar bana vermiş oldukları destek, motivasyon, sabır ve meşakkatinden dolayı kendisine çok teşekkür ederim.

Son olarak eğitimim başlangıcından adım adım geldiğim yüksek lisans eğitimime kadar çok büyük sabır ve özenle topluma faydalı, onurlu ve eğitimli bir fert olarak yetişmem için gereken çaba gösteren maddi ve manevi desteklerini hiç esirgemeyen ve her daim yanımda olan annem ve babama teşekkür ederim.

Ömer YÜCESOY

İstanbul-2019

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYIGISI VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Ömer YÜCESOY

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof.Dr. Bülent DİLMAÇ

Mart-2019,104+XIİ Sayfa

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde değerler, akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasındaki yordayıcı ilişkinin araştırılması olarak belirlenmiştir.

Yapılan çalışmada değerler, akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasındaki ilişkinin sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada gerekli verilerin toplanması için, Kişisel Bilgi Formu, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerleri belirlemek için “Değerler Ölçeği”, akılcı olmayan inançlarını belirlemek için “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” ve sosyal görünüş kaygılarını belirlemek için “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile oluşturulmuştur.

Araştırmadan elde edilen analiz sonuçlarına göre, değerler ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönlü doğrusal ilişki ortaya çıkmıştır. Başka bir söylemle ortaya çıkan analiz sonuçları, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerlerin artmasıyla, akılcı olmayan inançlarında azalma olacağı görülmektedir. Bununla beraber değerler değişkeni ve bir diğer değişken olan sosyal görünüş kaygısı değişkeni arasında negatif yönlü doğrusal bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Son olarak üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasındaki ilişki gözlemlendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin husul bulunduğu tespit edilmiştir.

Başka bir anlatımla ortaya çıkan analiz sonuçları, Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının artması ile birlikte sosyal görünüş kaygılarının artacağını dile getirmektedir.

Anahtar Kelimeler: Değerler, Akılcı Olmayan İnançlar, Sosyal Görünüş Kaygısı



ABSTRACT

THE PRECURSER RELATIONS AMONG THE VALUES WHICH THE UNIVERSITY STUDENTS HAVE THEIR SOCIAL APPERANCE ANXIETYAND THEIR IRRATIONAL BELIEF

Ömer YÜCESOY

Master, Psychological Councelling and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Bülent DİLMAÇ

March-2019 104+XII Pages

The aim of the research is to study the precursor relation among the values which the university students have , their irrational beliefs and their social apperance anxiety.

In the research, structural equation modeling analysis is carried out with the purpose pf testing the precursor relation among the values, irrational beliefs and social appearance anxiety. It is carried out with AMOS 19 program. In this research , we were used the personal information form, The Value Scale, determining yhe values witch the unniversity students have, the irrational beliefs scale determining their irrational beliefs, the social apperance anxiety scale determing their social apperance anxiety. Percentage and frequency calculation of collected data were also performed with the SPSS 18 packed program.

According to the findings as a result of the analyzes, it determined that there is a negative relationship between the values and irrational beliefs, in other words, when the values which the university students have increase, their irrational beliefs will decrease. It has also determined that there is a negative relationship between the values and the social apperance anxiety . Finally, when the precursor relations of the university students irrational beliefs and the social apperance anxiety have studied, it has determined that there is a positive relationship between them. in other words, when the irrational beliefs which the university students have increase, social appearonce anxiety will increase.

Key Words: Values, Irrational Beliefs , Social Appearance Anxiety

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY.....	İ
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	İİ
ÖNSÖZ.....	İİİ
ÖZET.....	İV
ABSTRACT.....	VI
İÇİNDEKİLER.....	Vİİ
TABLOLAR LİSTESİ.....	X
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	Xİ
KISALTMALAR LİSTESİ.....	Xİİ
I. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.3.VARSAYIMLAR.....	7
1.4.SINIRLILIKLAR.....	7
1.5.TANIMLAR.....	7
BÖLÜM II.....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. DEĞERLER.....	8
2.1.1. DEĞER KAVRAMININ TANIMI VE ÖZELLİKLERİ.....	8
2.1.2. DEĞERLERİN SINIFLANDIRILMASI.....	12
2.1.3. DİĞER BİLİM DALLARININ PERSPEKTİFİNDE DEĞER KAVRAMI:	18
2.1.3.1.PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN DEĞERLER KAVRAMI:.....	18
2.1.3.2.FELSEFE PERSPEKTİFİNDEN DEĞERLER KAVRAMI:.....	19
2.1.3.3.SOSYOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN DEĞERLER KAVRAMI:.....	21
2.1.4. DEĞERLERİN TUTUM, NORM VE İNANÇLARLA İLİŞKİSİ :.....	23
2.1.4.1.DEĞERLER KAVRAMININ TUTUMLA İLİŞKİSİ:.....	23
2.1.4.2.DEĞERLER KAVRAMININ NORMLA İLİŞKİSİ:.....	24
2.1.4.3. DEĞERLER KAVRAMININ İNANÇ VE DİN İLE İLİŞKİSİ:.....	26
2.1.5. DEĞERLER VE KÜLTÜR.....	27
2.1.5. DEĞERLER İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR :.....	32

2.2. AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR	37
2.2.1. AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM:.....	37
2.2.2. AKILCI (RASYONEL) İNANÇLAR:	40
2.2.3. AKILCI OLMAYAN (İRRASYONEL) İNANÇLAR:.....	41
2.2.4. UYGUN VE UYGUN OLMAYAN DUYGULAR:	46
1.2.5. ADDT'NİN İNSAN DOĞASINA BAKIŞI.....	48
2.2.6. ADDT'DE A-B-C KİŞİLİK KURAMI	49
2.2.7. ADDT'NİN PSİKOTERAPİ YÖNTEMİ.....	51
2.2.7.1. TERAPİNİN AMACI :	51
2.2.7.2. TERAPİNİN SÜRECİ:.....	52
2.2.7.3. TERAPİSTİN İŞLEVİ VE ROLÜ :	53
2.2.8. AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR İLE İLGİLİ YAPILAN YURT İÇİ VE YURT DIŞI ARAŞTIRMALARI:	54
1.3 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI	61
1.3.1 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	63
III. BÖLÜM.....	65
YÖNTEM.....	65
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	65
3.2. ÇALIŞMA EVRENİ VE GRUBU	65
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	65
3.3.1. DEĞERLER ÖLÇEĞİ	65
3.3.2. AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ	66
3.3.3. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ	68
3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	68
IV. BÖLÜM.....	69
BULGULAR.....	69
BÖLÜM V.....	72
TARTIŞMA VE YORUM.....	72
VI. BÖLÜM.....	77
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
6. ÖNERİLER	77
KAYNAKÇA	79
EKLER.....	99

EK.1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	100
EK.2 AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ	101
EK.3 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ	102
EK.4 DEĞERLER ÖLÇEĞİ	103
ÖZGEÇMİŞ.....	104



TABLolar LİSTESİ

Tablo.1 : Rokeach Değer Sınıflandırması Tablosu.....	13
Tablo 2. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	70
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Değerler, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki Yordayıcı İlişkiler.....	70



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kültür, değer, tutum ve davranış arasındaki ilişki.....	30
Şekil 2. Değer Merkezli Bütünleşik Bir Kültür Modeli.....	31
Şekil 3. ABC Modeli.....	43
Şekil 4. Modele İlişkin Yol Analizi.....	69



KISALTMALAR LİSTESİ

Akt. : Aktaran

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

SGKÖ : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği



I. BÖLÜM

GİRİŞ

Günlük yaşamda görülen hızlı değişimler ışığında gençler, değişen toplum düzeninde farklı rol beklentilerine giderek, psikolojik bir kimlik arayışında kalacak ve kendi yaşı gereği değer yargıları hızla değişim gösteren gençlerin, yaşamını sürdürdükleri toplumun değerlerinin de değişmesi karşısında zorlandıkları görülmektedir (Hökelekli, 2006). Toplumun hızlı gelişimi ve yaşamını sürdürdükleri geçiş dönemi itibariyle gençler birçok problemlerle karşılaşmaktadırlar ve bu problemlerin belli başlıları uzaklaşma, kimlik bunalımları, değerlerdeki değişimler, sosyal psikolojik birçok problemler ve endişeler olarak görülebilir (Aydın, 2003). Gençlik döneminde kimliklerin ve kişiliğin ortaya çıkmasında, evrensel görüş ve sorunların çözümünde değerlerin çok önemli bir etkisi olmakta ve geri dönüşümlü olarak gençlik değerlerin algılanıp toplumda yeniden şekil kazanmasında önemli bir etkiye sahip olmaktadır (Aydın, 2003).

Pozitivizmin bazı etkileri ve bunlara bağlı olumsuz tavırlarından dolayı çok uzun zaman boyunca sosyal bilimlerde değerler kavramı araştırılmaya değer görülmemiş ve bu tür araştırmalar bilim ile alakalı görülmemiştir (Akyüz, 2014). Fakat değerler, insani yaşamda davranışları, tutumları ve birçok olguyu etkilemekte ve her insani durumda bir veya birden fazla değer ve yönlendiricileri bulunmaktadır (Aydın, 2003). Ayrıca şimdiki ve yakın geleceğin, bir ilim çağı olduğu göz önünde bulundurursak bilgiyi çıkarmanın yanı sıra çıkarılan bilginin insan faydasına yönelik işlenmesi ve bireye ilişkin değer yargısı yönünden yürütülmesi içinde olduğumuz toplumun ne kadar ileri düzeyde olduğunun bir kanıtı olarak görülmektedir (Anđ, 1996). Bu bağlamda çeşitli alanda araştırma yapan sosyologlar, sosyal psikologlar, antropologlar ve psikologlar değerlerle ilgili çalışmalar sürdürdükleri görülmektedir (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000). Değer kavramı bireylerin düşünce, duygu ve tutumlarıyla yakından ilgili olmakla birlikte sosyal alanlarda yapılan araştırmaların birçoğunda insan davranışlarını açıklamada başlıca bir öneme sahip olduğunu ifade etmektedir (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000).

Değer kavramı ilk kez karşımıza sosyal bilimcilere katkı olarak Znaniecki adlı kişiden kazandırılmış ve Latince karşılığı “kıymetli olmak” yada “güçlü olmak” anlamını ifade eden “valere” kökünden gelmektedir (Bilgin, 1995). Hökelekli (2013)’ e göre

değer, bireyin kendisine ait yeteneklerinin, iyi ve olgun bir birey olma kapasitesinin ortaya çıkmasını hedefleyen, yaşamın anlamını güzelleştirip yükselten ve kişiliğimizin merkezinde olan ruhani bir gerçek olarak kabul edilebilir. Schwartz değeri bireylerin kendileri de değerlendirmek üzere bütün bireyleri ve olguları incelemek ve eylemleri seçmek ve uygunlaştırmak için kullandıkları yapıdır (Schwartz, 1992). Güngör (2010) değerleri tanımlarken “bir şeyin arzu edilebilir yada edilmez olduğu hakkındaki inançlar” olarak ifade etmektedir.

Değerler konusunda çalışma yapmanın başlıca amaçlarından biri, kişilerin sahip olduğu değer yargılarının yönelimlerini tespit etmek ve kişilerin tutum, edim vesosyaltecrübe ve görevleriyle alakalıyönelimlerini belirlemektir (Mehmedoğlu, 2006). Ayrıca değerler, bireylerin sergiledikleri hâl ve edimlerin ortaya çıkmasında ve manipüle etmesinde büyük bir fonksiyona sahiptir (Kulaksızoğlu ve Dilmaç, 2000).

Bu bağlamda bireylerin yaşadığı problemlerin ve sorunların çözümünde değerlerin etkisinin büyük olduğu düşünülmektedir. Davranışlarımızı inançlar ve değerler sistemimizin oluşturduğunu düşünürsek böylece davranışlarımız ve inanç sistemlerimiz değerleri etkilediği söylenebilir. Yaşadığımız problemlerin çözümünde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin bu problemleri çözümünde büyük bir etkiye sahip olduğu beklenebilir.

Üniversite öğrencilerinin gelişim özellikleri göz önüne alındığında ortalama 17-25 yaşları arasındaki gençlerin oluşturdukları kimlikler, kendi değerini bulma, anne ve babadan bağımsız olarak hareket etmek, diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmak, başkalarının sorunlarına çözüm üretmek ve diğer insanların duygularını kavramaya çalışmak, yetişkinlik rolünü benimsemek gibi durumları kısacası bireyin kendi kimliğini oluşturması oldukça önemli bir durum olmakla birlikte ayrıca üniversite öğrencilerinin bir sorumluluğu olmakta ve kendi yaşadığı sorunları çözmek zorunda kalmaktadırlar (Yurtal, 1999). Üniversite de öğrenim gören öğrencilerin bu dönemde yaşadıkları hızlı değişimlere paralel olarak kullanılan önleyici ve korucu ruh sağlığı yöntemleri de sürekli gelişim göstermekte ve son zamanlarda yapılan çalışmalar gözlemlendiğinde, bilişsel alanda yapılan psikolojik yardımın ve bilişsel davranışçı terapiye olan ilgi ve isteğin arttığı görülmektedir (Yurtal, 1999).

Bilişsel davranışçı yaklaşımın içeriğine sahip olan Bilişsel terapinin temel kavramları bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan düşüncelerdir. Aynı yaklaşımı ele alan ve

Ellis ile geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi' de irrasyonel inançları ele alınmaktadır (Erdem ve Bilge, 2008).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), 1955 yıllarında Ellis tarafından hem danışma kuramı hem de felsefi bir kuram olarak öne çıkarıp danışanlarda detaylı felsefik farklılıklar ortaya çıkarmak için kuruldu (Corey, 2008). Ellis 1950 ve 1953 yıllarında çalışmalar yapıp önemli bir psikanalistlerden olmasına rağmen bu terapiden şüphe duymaya başlamıştır (Türkçapar, 2014). Albert Ellis psikanaliz kuramının bağımlılığı fitillemesi, duygulara ağırlık vermesi, psikanalizin hedef ve yöntemlerinden çıkması gibi özelliklerden ötürü psikanalize karşı olduğunu dile getirmiştir (Türkçapar, 2014). İnsanlar üzerinde ilk olarak ADDT'yi Ellis 1962 yılında uygulamış ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin ilk popüler bilişsel davranışçı terapilerden biri olduğunu öne sürmüştür (Spencer, 2005).

ADTT' ye göre psikolojik sağlığı etkileyen nedenler mantıkdışı yani akılcı olmayan inanç ve düşüncelerimizdir (Ellis,1995). Ellis, bizi etkileyen ve psikolojik sağlığımızı olumsuz etkileyen bu akılcı olmayan inançlarımızın kendimiz hakkında geliştirdiğimiz bazı sayıltılarda görülmekte ve bu sayıltılar birçok duygusal olumsuzluklara yol açtığı söylenebilmektedir (Doğan, 1995).

Akılcı olmayan inançlarımız günlük hayatta yanlış algılara sebep verip kişilerin duyguları ve hareketleri üzerinde önemli bir yer kapsamakta, ayrıca genelleme ve yanlış yorumlamalara neden olan bu düşünceler günlük yaşamda birçok önemli seçimi olumsuz etkilemektedir (Erdem, 2006).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), bireylerin hem akılcı hem de akılcı olmayan yani mantıkdışı düşünme şekli ile doğduklarını düşünmektedirler (Corey, 2008). Bireyler hem dürüstlük, hoşgörü, sevmeye gibi olumlu ilişkiler yanında hoşgörüsüzlük, adaletsizlik düşmanlık gibi olumsuz düşüncelere de yatkınlıkları bulunmaktadır. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre mantıkdışı (akılcı olmayan) düşünceler çocukluk döneminde kendileri için önemli bireylerden öğrenmektedirler veya kendi kendilerine de sahip olabilmektedirler ve psikolojik rahatsızlıkların temelinde bireyin kendinde sahip olduğu akılcı olmayan düşüncelerinin olmasıdır (Corey, 2008). Bu tür akılcı olmayan düşünce sistemleri çocukluk yıllarında başlayıp hayat boyu gelişen özellikler bilişsel çarpıtmalarla da desteklendiği görülmektedir (Savaşır ve Batur, 1996).

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin dönemi, kişilikleri ve bireysel farklılıklara göre ileri ergenlik dönemi yada genç yetişkinlik dönemi olarak ele alınabilmekte bu sebeple ileri ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinin özelliklerini ele aldığımızda Arnett (2006) ' e göre gençlik dönemi özellikleri iş ve aşk konularında kimlik belirlenmesinin yaşandığı ve bireyin kendine odaklandığı, hayatta birçok fırsatla karşılaştığı bir dönemdir. Kişinin oluşturduğu kimlik arayışı ve gencin yaşadığı değişkenlik bu dönemin geçiş dönemi olmasına katkıda bulunur (Atak ve Çok, 2010). Birey bu dönemde özellikle insanlarla kurduğu ilişkilerde ve bireyin kendisinde olan değişimlerde özellikle görünüşü ve yakın ilişkileri konusunda temel bazı durumları ortaya çıkarmaktadır (Arnett, 2006). Yakın ilişkilerin yoğun olduğu bu dönem bireyin görünüşü ile ilgili tutum ve davranışları diğer kişilerle olan iletişimini ve ilişkisini etkilemektedir (Cash, Thériault ve Annis, 2004; McKinley ve Randa, 2005).

Bireyler yakın ilişki ve iletişim kurmak isterken kendilerini başkalarına tanıtmaya ihtiyacı duyarlar ve bazen karşısındaki kişi üzerinde istediği etkiyi bırakmada kendilerinden şüphe duymaktadır (Leary ve Kowalski, 1995). Böyle durumlarda kişiler kendilerinde sosyal kaygı yaşamaları beklenmektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Sosyal kaygı kişilerin başka insanların bulunduğu bir ortamda kendilerini rahat hissetmemeleri veya başka insanlar tarafından değerlendirmeleri korkusuyla sosyal durumlardan kaçınmaları olarak ifade edilebilmektedir (Darcy, Davila ve Beck, 2005; Fenigstein, Scheier ve Buss, 1975). Bireyler diğer kişiler tarafından iyi bir izlenim oluşturmayı ister ve bu iyi izlenim oluşturamayacaklarını algıladıklarında üzüntülü ve gergin hissetmeleri sosyal görünüş kaygısı olarak açıklanmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995).Hart ve arkadaşları (2008)' tarafından yapılan vücut şekli de ele alınıp bireyin genel görünüşünün olumsuz gözlemlenmesine yönelik kişide oluşan kaygıyı ölçmek için Sosyal Görünüş Kaygısını geliştirmiş ve araştırma sonucuna göre sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygı ile oldukça yüksek şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiş ve sosyal görünüş kaygısı daha geniş bir alan olan sosyal kaygının içerisinde olduğu düşünülmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ise bireyin kendi vücuduna yönelik olumsuz düşünceleri şeklinde açıklanabilmektedir (Doğan, 2010). Ayrıca Doğan (2010)' a göre sosyal görünüş kaygısının özünde beden imajı bulunmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, farklı problemlerle beraber görülen ve gündelik yaşamda kişiyi olumsuz etkileyen ve

insanın fiziksel görünümüyle ilgili hissettiği üzüntüyü ve bireyin diğer insanlar tarafından değerlendirilmek ile ilgili sezdiği kaygıyı içermektedir (Doğan, 2010).

Hart ve arkadaşları (2008)' e göre sosyal görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünüşünden çok bireyin ten rengi, yüz şekli, göz rengi gibi daha geniş özellikleri içeren bir kaygı olarak tanımlamaktadır. Hart, Leary ve Rejeski (1989)' ise sosyal görünüş kaygısını bireylerin fiziksel görünüşlerinin diğer kişiler tarafından incelenmesiyle yaşadıkları üzüntü ve kaygı olarak açıklamaktadır.

Sonuç olarak literatürde görülen araştırmalarda birçok kişilik özelliklerinin ve kimliğin oluşmasında değerlerin, akılcı olmayan inançların etkisinin büyük olduğu görülmekte ve kişilerin psikolojik ruh hallerini ve tepkilerini yani davranışlarını etkilediği görülmektedir. Bu bağlamda sosyal görünüş kaygısının da yetişkinlik döneminde akılcı olmayan inançlar ve değerler arasındaki yordayıcı ilişkilerin ortaya konulması literatürdeki bu boşluğu doldurması açısından ayrıca bundan sonra ki yapılacak çalışmalar ve uygulamalar için de önemli olduğu düşünülmektedir.

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler, akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap bulmaya çalışılmıştır.

- 1.Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler akılcı olmayan inançlarını anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
- 2.Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler sosyal görünüş kaygılarını anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
- 3.Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal görünüş kaygıları birbirini yordamakta mıdır ?

1.2. Araştırmanın Önemi

Değerler, akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmaların saptanması için yapılan çalışma ile ilgili olabilecek araştırmalar yoklanmıştır. Değerler ülkemizde ve uluslar arası diğer ülkelerde yapılan araştırmaların gün geçtikçe daha fazla olduğu ve hızlanarak arttığı görülmektedir. Değerlerle ilgili bir çok sosyal bilimci araştırma yapmış psikoloji bilimine katkı sağlanmıştır. Bu yönden yapılan bu araştırmalardan değerler ve

eğilimlerini ilişkin elde edilen veriler ve sonuçlar çalıştığımız alana daha çok önem verilmesini, bu alanda çalışma yapan sosyal bilimcilere değerler kavramına ilişkin teorik ve uygulamada daha iyi ve düzenli, sistematik araştırmalar yapmasını sağlamaktadır. Değerler kavramı tanımlanırken Güngör (2010) “ bir şeyin arzu edilebilir veya edilemez olduğu hakkındaki inançlarımızdır” şeklinde tanımlamıştır. Bu bağlamda örnek olarak , insanlar için adaletli olma veya yardımsever olma değerinin özünde toplumsal açıdan olumlu olma inancı, adaletli olmanın kendisini iyi hissettirme inancı gibi pek çok inancın etkisini içermektedir. Bu tanımlamaya göre değerler psikoloji biliminde inançlarımızı ele almış bu anlamda bu kavramla ilgili çalışmalar yapılmasına ve alana birçok çalışma katması bakımından önem sağlamaktadır.

Değerler insan yaşamına yön veren ve insanların davranışlarını anlamada önemli olduğu düşünülmektedir (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000). Özellikle genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencileri bu dönemin özelliklerinden olan yakın ilişkiler kurmak isterler bu yüzden de sosyal görünüşlerine daha çok dikkat etmekte ve sosyal görünüşlerinden ötürü belli kaygı yaşadıkları düşünülmektedir. Yaşadıkları kaygı veya değer algıları gençlerin psikolojik olarak sağlıklı olmalarını etkilediği gözlenmiştir. Bu yüzden Albert Ellis’in Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım’ı yaşadıkları kaygı veya problemlere kısa süreçte güçlü çözümler getirici özelliği olması ve sadece psikoterapi değil eğitim alanında da etkili olması nedeniyle son zamanlarda psikolojik danışmalarda çok sık kullanılmakta ve tercih edilmektedir (Yurtal, 1999). Bu bağlamda yapılan araştırma son dönemde sıkça karşımıza çıkan akılcı duygusal ve davranışçı terapisinin önemini ve diğer değişkenlerle arasındaki yordayıcı ilişkiyi ortaya çıkardığı sonuçlar literatüre katkı sağlayacağı için önem kazanmaktadır.

Ülkemizde değerler, akılcı olmayan inançlarla ilgili bir çok araştırmaya rastlanmışken literatürde üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler, akılcı olmayan inançları ve sosyal görünüş kaygısı açısından ilişkilerini açıklamaya yönelik bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yapılan bu araştırmanın bu anlamda literatüre katkı sağlayacağı ayrıca bundan sonra ki yapılacak çalışmalar ve uygulamalar için de önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu bağlamda yapılan araştırma sonuçlarına göre ülkemizde yaygın olan üniversite öğrencilerinde tutum ve değer yargıları, sosyal görünüş kaygıları sonucu

davranışlarını daha olumlu değerlendirmeleri Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımı temel alan ve değerler eğitimini baz alan eğitim programlarının hazırlanmasına ve alanda ki psikolojik danışmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3.Varsayımlar

Yapılan araştırma için varsayımlar aşağıda şu şekilde belirlenmiş:

1.Örnekleme çalışma evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.

2.Katılımcıların ölçeklerdeki soruları samimi bir şekilde yanıtlayacakları ve katılımcılardan elde edilecek verilerin geçerli ve güvenilir olacağı varsayılmıştır.

1.4.Sınırlılıklar

1.Bu araştırmada elde edilen bulgular, değerler “Değerler Ölçeğinin”, Sosyal Görünüş Kaygısı “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve Akılcı olmayan İnançlar “Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin” ölçtüğü veriler ile sınırlıdır.

2.Araştırmaya katılan bireyler, 2017-2018 eğitim öğretim yılında farklı üniversitelerinde eğitim gören öğrencilerle sınırlıdır. .

3.Araştırmaya katılanların kişisel değişkenlerine dair vermiş oldukları bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile sınırlanmıştır.

1.5.Tanımlar

Değer: Değer genel olarak insani insan yapan diğer tüm özellikleri içinde barındıran ve insanların davranışlarına yön veren inançlar bütünü olarak tanımlanmaktadır (Ulusoy ve Dilmaç, 2016).

Akılcı Olmayan İnançlar: İnsanların mutluluğunu, hayata devam etmelerini, temel hedef ve amaçlarına ulaşmalarını engelleyen inançlardır (Ellis, 1995: 197-198).

Sosyal Görünüş Kaygısı: Bireylerin fiziksel görünüşlerinin diğer kişiler tarafından değerlendirilirken yaşadıkları kaygı ve gerginlik olarak ifade edilmektedir (Doğan, 2010).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal altyapısı ele alınmış ve sonrasında araştırma konularıyla ilgili yapılan çalışmalardan söz edilmiştir.

2.1. Değerler

2.1.1. Değer Kavramının Tanımı ve Özellikleri

Değer kavramı sosyoloji, psikoloji ve felsefe bilim alanları önde gelmek üzere iktisat, tarih, dini bilimler gibi çeşitli bilim dallarında değer kavramı sıkça karşımıza çıkmakla birlikte sosyal bilimler alanında değerler kavramının bu kadar önemli olmasının nedeni bireylerin edimlerini ele alması ve fikir yürütüyor olmasıdır (Ulusoy ve Dilmaç, 2016). Günlük hayatta televizyonlarda, radyolarda gazetelerde vb. yapılan konuşmalarda, izlencelerde değer kavramından ve değer olgusunu ele alan konulardan konuşulmaktadır (Ulusoy ve Dilmaç, 2016). Değerler konusu seneler boyunca araştırma konusu olan bir kavram olmuş, birçok değişik tanımlaması olmuş, felsefe biliminin konusu olmuş ve çoğu kez birçok değişkenlerle ilişkilendirilmiş olmasına rağmen müşterek bir tanıma rastlanmamaktadır (Akbaba ve Altun, 2003).

Son dönemlerde sosyal bilimlerin türlü alanlarında diğer bilim dallarının da değerler konusunu araştırmalarında pek çok kez kullanmaktadırlar ve antropologlar psikologlar, sosyologlar ve sosyal psikologlar bu parselde inceleme yapan ilim insanları olarak görmekteyiz (Ulusoy ve Dilmaç, 2016).

İnsanı Değerler, varlıkları ve olguları incelemede sözde edilen fikirler arasında en üst sırada var olmaktadır. Değerler, insan davranışlarını yönlendiren çok boyutlu kıstaslardır ve bu kıstaslarda bireyler arasında kabul görmüş toplum içinde veya bireylerin düşündüğü belirttikleri her türlü davranış, kural, fikir, kriter ve kıymetleri ifade etmektedir (Artan, 2005).

Değer, bireylerin düşünce, duygu ve tutumlarıyla yakından ilgili olmakla birlikte sosyal alanlarda yapılan araştırmaların birçoğunda insan davranışlarını açıklamada başlıca bir öneme sahip olduğunu dile getirmektedir. (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000)

Değer kavramı uzun süredir üzerinde düşünülen bir kavram olarak yer almış ve birçok araştırmalarda ele alınmış felsefi tartışmalara sebep olmuş bunun yanında birçok inanç ideolojisinde ele alınmış ahlaki ilkeler yaşamlarla tanımlanmış, birçok

tanımlama yapılmış fakat üzerinde durulan öngörülen bir tanımlı bulunmamaktadır(Akbaba ve Altun, 2003)

Her bilim dalı kendi uzmanlık alanına göre tanımlama yaptığı için ortak bir tanımlamaktan bahsetmek zorlaşmıştır ve değer kavramının birçok bilim dalının konusu olması bu kavramın tanımlamasının yapılmasını güçleştirmektedir (Dilmaç, Kulaksızoğlu ve Ekşi, 2007). O halde değerler kavramında değerlerin ne olduğu ve tanımlara yer vermek gerekirse tek bir tanım olarak ele almak yerine birçok tanımlara yer vermenin daha fonksiyonel olacağı yürütülmektedir(Ulusoy ve Dilmaç, 2016).

Değerleri tanımlarken Spranger (1928) değerler konusunu farklı açılara göre yani ekonomik, sosyal, estetik, politik, dini ve bilimsel olarak kümelendirmiştir.

Değer gruplarına göre ayrımlar Akbaş (2004: 55) şu şekilde tanımlamaktadır :

- 1.Bilimsel Değer : Gerçeğe, bilgiye, muhakemeye ve eleştirel düşünceye önem verir. Bilimsel değerleri bulunan insan deneysel, eleştirci, akılcı ve entelektüeldir.
- 2.Ekonomik Değer: Yararlı ve pratik olana önemser. Ekonomik değerlere hayatta önem verilmesi gerektiğini belirtir.
3. Estetik Değer: Simetri uyum ve forma önem verir. Birey hayatı olayların bir çeşitliliği olarak görür. Sanatın toplum için zorunluluk olduğunu düşünür.
- 4.Sosyal Değer: Başkalarını sevme, yardım ve bencil olmama esastır. En yüksek değer insan sevgisidir. Bu insan sevgisini insanlara sunar. Nazik ve sempattir, bencil değildir.
5. Politik Değer: Her şeyin üstünde kişisel güç, etki ve şöhret vardır. Esas olarak kuvvetle ilgilidir.
- 6.Dini Değer: Evreni bir bütün olarak kavrar ve kendisini onun bütünlüğüne bağlar. Dini uğrunda dünyevî hazları feda eder.

Bu durumda literatürlerde karşımıza çıkan değer tanımlarına bakacak olursak; Göngör (1993)'e göre değer tanımı bir durumun istenebilir yada arzu edilmez olduğu durumundaki inançlarımızdır. (Öncül, 2000: 281) ise değerleri, 'bir nesneye, varlığa ya da faaliyete, ruhsal, ahlaksal ve toplumsal açıdan ya da estetik yönden tanınan önem ya da üstünlük derecesi olarak tanımlamıştır. Çağlar (2005)'nin ifade ettiği ise değerler kavramı kişilerin fikir, tutum ve edimlerinden bir biçim olarak açığa çıkan kültürel unsurları ifade etmektedir. Erdem (2003)' e göre değeri tanımlarken belirli bir durumu diğerine tercih etme eğilimi olarak ele alırken Başaran (1992), bir nesne, işlem, fikir veya eylemin değerlendirilmesin de araç olarak kullandıklarını

söylemektedir. Bir başka tanımlamaya baktığımızda Hacıkadiroğlu (2002) ‘ e göre değer ,en kapsamlı ifadeyle eleştirilen özelliklerin genel ismi şeklinde açıklamaktadır.

Çileli ve Karakitapoğlu (1999) ’ a göre ise değerler, bireylerin ideal yaşam amaçları hakkındaki inançları olup, davranışa farklı şekillerde rehberlik eden çok yönlü standartlardır diye ifade etmektedir.

Ulusoy ve Dilmaç (2016: 16)’a göre değerler üzerine yapılan tanımlamalardan yola çıkarak değer kavramını : “İnsanı insan yapan özelliklere sahip olan ve insanı diğer canlılardan ayıran temel özellikleri içinde barındıran ve insanların davranışlarına yön veren inançlar bütünü’ olarak ele alıp tanımlamasını yapmıştır.

Yaman (2014) ‘ e göre değer kavramı insanların herhangi bir olay, durum, varlık vb. karşısında gösterdiği duyarlılıklar olarak tanımlanmaktadır.

Aydın ve Gürler (2014: 3) “Arzu edilen, bireylere rehberlik eden ve önem derecesi yüksek olan hedefleri” değer olarak ifade ederken Dökmen (2006:60) de insanların yaşama gayesi ve belli davranışlarının bir diğerinden daha üstün olduğu yönündeki tutarlı ve derin inancı değer olarak ifade etmektedir.

Değer kavramını tanımlarken Beck ve Dunlop objelerin sahip olduğu ve üstlendiği özelliklere göre açıklamışlardır. Dunlop (1996: 69) değeri açıklarken “Evrende gerçekleşen her şeyin iyi ve kötü şeklindekategorize edilebileceğini , değer de makbul ile kötü, sadece iyi ve sadece kötü olarak gruplandırılabilceğini dile getirmektedir

Beck (1990:2)’e göre değerler kavramından bahsederken değerlerin kişinin kimliğini ele verdiğini ve kişisel tercihlerle zihinsel sürecin bir araya gelmesi sonucunda oluştuğuna değinmiştir Claxton değerleri açıklarken Beck ile çoğu zaman aynı görüşlere sahip olup değer kavramını bilişsel süreçlerle ve bireysel farklılarla alakalı olduğunu açıklarken değerlerin insanların kimliklerini oluşturmada mühim bir duruma sahip olduğunu söylemiştir (Powney vd. , 1995: 3).

Değerler bireylerin doğuştan sahip oldukları bir kavram değil sonradan öğrenilen bilişsel olgular olmakla birlikte kültürel yaşamda bireylerin sahip olduğu dünya görüşleri, inançlarımız, ideolojiler ve toplumsal normlar gibi kişilerin içinde yaşamını devam ettirdiği toplumsal durumlarda bireylerin kendi aralarında kurdukları etkileşimler sonucu kazanırlar (Demirutku, 2007).

Başka bir ifadeyle Doğan (2010) 'a göre değerler bireylerin toplumda sosyal bir varlık olarak hayatını sürdürmesiyle birlikte yaşadığı toplumun değerlerini, inançlarını ve tutumlarını göz önüne alması gerekmektedir.

Çelikkaya (1998: 176) 'a değeri; toplum içinde yada inanış ve öğreti içinde yada kişiler arasında kabul görmüş, bağlanılmış ve yaşatılmakta olan toplumsal, beşeri, ekolojik veya dini kaynaklı her çeşit fikir, nizam, değer olarak açıklamaktadır.

Aydın (2003) ' e göre değerler için yapılan tanımlar şu şekilde özetlenebilir :

1. İnanışları bünyesinde bulunduran ve bu bağlamda alışkanlıkları içeren vakıalardır.
2. Kişilerin davranışlarını rasyonelleştirip bu fiillerini benimsenmesine katkı sağlar.
3. Çoğu zaman ilgi duyulan ve heves gösterdikleri şeylerdir.
4. Her alana alakadar olmakla birlikte her alanın keline has değer algıları bulunmaktadır.
5. Çeşitli literatür ve içeriklere kendilerinde aksettirseler de bir şekilde sosyal olmaktadır.

Değerleri daha iyi anlayabilmek için özelliklerini de kavramak gerekir. Değerlerin özelliklerini şu şekilde açıklanmaktadır (Schwartz & Bilsky, 1987; Akt; Kağıtçıbaşı ve Kuşdil, 2000) :

1. Değerler kavramı inançları ifade eder fakat tamamıyla duygulardan çıkarılmış düşünce nitelikleri çıkarmazlar ve etkinlik kazandıklarında duygularla bütünleşirler.
2. Değerler insanların gayeleriyle ve bu gayelere erişmede tesir eden edim biçimleriyle alakalıdır.
3. Değerler etikel eylem ve hâlleri üzerinde olmakta örnek verirsek; hoşgörü değeri evde, iş yaşamında, okulda ve tanışmadığımız insanlarla olan diyalogların hepsinde geçerli olmaktadır.
4. Değerler, edimlerin, bireylerin ve olayların nasıl devam edeceğini yönlendiren kalıplar olarak rol alırlar.
5. Değerler yükledikleri öneme göre kendi aralarında kademelere ayrılırlar ve bu kademeler tercihlerini ölçen bir sistemle gerçekleşir. İnsanlar ve kültürler sundukları değer öncelikleri sistemleriyle ifade edilebilirler.

6.Değerler, değişim göstermeye elverişlidirler ve zamanla kendini gösteren yeni gereklilikleri göğüslemek için değer tercihlerinde farklılıklar gösterebilir.

Özgüven (1994) değerlerin özelliklerini şöyle ifade etmektedir :

1.Değerler, kişi veya toplum tarafından benimsenen tamamlayıcı gerçekler olarak ele alınır.

2.Değerler toplumun sosyal gerekliliklerini ele aldığına ve kişilerin daha iyi olmasını ifade eden kriterlerdir.

3.Değerler, sadece akıl veya şuur değil, duygu ve heyecanları da kapsayan olgulardır.

4.Değerler, insanın aklında var olan edimleri yönlendiren etkenlerdir.

2.1.2. Değerlerin Sınıflandırılması

Birçok farklı kişi tarafından değer kavramı ile ilgili bir çok tanımlama yapılmakta olup buna bağlı olarak ortak olarak bir değerler sınıflandırmasından bahsedilmemektedir (Aslan, 2011; Peterson, 1970).

Güngör (1993) değerleri ; estetik, teori ,iktisadi ,siyasi ,dini ve sosyal değerler olmak üzere altı kategoride toplamıştır. Filiz (1998) ise değerleri sınıflandırırken farklı bir şekilde ele alarak değerleri içerik ve araçsaldeğerler olarak ayırmıştır.

Değerler temel ve aracı değerler olarak sınıflandığı gibi bu değerlerde özünde bazı özelliklere göre sınıflandırılabilir. Temel değerler şahsi ve sosyal değerler olmak üzere iki kategoride incelenmekle birlikte temel değerleri sınıflamada dayanak olarak değerlerin kişiye dönük veya topluma dönük olması ya da kişiye has veya kişiler arası olmasıdır (Şirin, 1983). Örnek verecek olursak ; bireyin, konfor, dirlik ve iç huzur gibi değerler kişiye has iken, kardeşlik, savaş olmadan herkesin eşit olduğu bir yaşam alanı gibi durumlar kişilik arası değerleri kapsamaktadır (Şirin, 1983).

Şirin (1983) ise kişiler arası bir niteliği sahip olan ahlaki değerleri, iki biçimde sınıflandırıp ahlaki değerler ve beceri değerler şeklinde sınıflandırmıştır. Ahlaki değerler bireyin davranış tutumlarına bağlı olarak amaçladığı durumları kapmamakta ve ahlaki değerler yanlış yapmaktan dolayı kişide suçluluk duygusunu hissetmesini sağlamakla birlikte ahlaki değerlere örnek verirsek; dürüstlük, sorumluluk ve incelik ahlaki değerlere örnek gösterilebilir (Şirin, 1983).

Tezcan (1974) ise değerleri sınıflandırırken kadınlık değeri, erkeklik değeri, namus değeri, analık değeri, hemşerilik değeri, komşuluk değeri, temizlik-pislik, eğitsel değerler, akrabalık değeri, dini değerler, ailesel değerler, politik değerler olarak sınıflandırmıştır.

Rokeach (1973) ‘ e göre değerleri sınıflandırırken amaç ve araç değerler olmak üzere iki kategoride incelemekte ve bu değer gruplarında amaç değerler için on sekiz, araç değerler için on sekiz tane değerden bahsetmektedir.

Rokeach (1973: 38) ‘ e göre değer sınıflandırması şu şekilde olmaktadır ;

Amaç Değerler	Araç Değerler
1.Aile güvenliği	1.Cesaretli olma
2.Bariş içinde bir yaşam	2.Affedici
3.Başarı duygusu	3.Bağımsız olma
4.Eşitlik	4.Dürüst
5.Erdemlik	5.Entelektüel
6.Dini olgunluk	6.İtaatkâr
7.Bilgelik	7.Geniş Görüşlü
8.İç huzur	8.Nazik
9.Heyecan verici bir dünya	9.Kendine Hâkim
10.Kendine saygı	10.Mantıklı
11.Zevk	11.Hırslı
12.Ulusal güvenlik	12.Sorumluluk sahibi olan
13.Rahat bir hayat	13.Neşeli
14.Gerçek Dostluk	14.Sevecen
15.Özgürlük	15.Yaratıcı
16.Sosyal Statü	16.Temiz
17.Mutluluk	17.Yardımsaver
18.Güzellikler dünyası	18.Hayal Gücü kuvvetli olma

Tablo.1 : Rokeach değer sınıflandırması tablosu (Rokeach ,1973: 8).

Evin ve Kafadar (2004) ‘e göre yaptıkları çalışmalarda değerleri sınıflandırırken ulusal ve evrensel değerler olmak üzere iki grupta ele almıştır. Ulusal değerleri; devlet, vatan ,ordu , millet , cumhuriyet , dil , gelenek, görenek , kahramanlık olarak belirtirken Evrensel Değerleri ; uygarlık , demokrasi , insan hak ve özgürlükleri , barış , eşitlik bilim, çevre duyarlılığı ve sanat olarak ele almaktadırlar.

Prencipe ve Helwig (2002) ‘ e göre değerleri 6 grupta incelemektedir;

1.Değerlerin refah ya da adalet, haklar gibi sorunlar için doğrudan ilgili ahlaki değerleri kapsamaktadır.

2.Değerlerin hakları ve bireysel kişilik veya karakter özellikleriyle ilgili değerleri içeren ahlaki karakter değerleri olarak ele almaktadır.

- 3.Karakter hususiyetiyle ilgili ahlaki olmayan karakter değerleri,
- 4.Siyasi ahlaki değerler,
- 5.Yurtseverlik ya da vatan sevgisi gibi başka siyasi değerleri kapsayan geleneksel siyasi değerler,
- 6.Dini değerler .

Dilmaç (1999) ise değerleri ele alırken ilköğretim öğrencileri için yaptığı bir çalışmada kişilerin yaşamlarında önemli yer alan ve bireylerin önemsedikleri en bariz değerleri şu şekilde sıralamıştır.

- 1.İnsanları sevme; insanlara olan sevgi ebedidir. İnsanlara ve yaşama verilen önem baya fazladır.
- 2.Uyumlu olma; insanlar kişilerle yaşadıkları eylemlerde kendi iç dünyasında bir istikrar kurmaya çalışarak bu şekilde mutlu olabilmektedirler.
- 3.Hırsları kontrol etme; insanlar bireysel iç dünyasını eğiterek istekleri ve kabiliyetleri arasında bir istikrar kurarak davranışlarını denetim altına alırlar.
- 4.Başkalarını mutlu etmek için gayret gösterme; birey kendi mutluluğu için gösterdiği gayreti başkalarının mutluluğu içinde gayret gösterir.
- 5.Kendini kontrol etme ; insanın kendi iç dünyasını incelemesi ve kendinin değerlendirmesini yapar.
6. Faydalı insan olma; zihninde ve yüreğinde temizliğe ve yalınlığa erişmiş, yüreği insan sevgisi ile dolu ve dünyanın sevgisine inanan biridir.
- 7.Manevi değerlere inanma; Manevi değerler insanların kötü olan hususiyetini ortadan kaldırmaya çalışmaktadır.
- 8.Yardımsaver olma; insanların kötü zamanların da onları geçiştirmeden yanlarında olmasını bilir ve başka insanların fikirlerine önem veren kişilerdir.
- 9.Tecrübeli ve bilgili olma; Sadece dürüst, akıllı ve temiz insan olmak yetmez, insanlar edindikleri bilgileri ve tecrübeleri topluma faydalı olmak için kullandıkları zaman vazifelerini yapmış olurlar.
- 10.Dost edinme; insanlar sahip oldukları maddi ve manevi zenginlikleri dostları ile beraber paylaşmak dost sahibi olmak için gerekmektedir.İnsanlar dostlarını iyilikleri ve kötülükleriyle kabul etmektedir.
11. .Evlat yetiştirme; ebeveynler evlatlarına ustalık yerine dürüstlük, zarafet yerine ise sevgi öğretir.

12. Eser oluşturma; insanlar yaşamları boyunca bir sanatçı gibi ortaya bir eser çıkarmalıdır. Böylece manevi olarak ta zenginleşmiş bir birey olurlar (Dilmaç, 1999: 16-17).

Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014) İnsani Değerler Ölçeğini hazırladıkları çalışmada değerleri dokuz grupta incelemeye almışlardır bunlar ;Nezaket, saygı, iyilik gibi değerleri ele alan toplumsal değerler, eğitim, kalite gibi değerleri işleyen kariyer değerleri, beden sağlığı, başarı gibi özellikleri alan entelektüel değerler, din, ibadet, iç huzur gibi değer yargılarını ele alan manevi değerler, para, mal, statü gibi materyalistik değerler, şeref, haysiyet, onur insan onuru değeri, aşk, zevk, eş gibi romantik değerler, bireysellik, emek gibi özgürlük değerleri ve son olarak cesaret, cömertlik gibi fütüvvet değerler olarak dokuz grupta toplamıştır.

Refshauge (2004) değerler konusu çalışmasında temel değerlerden bahsetmiş ve devlet, toplum için temel değerleri izlemenin öneminin farkında olduğunu dile getirmiştir. Refshauge (2004) ' e göre temel değerler aşağıda şu şekilde ifade edilmiştir(Refshauge ,2004; Akt; Ulusoy ve Dilmaç, 2016).

1.Mükemmellik :Kişilerin genel ve toplumsal yaşam hatta okul hayatı dahil her alanda en üst bireysel başarı için mücadele içinde bulunma.

2. Dürüstlük :Düzenli bir şekilde dürüst ve güvenilir olma durumudur.

3.Saygı: Kişi kendisi ve başkası için saygı göstermesi ve diğer insanların farklı düşüncelere sahip olma hakkını kabullenmesidir.

4. Sorumluluk: Bireyin şahsına, diğer kişilere ve çevreye karşı kişisel ve toplumsal davranışlardan ötürü sorumlu olma durumudur.

5.Katılım: Toplumun sosyal ve ekonomik zenginliğinden iyilik duyarak ve toplum için etkili olarak aktif ve üretken kişi ve grup üyesi olarak yaşamak.

6.İşbirliği: Sorunlara mütareke bir çözüm üreterek ve başka kişilere yardım ederek, ortak hedeflere ulaşmada işbirliği içinde çalışma durumu.

7.Önemseme: Bireylere empati duyarak ve rahmet göstererek kendisinin ve diğer insanların mutluluğunu düşünme.

8:Tarafsızlık:Kişilerin sosyal adalet sistemine bağlı olma ve önyargı, adaletsizlik ve içtensizliği kabul etmeme durumudur.

9.Demokrasi: Avusturalya vatandaşı olma sorumluluklarını, özgürlüklerini bilme ve kabul etme davranışlarıdır (Refshaug ,2004; Akt; Ulusoy ve Dilmaç, 2016).

Fichter (2004, s. 173-175) ise değerleri sınıflandırırken şunları dile getirmiştir:

a.Değerler zorlayıcılık kademelerine göre sınıflandırılmakta ve bu şekilde değerler sosyal kişiliği etkileme kademesine göre şekillenmişlerdir. Bir tarafta insanların bilinçli olarak kabul gördüğü ahlak açısından en güçlü değerler var olur ve bu değerlerin uygulanmaması bu kişide suçluluk ve ayıplanma duygusu yaşattırır. Onun için birey bu değerleri uygulamak için kendisini zorunlu hisseder ve kişi “yapılmalı” ve “yapılmamalı” şeklinde değerler oluşturur. Örnek verirsek; vatanseverlik, tek kişiyle evlilik, tek tanrıcılık olumlu değerleri yansıtırken çok tanrılılık, aldatma ve çok eşlilik olumsuz ölçütleri ifade etmektedir.

b.Sosyal değerler bazında süreklilik gösteren ortaklaşa işlevler temelinde düzenlenebilmekte ve buradaki en güçlü değerler halkın sürekliliği ve devlet mutluluğu için neyin gerekli ve önemli olduğuna değinir. Bu alan sevgi ve adalet ilişkilerinin en fazla yaşandığı alan olmakta ve burada ki güçlü değerlerin kendileri arasında ilişkileri olmaktadır.

c.Değerler kavramının en makulayrılması bireyin değerlerinin kurumsal fonksiyonlarına uygun sınıflandırılması ve değerleri genelde siyasi, ekonomik, dini gibi bakışlarda ayrıştırırız (Fichter, 2004, s. 173-175).

Kinnier ve Kernes ve Dautheribes (2000)’ e göre değerleri dünyadaki insanların inanç gösterdiği tüm dinleri ,laik kurumlarla ve uluslararası kuruluşlarla ilgili kaynakları araştırarak evrensel çekirdek ahlaki değerlerin bir dokümanını ortaya koymuştur. Tüm toplum tarafından ortak olarak görülecek değerleri şu şekilde söylemiştir; hakikati arama, adaleti arama, kişinin kendisini koruması, özsaygı, kişinin kendisini övmemesi veya egoist olmama, sorumluluk sahibi olması, yardımsever olma, saygılı, hoşgörülü ve çevreyi ve canlılara zarar vermeme olarak ifade edilmiştir.

Nelson (1974) değerleri sınıflandırırken kişisel değerler, grup değerleri, sosyal değerler olmak üzere 3 kategoride incelemiştir:

1.Kişisel değerler: Kişinin sahip olduğu belirli değerleri olarak ifade edilmektedir. Kişi sosyal çevresini, arkadaşlarını ve genel sosyal değerleri ele almadan kendi değerlerine bağlanma isteği olarak ifade edilmektedir.

2. Grup Değerleri : Belirli bir grupta yer alan kişiler içinde oluşan değerlerdir. Örnek verirsek bu gruplar; aile, bir kulüp, dernek , organizasyon grupları içinde yer alabilir.

3.Sosyal Değerler: Kişilerin genel olarak üzerinde ittifak kurduğu, toplumun yüksek bir kesmi tarafından kullanılan değerler olarak ifade edilir (Akt: Keskin, 2008).

Schwartz ise değerleri, kişilerin yaşamında ehemmiyet gösterdiği durumların bulunmalarının algılanmasına rehberlik eden hususlar olarak ifade eder (Bardi ve Schwartz, 2003). Schwartz, değerleri on başlık altında değerlendirmiş bu sınıflamayı Rokeach'dan ilham alarak ele almıştır (Ulusoy ve Dilmaç, 2016). Schwartz değerleri iki şekilde gruplamış bunları; kişisel ve kültürel düzeyde ele almaktadır. Değerleri kişisel ve kültürel olarak iki grupta incelemesinin hedefi kişisel boyuttaki insanı şekillendiren değerler arasındaki güdülendirme ilişkilerinin kültürel şekilde aynı etkene sebep olmama olanağının olmasıdır (Smith ve Schwartz, 1997; akt: Kağtçıbaşı ve Kuşdil, 2000).

Schwartz (1992), değerleri on madde de sınıflandırmıştır bunlar;

1.Güç: Değer grupları; toplumsal konum ve bireyler ve kaynaklarda kontrol gücü olarak ele alırken değerleri; zenginlik, otorite sahibi olmak, toplumdaki görünüşü koruyabilmek olarak ifade etmektedir.

2.Başarı: Değer grupları; toplumsal standartları temel alan bireysel başarı yönelim olarak tanımlar. Değerleri ise Başarı sahibi, hırslı biri olmak,dâhi olmak olarak ifade edilir.

3.Hazcılık: Değer grupları; Kişisel haza yönelme olarak ifade edilirken değerlerini; zevk ve yaşamdan tat alma olarak tanımlanır.

4.Uyarılım: Değer grupları; heyecan ve değişik bir yaşama isteme şeklinde ifade edilirken değerler; cesur olmak ve değişken bir yaşam yaşama olarak şekillenir.

5.Özyönelim:Değer grupları; fikir ve kişinin eylemlerinde serbestlik olarak ifade ederken değerleri: bireylerin yaratıcı olması, özgür olması, kendine saygısı olması şeklinde ele alır.

6.Evrenselcilik: Değer gruplar; anlayışlılık, hoşgörü ve tüm bireylerin iyiliğini amaçlamakken ,değerler; erdemli olmak, evrene barış istemek, mutlulukla dolu bir evren istemek, doğayla iç içe olma, çevreyi temiz bırakma olarak ifade edilmektedir.

7.İyilikseverlik: Değer grupları; kişilerin görüştüğü bireyleri kontrol etme ve geliştirme olarak ele alırken değerleri; dürüst olmak, yardımsever olmak, sadık olma, affedici olma, anlamlı bir yaşam şeklinde örneklenmektedir.

8.Geleneksellik: Değer grupları; kültür, dinsel ritüeller olurken değerleri; dinine sahip olmak, geleneklere saygılı olmak, mahremiyet sahibi olmak olarak ele alınır.

9.Uyma:Değer gruplar; Başka kişilere kötülük verebilecek ve toplumsal öğelere aykırı olabilecek dürtü ve faaliyetlerin kısıtlanması olarak ifade edilirken değerler; aileye ve yaşlılara değer vermek, kendini yoklamak olarak örnek gösterilir.

10.Güvenlik: Değer grupları; toplumun, kişinin kendisinin sükuneti ve sürekliliği gibiyken değerleri; toplumsal düzeni sağlamak, temiz olmak, sağlıklı olmak, ulusal güvenlik olarak ifade edilir (Schwartz, 1992; akt: Kağtçıbaşı ve Kuşdil, 2000: 61).

Yapılan çalışmalara bakıldığında değerlerin sınıflandırılması farklı farklı ele alınmaktadır. Fakat varlığı olan bütün değerler bir kişiye verildiğinde bu değerler arasından bir sıralama yapılıncı kişinin en üstte koyduğu değer bireyin her şeyden kıymet verdiği durumdur, Kişinin değer düzeni bu şekilde olmaktadır (Ulusoy, 2007).

2.1.3. Diğer Bilim Dallarının Perspektifinde Değer Kavramı:

2.1.3.1.Psikoloji Perspektifinden Değerler Kavramı:

Psikoloji biliminde değer kavramının ehemmiyeti nesnel bir temele ulaşip ulaşmamasıyla değil de insan tutumlarına kaynaklık edip etmediğine göre şekillendirmekle birlikte psikoloji bilimini değer kavramını yalnızca inanç olarak ifade eder (Güngör, 1998).

Güngör (1998)'in bu görüşünü destekleyen Rokeach (1973)'e göre değer kavramını inançlar üzerinden ele alır ve değerler üzerindeki inançları üç madde halinde gruplandırmıştır (Rokeach, 1973: 7):

- Bir durumun doğru ve ya hatalı olduğunu öne süren tanımlayıcı ve varoluşçu kanaat olarak ifade etmiştir.
- İnanışın nesnesinin makbul ya da kargışlı olma halini inceleyen değerlendirmeci inançlar,

- Edimlerinkasıtlarının ve araçlarının istendik olup olmadığı hakkında hummalı kurallar koyan ve yasaklayıcı inançlar.

Değerler ideal varlıklar olmakla birlikte tıpkı cebirsel teoriler gibi duygularımızda var olduğunu ve kişi ile nesnelere arasındaki ilişkide esasına bulacağına değinmektedir (Filiz,1998).

Şerif (1985)'e göre kişilerin ve diğer insan gruplarının değerler üzerine bilgi sahibi olmaları bu kişilerin davranış ve tutumları hakkında aynı şekilde bir şeyler öğrenmemize imkan vermektedir. Psikoloji de temel ihtiyaçlarımız yani yemek ihtiyacı, barınmak, giyinmek ve karşı cinsle olan diyaloglarımız insanlar için değerlerin en başında gelmektedir. Bir kişi yemeği tam olarak yedikten sonra tekrar acıkma hissi gelene kadar o yemek kişi için çok değerli olmaktan çıkar bu şekilde ele aldığımızda insanların ihtiyaçları yaptığımız davranışlara etki etmektedir. Bu bağlamda değer nosyonunun yaşamımızda ki etkisinin yanında bireysel psikoloji ve isteklerimize de sadık kalan bir tarafı da bulunmaktadır (Kurktan, 2000).

Schwartz (1994) ise psikoloji biliminde değer kavramında on adet başlıca değer grubu belirlemiş ve bu değerlere gelen cevapları sıralayıp ifade etmiştir.

Graves (1970) değerleri bireysel değerleri ve ihtiyaçları hiyerarşik olarak ele almıştır. Kişiler ihtiyaçları doğrultusunda bazı ihtiyaçlarını bazı zamanlarda daha fazla olarak hissedebildiklerine değinmişlerdir. Bu bağlamda kişilerin gelişim süreleri boyunca ihtiyaç istekleri ve yoğunlukları da değişkenlik göstermektedir. Kişiler bu hiyerarşik ihtiyaçlar düzeninde geçiş sürelerinde hazır olmalıdır. Bireyler bu yeni yapı içinde uygun olmadan geçtiklerinde tekrar eskiye dönmek istemektedirler. Birey ancak yeni yapıya kendini hazır hissettiği ve o anki yapıda yeteri düzeyde doyum aldığı vakit bir sonraki düzeye rahat olarak geçebilmektedir. Böylece insanlar sahip oldukları ihtiyaç basamaklarında değer kazanımlarını anlamlandırmaya çalışırlar.

Maslow (2001)'a göre değerler ihtiyaçlar halinde şekillenmekte olduğunu ve bu ihtiyaçların tüm bireyler için gerekli olduğuna değinmiştir. Bu ihtiyaçlar boyutunda paylaşım yapılan değerler tüm bireyler tarafından kabullenilmiş değerler olmaktadır.

2.1.3.2.Felsefe Perspektifinden Değerler Kavramı:

Felsefe bilimine göre değerler kavramını incelediğimizde, felsefi fikirler tarihindedeger kavramına birbirinden ayrı bir çok anlamlar çıkarılmıştır. Bunun

nedeni değer kavramının genel ve soyut olması, bu kavramı kullananların bilincinde açıklık kazanmamış olduğundan, birçok defa farklı anlamları ifade etmek için kullanılmakta; bu nedenle de aynı kavrama farkına varmadan değişik anlamlar kazandırmaktayız. Felsefe düşünce biliminde değerler değerlendirme sorunu ve değerler sorunu şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bunun nedeni ise “faydalı ne demek?”, “iyi ne demek?”, “güzel ne demek?” “doğru ne demek?”, “hangi değer uygundur?” gibi sorular yöneltmek, değerlendirme etkinliğini belli bakış açılarından problem durumuna getirdiği düşünülmektedir (Kuçuradi, 1971; Noll, 1997; Germaine, 2001).

Dilmaç (2007)’ e göre değerler ilkeleri felsefi etik içerisinde de yer almakla birlikte etik ahlaki yargıların felsefesidir. Ahlak kelimesinin sözlük anlamı huylar kelimesine karşılık gelmektedir. Moral sözcüğü ahlaki yargılar anlamına gelmektedir. Böylece etik maneviyatın felsefesini oluşturmaktadır. Ayrıca ahlaki yargılarla alakalı sorulara yönlendirilen cevapları kapsamaktadır. Varlığını gösteren değerler, bir olguyu ifade eder ve bütün kurallar bir gerçeği, oluşan düşünceler ise bir öğretilere aksettirilmiştir. Şöylece felsefe bilim insanları, insan onurunun ve varlığının manasına dayandırdığı hakikatlerdeki değer boyutunu sorgulamaya geçmektedir. Bu bağlamda filozoflar değerler öğretisi şeklinde anlamlandıran bir usul oluşturmuşlardır. Kuramsal değerlerimiz gibi pratik olan değerlerimizde süreklilik halinde devam etmektedirler. Değerler şüphesiz ki natüralizmin ele aldığı şekildedir. Mevcudiyet uyumuna bağlı durmamak üzere, doğru, iyi varlığın haricinde var olurlar. O halde onlar “olgu” değil “var olan değer” kavramına sahip olmaktadır.

Özellikle 19. Yüzyılın ortalarında etik kavramının ontolojiden ayrıştırılmasıyla birlikte belirgin şekilde değerler teorisine değinilmesi bir tesadüf olmamaktadır (Çınar, 2006).

Felsefe antropolojide bilme, yapıp etme, tavır koyma, inanma gibi kavramların yanı sıra bir “değerler dünyasına sahip olma” da bireyin varoluş koşulları arasında bulunmaktadır (Küçükalp, 2006).

Toku (2003)’ya göre değerler kavramı felsefe biliminde başkaca biçimde aktarılsa da felsefe bilim tarihinde iki ana durumda bahsedilmektedir ; bunlardan ilki “rölatiftir” yani ruhanî inançlar ve ahlaksal temeller milletten milete asırdan asıra değişiklik göstermektedir, bir diğer çizgiye göre ise değerler kavramı mutlak olmaktadır. Her türlü değer mutlak olduğu için ya doğrudur ya da yanlıştır. Eylemler ise

bireylerin doyumlarından veya meyillerinden bağımsız olarak doğru yada yanlış olabilmektedir.

Değerleri ahlaksal, estetik, dinsel vb. olmak üzere türlü tiplerin varlığını ifade etmemiz mümkün olmakla birlikte içerikleri çeşitli olsa bile tüm değerler insan eseri olmaları ve bir insan tarafından uygulanmasından ötürü eş bir karaktere sahip olmaktadır(Günay,2003).

Değerler kavramı başka şekliyle de hakikatinuzağına erişme imkanı vermekle birlikte bu sayede fikirlerimiz daha baskın bir halde fizik mahiyetine erişmektedir(Tozlu, 1997).

Felsefe tarihinde değer kavramı öznelci ve nesnelci fikirlerle farklı biçimlerde ele alınmıştır.Öznelci olarak kişi yada toplum açısından yapımlarına göre kendi aralarında iki takımda birilmektedirler.Nesnelci olarak ifade ettiğimizde ise değerlerin bir gerçekliklerinin bulunduğu ele alınır.O halde bu gerçeklik mutlak, ideal ve kutsal halde olabilmekte ve değerler öznenin şahıslarını hissetmesinden ya da bilmesinden özgür bir şekilde yer almaktadırlar(Özlem,2003 ve Tepe, 2003)

Değerler felsefede iki farklı pencereden incelenmektedir, bunlardan ilki değerlerin rölatifliği ikincisi ise mutlaklığını ele alır ve felsefe biliminde Eflatun ve Sokrates değerlerin nesnel olarak ele alındığını söylerken, sofistler ise değerleri görelî yani rölatif olduğunu dile getirmektedirler(Özlem, 2003).

Polat(2010)'a göre değerler uzun bir süre felsefe biliminin savlarını oluşturmaktadır.Değerler konusunu işleyen felsefe dalına “değerler felsefesi” ya da “aksiyoloji” olarak tanımlanabilmektedir. Bu ifadeler etik ve estetiğin konu alanlarındandır. Felsefe bilimi değer kavramına yoğunlaşırken oluşumu beklenen,talep edilen ve gerekli olanla eğilir.Değerler insanları diğer varlıklardan ayıran özellikler olarak ele alınmaktadır.Çünkü bireyin edimlerini değerler şekillendirir.

2.1.3.3.Sosyoloji Perspektifinden Değerler Kavramı:

Sosyolojik bağlamda baktığımız zaman değer, objelerin ve akıl olgularının birey, toplum bakımından sergiledikleri nitelikteki ehemmiyeti anlatmaktadır(Hançerlioğlu, 1986).Sosyoloji biliminde sosyologlar değer kavramının sosyal geçerliliğe sahip olmadığını belirtip ,değerler konusunu incelemekten kaçınan sosyologlar öznel ve ahlaki ölçütlere göre inceleyebildiklerini söyledikleri için değerleri bilimsel açıdan

ele almamakta fakat son senelerde “değerler” kavramının sosyoloji de önemli bir araştırma konusu ve inceleme alanı haline dönüşmüştür(Özense1,2003).

Bulduğumuz toplumda değerler, sosyo-kültürel unsurlara anlam ve kıymet katan en önemli kriterler arasında yer almakta ve toplumda yaşayan kişiler ve bu kişilerin davranış örüntü boyutları sosyoloji biliminin çalışmalarının başlangıç noktasını oluşturmaktadır(Ulusoy ve Dilmaç, 2016).

Toplumun kültür faktörüyle oluşturulan edimlerini yaşadığı o kültürdeki değer yargısını oluşturmakta ve her toplumun bizzat özgü bir kültürle yetiştiğinden, her kültüründe bizzat kendine özgü değer biçimleri olmakla birlikte bireylerin değerleri toplumdan topluma farklılık sergileyeceği gibi birkaç değer kavramları birtakım toplumlarda paydaş şekilde görülebilmektedir.(Ulusoy ve Dilmaç, 2016).Bununla birlikte ise her kişinin ayrı değer kanıları olabilmektedir(Aydın, 1994).Değerler mecburi bir şekilde olup olmaması tüm bireylerin hareketlerini ve öncelikle ahlaki fiillerini tespit eden baş öğeler ile yerini göstermektedir(Ural,1999 ve Gündüz,2005).

Gökçe (1994) ‘ e göre değer kavramını sosyolojik açıdan ele aldığımızda ;

a.Sosyo kültürel değer bazında seçici uyumun tekbiçim unsuru olmakta ve bu yönelik değer, akılcı ve maksatlı edimin ölçütüdür. Ayrıca hareketlerde bulunan insanın onaylanmış beklentileri için referans görerek devam etmektedirler.

b.Değer kültür içeriğinde şeklini bulur ve değerler kültür üzerine doğrulu olarak etken olmaktadır.

c.Değerler sosyalleşme sürecinde bireyler tarafından öğrenilmekte ve benimsenmektedir. Değerler bireyin karakterinin bir modülü olarak ifade edilmektedir.

d.Değerler kavramı kişilerin akıl tarafını ele alırken soyut tarafında ele alan bir kavramdır.

Fichter (2004)’ e göre sosyal değerlerin genel fonksiyonları ele aldığımızda şu şekildedir;

1.Kişilerin ve beraberliklerinsosyal değer ölçülenmesinde araç olarak değerlerden yararlanılmaktadır.

2.İnsanların uyanıklıklarını işe yarar ve mühim olarak görülen materyalist kültür objelerinin üzerinde derinleştirilmesini değerler sağlamaktadır.

3.Değerler yaşadığımız toplumlardaki amaçsalfikri ve davranma alternatiflerini, değer kavramı ele alır.

4.Fichter ‘ e göre değerler kişilerin sosyal görevlerini seçmelerinde ve bunu yürütmesinde kişilere yardımcı olmaktadır.

5.Değerler, sosyalyoklama bir parçası olmakla birlikte baskının da parçasını oluşturmaktadır.

6.Değerler, işbirliği ile hareket etme aracı olarak ta fonksiyonel olmaktadır (Fichter, 2004).

2.1.4. Değerlerin Tutum, Norm ve İnançlarla İlişkisi :

2.1.4.1.Değerler Kavramının Tutumla İlişkisi:

Tutum, bir kişiye bağışlanan ve onun bir psikolojik şeyle ilgili düşünce, duygu ve edimlerini düzenli bir şekilde oluşturan meyilleri olarak ifade etmekte ve tutumlar gözle görülebilen bir özellik olmamasına rağmen kişinin gözlenebilen edimlerinden yola çıkarak affedilen bir eğilim olarak açıklanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2005). Tutumlar bir davranışı ifade etmediği gibi insanların davranışlarını da düzenleyici bir meyil olarak ifade edilir (Kağıtçıbaşı, 2005).

Bireylerin davranışlarının belirlenmesinde en büyük etkenin değer olduğu ifade edilmektedir fakat değerlerin tutumlarının ifade edilmesinde, fikirlerin, isteklerin oluşmasında önemli öncelikler olduğu bütün bireyler tarafından görülmektedir (Mermer, 2011).

Tutum ve değer ifadeleri, çoğu zaman anlamdaş olarak kullanılmakta ve değerlerin değerler ifadesinin tutumlara ilişkin bazı özel durumları bildirmek üzere kullanıldığı da gözlenmektedir (Çavdar, 2009). Değerler, belirli bir nesne veya duruma ilişkin tutumların ilerlemesinde, korunmasında veya fiile geçmesinde birer mihenk fonksiyonu görmektedir (Aydın, 2003). Bu nedenle bireylerin tutum ve davranışlarının açıklanabilmesi için değerlerin araştırılmasının önemli olduğu söylenebilmektedir (Yapıcı ve Zengin, 2003).

Değerlerin tutumlarla birçok taraftan benzetildikleri açıklayan Güngör(1998) her iki değişkeninde bilgi, hareket ve duygu olarak öncelikli terimi bulunmaktadır. Bazı

bilim insanları psikologlar bu ortak özellikleri ele alarak değer ve tutum terimlerini benzetebilmektedirler fakat Rokeach değer ve tutun kavramlarının farklı terimleri açıkladığını söylemektedir (Güngör, 1998).

Rokeach, tutum ve değerlerin birbirlerinden farklı kavramları ifade ettiklerini açıklamak için yedi madde olarak ele almıştır (Rokeach,1973 :18):

1.Değerler yalnızca birkanışı ifade ederken, tutum ise belirgin bir nesne ve hâle yoğunlaşmış çeşitli kanışlardan hepsinin karşılığıdır.

2.Değer kavramı obje ve hâllerin dışında bir hâldeyken, tutum ise belli objeyadanitelikler amacıyla toplanmaktadırlar.

3.Değerler tekbiçimi ele alırken, tutumlar standartları ifade etmemektedir.

4.Kişiler aranan davranış şekilleri ve dirliğin son haliyle alakalıyaygın inançların sayısını ifade eden değeri bulundururken, bilinen obje ve durumlara ilk elden veya başka elden olarak rastlaştığı şekilde tutumu bulundurmaktadır.

5.İnsanların kişiliklerinde değerler kavramı tutumlara oranla daha baş gösteren bir konumda olmaktadır. Bu sebeple değerlertutumlarınsaptayıcısı olmaktadır.

6.Değerler kavramı motivasyon ile daha yakın bir ilişki içinde olmakla birlikte tutumlardan daha canlı bir olgudur.

7.Değerler, toplum ile ilgili uyum, şahsiyetin korunması ve kişinin kendini gerçekleştirme gibi fonksiyonları ele alırken, tutum kavramı bu fonksiyonlarla alakadar olmaz. Tutum kavramı sadece çıkarımlarla alakalıdır.

2.1.4.2.Değerler Kavramının Normla İlişkisi:

Normlar, toplulukta yaşayan bireylerin ne etmesi, ne etmemesi, ne söylemesi, yada ne söylememesi ne şekilde davranış göstermesi gerektiğine yardımcı olan yazılı olmayan kuralları ifade eder (Şişman, 2011).

Normlar belirli şartlar altında kişilerin neleri yapabileceklerini veya neleri yapamayacaklarını gösterirler ve bu koşulda değerlerden daha belirli, mahdut ve baskılı yapıya sahiptirler ve her toplumsal değer, birçok toplumsal normun varlığına sebep olmaktadır(Tan, 1981). Dönmezer (1982)' e göre normlar belirli koşullar içinde topluma katılanların ne yapmaları gerektiğini yada ne yapmaması gerektiğini gösterirken değerlerdebelli hâl ve koşullardan özgürlük gösteren ve arzu edileni öne

süren olgulardır. Bunun yanında değerler kavramı normlara göre daha geneldirler ve normlar değerlere göre daha belirli ve emredici olmaktadır (Dönmezer, 1982).

Değerleri açıklarken, hangi şeyinistenilirdiğiyle alakalı kalıplar olarak ele alırken normların onamasına veya tasvip edilmemesine referans olmaktadır ve normlar toplumda sergilediğimiz kültürümüzde davranışlarımızı yönlendiren , sosyaldüzeni örgütletiren ve dinamikleştiren olgulardır (Çelik, 2009).Normlar değerlere göre daha somut olması itibariyle günlük hayatta bireylerin her çeşit fiili ve etkinliklerine rehberlik eder, önceliklerini etkiler ve bununla beraber daha soyut kavramlar olan değerler normların oluşmasına etki eder (Çavdar, 2009).

Değerler kişilere toplumun ortak kültürünü aktarır ve sert bir anlayışla aktarmaz ve kuralları gibi emredici değil ve belirli yaptırımları yoktur (Dilmaç ve Ekşi, 2007). Normlar değerlere dayanır ve onları somutlaştırarak toplulukların aralıksız devam etmesi ve toplumdaki üyelerin oluşan normları kabullenmesi ve normlara karşı mülayim davranışta bulunmasını sağlar (Dilmaç ve Ekşi, 2007). Her değer hâkimiyeti normları oluşturmaz fakat her normda bir değer hâkimiyeti bulunmakta buda değerlerin normlardan daha özgür ve soyut durumları ifade ettiğini söyler (Sezen, 2004). Fakat her bir normda bir değer olacağı söylenemez, çünkü bir normun temelinde bir veya birden çok değer oluşabileceği gibi bir değer birden çok norma rehberlik edebilmektedir (Dönmezer, 1994).

Değer ve norm arasındaki farka baktığımızda değer normları da içermektedir. Örnek verecek olursak ; küçüklerin büyüklere saygı göstermesi gerekir yargısı bir değeri ifade etmekte fakat bu değer yargısını aile, okul veya çevrede çocukların nasıl uygulayacağı belirleyen kurallar ise normları ifade etmektedir ve normlar bireyin sosyalleşme zamanı içinde öğrenilir ve kişi tarafından bir huy olarak devam ettirilir (Özgüven, 2007).

Rokeach'a (1973: 19) göre değerler ve normları birbirinde ayıran üç özellikle açıklamıştır:

- 1.Değer ifadesibireylerin davranma biçimini yadavarlığınen nihai hâlini belirtirken, normlar ise yalnızca davranış şekliyle alakadar olur.
- 2.Değerler özel olan hâlleri belirtirken, normlar ise belli bir boyuttabelli şekillerde davranmak için gerekli bilgiler vermektedir.

3.Değer kavramı bireysel, dâhilî gerçekleri ifade ederken, normlar kişinin dış çevresi ile ilgili ortak olguları ifade eder(Rokeach, 1973: 19).

2.1.4.3. Değerler Kavramının İnanç ve Din ile İlişkisi:

Şişman (2011) ‘ e göre bir şeyin ne olduğunu inançlar belirlerken ne olması gerektiğini değerler anlatmaktadır. Başka şekilde ifade edilirse değerler doğruyu, yanlış, iyiyi ve kötüyü bulmamızı kolaylaştırmaktadır. İnançlar, evren hakkında ve evrenin nasıl işlediğine ilişkin temel kuramları ele almaktadır (Terzi, 2000). Rokeach (1973) ‘e göre değerlerin hayatın amaçlarıyla ilgili sonsuz inançları olduğu söyler ve inanç türlerini de bir şeyin doğru veya yanlış olması durumuna göre değerleri incelemiştir. Rokeach, değerler kavramını inanç sınıflarının üçüncüsü yani, edim amaçlarının arzu edilir veya edilmez olduğu hakkındaki kısıtlayıcı kurallar veya yasaklayıcı inançlardan olduğunu ifade etmiştir.

Rokeach, değerler kavramının inançlar gibi bilişsel, duygusal ve davranışsal uzanımları olduğunu gözlemlemekte ve bir kişinin bir değeri ifade ettiğini söylemek, o kişinin akılsal olarak neyi sergilediğini bildiğini ve doğru gördüğü şekilde edimlerini göstererek hedeflerine varmak için çaba gösterdiğini söylemek mümkündür (Özkul, 2007). Güngör (2010) ise değerleri bir inanç, algı, duygu ve edindiğimiz bilgilerin bir bileşimi olarak ele almış fakat değerleri inançlardan farklı bir yere koyarak zihinsel düzenlemesi olduğu, bir inançtan çok düzene girmiş bir grup inancı ifade ettiği belirtilmiştir. Örnek verilecek olursa, kişi için başkasına veya çevresine iyilik yapmanın altında toplumsal açıdan iyi olma inancı yer alır ve bunu gerçekleştirerek Allah tarafından takdir edileceği inancı bile etkilemektedir (Güngör, 2010).

Doğan (2007) ‘göre inançlarla değerler arasında yakın bir muhteviyat olduğunu fakat bu kavramların farklılık gösterdiğini söylemiştir. Doğan’ a göre değerler kavramı daha çok iyi ve kötü farkıyla ilgili olup belli başlı davranışların arzu edilip edilmediği hakkındaki kıstasları ifade ederken inançlar ise değerlere göre daha çok doğru ve yanlış ayırımı ile ilgili kıstasları ele almaktadır.

Din kavramını bireyin hisleri, istekleri ve inanışları evren ve milletle ilişkili gösterdiği davranışları kapsayan bütün ruhsal yaşamı kendine alan ve kişiliği ifade eden kavramdır (Gürses, 2006). Din eğitiminin temel amaçları arasında kişinin psikolojik sağlığı yerinde kişiliği oturmuş insanlar yetiştirmek olduğu görülürken din eğitimi

karakter eğitimini de içererek kişilik bütünlüğü sağlamağı amaçladığı saptanmıştır (Ekşi,2006).

Değerlerimiz ve onunla birlikte olan inançlarımız yaşamı algılayıp açıklama ve davranışlarımızın belirlenmesinde bize yardımcı olur ve dine ait olan değer sistemleri, davranış şekillenmesinde belirleyici bir vasfa sahip olmaktadır (Ulusoy ve Dilmaç, 2016).Dinler birbiri ile değerlendirildiğinde bazı değişiklikler mevcut iken örneğin, yaratılış, hayatın amacı ve manası,bireylerin uyum sağlamasına ihtiyaç duyan töresel değerler düzeni, yaşamın sona ermesi ve yaşam sonrası gibi mevzular hariç ana konularda din kavramı birbiri ile benzemekte ama her din, hayatın manasına dair mevzularda bireyin nasıl yaşaması gerektiği bahsinde rehber olma niteliğindedir (Akıncı, 2005).

Bir yerleşimde değer yoksunluğunu ifade ettiğimiz zaman, ahlaksızlık, çürüklük, esassızlık, boşluk, umutsuzluk gibi şeylerin eksikliği değişik şekillerde anlatılabilmekte ve bu bunların günümüzde çekince durumuna gelmesinin sebebi ise töresel(geleneksel) değerler düzenlerinin bireylere verdikleri tekbiçim hayat tarzlarından uzaklaştığını söyleyebiliriz (Maslow, 1996).

Değer kavramının bir yerleşim veya toplumun ilerlemesinde yaşamsal bir öneme sahip olduğu ve bir toplulukta din kavramı ise topluluk değerlerinin ortaya çıkmasını ve yararlanılmasında mühim bir referans oluşturmaktadır(Coşkun,2005).Roccas (2005) ise din ile değer kavramı arasında kuvvetli bir bağın olduğu ifade edilmektedir .Fakat dinler arasında ufak detaylar görülmesine karşın, değerler tüm toplumlarda ve dinlerde aynı manayı ifade etmekte mühim olan ise değer biçimlerinin eğitim yoluyla bireylere taşınmasıdır (Lovat, 1990).

2.1.5. Değerler ve Kültür

Kültür, bireyin hayatını simgesel bir çerçevede ele alan mitler, aksiyonlar ve kurumlar bütünü olarak ifade edilebilir(Hull, 2003:112). İçli (2005) ‘ e göre kültür, bir toplumun üyelerinin paylaştıkları, birbirlerine ve gelecek nesillere gönderdikleri maddi ve manevi durumları ifade etmekte ve kültür, toplumun yarattığı, değer gösterdiği ve paylaştığı bütün maddi ve manevi öğelerin hepsini kapsamaktadır. Kültür öğrenilen, saklanan ve eğitim ile birlikte gelecek nesillere aktarılan her şeyi ifade etmektedir (İçli, 2005).

Altay (1971) ' e göre kültür, bir insan topluluğunun ortaya çıkardığı her şey olarak görülebilir ve örnek verecek olursak; bireylerin ortak çıkardığı ve benimsedikleri ortak maddi kültürler (çanak çölekler, hamam, uçak vb.) ve ortak davranışlar olan manevi kültürler (gelenek, görenek, adalet, hukuk, ahlak, dil,din eğitim vb.) gibi toplumun yaşamına yön veren en mühim faktörleri kapsamaktadır. Her topluluk kendi ortak yaşamı ile kendilerine has bir kültür yaratır ve bu şekilde her doğan çocuk toplulukta kendisinin nasıl davranacağına ilişkin hazır kalıplar edinir (Altay, 1971). Fakat çocuklar büyüdüktan sonra yeni yapılan icatlarla eski oluşan kültürlerde değişiklik gösterebilir yada o kültür üzerine bir şeyler eklenebilir bundan dolayı daha yetişkin ve deneyimli kişiler yeni nesilleri eğiterek o gençlere toplumun kültürünü benimsetebilirler böylece her topluluğun kültürü toplumsal genetik yoluyla nesilden nesile devam eder (Altay, 1971:23).

Bir başka ifadeyle kültür, bir toplumun maddi ve manevi plâtıformlarda oluşturduğu ürünleri kapsamakta ve maddi öğeler; giyim,ev,araba,bina vb. gibi somut ifadelerden oluşurken manevi öğeler; toplumsal kurumlar, hukuk, ahlak, inanç ve değerler gibi soyut ifadeleri ele alır (Tezcan, 1996:4). Kültür kavramında görülen çok fazla tanımlamanın dışında kuramsal ve yöntemsel fazlalığın nedenlerinden biri de kültürün farklı adımlarda tanımlanmasıdır (Çukur, 2007: 37).

Değer temelli kültür çalışmalarını üç aşamada ele alabiliriz bunlardan ilki Platon'dan Weber'e uzanan idealist kültür anlayışı olarak tanımlanır (Bostancı, 2002: 134-135). Bu tutum ve yaklaşım özellikle Rickert, Dilthey ve Weber tarafından ortaya çıkmış ve Rickert'e göre doğa ve doğal gerçeklik değerlerden özgür, bir aracılıyla tanımlanmayan, kendiliğinden ortaya çıkma, kendi kendine şekillenme ve doğrudan algılanabilen ve açıklanabilen bir olgu olarak ele alınırken kültür ise, doğanın tersi olan, doğa nesnelere gibi muhakeme edilmeyen fakat akıl yoluyla açıklanabilen bireylerin kendi yaptıkları hareketlere karşılık gelen kavramlardır (Özlem, 2001, s. 41-42).Kültür objeleri değerlere sıkıştırılan anlamlarla ilişki kurularak daha çok anlaşılabilir ve kültür kavramının alanında değerden bağımsız bir obje bulunmamakta ve değerlere taşınan araçlar yoluyla anlamlandırılan bir hakikat durumudur (Özlem, 2001: 41-42). Dilthey ise Rickert eşliğinde kültür kavramını ele almış ve Dilthey' e göre kültür her halkın ve her toplumun kendine özgü sembolleri ve anlamlar evreni olarak tanımlamıştır (Özlem, 2001).

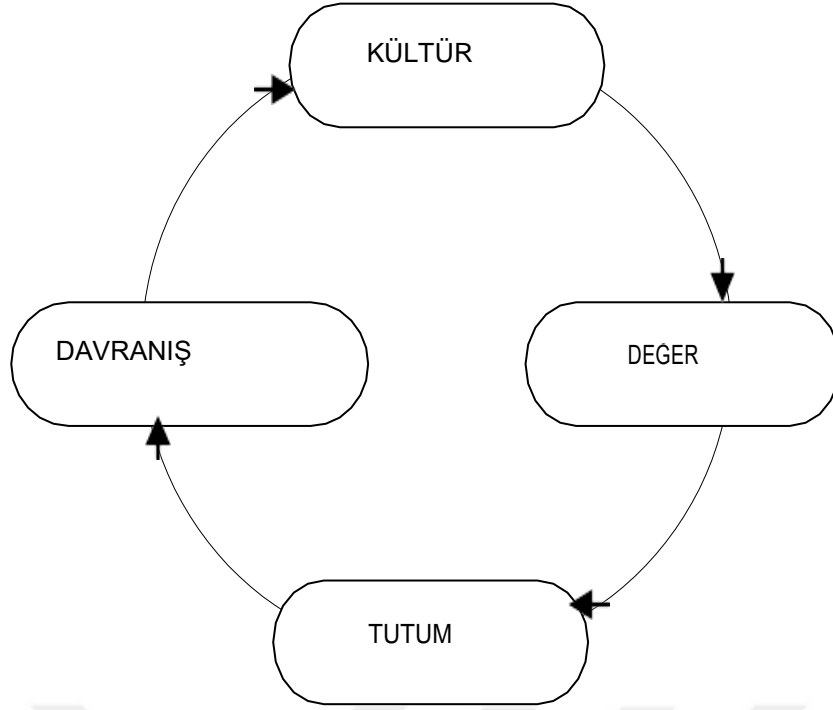
Weber ise Dilthey ve Rickert eşiğinde kültür kavramını açıklamış ve Weber bilimi kültür alanındaki değerlerin insan davranışları arasındaki ilişkiyi en iyi şekilde söyleyen ilk sosyolog olarak bilinir (Erkenekli, 2013). Bu bağlamda Aron(2000:401) ise Weber'in incelediği bilimi “ bireylerin inandıkları değerleri ve yaptıkları eserleri kavrama ve açıklama gayreti olarak dile getirmiştir.

Değer temelli kültür faktörüne etki eden ikinci aşama ise Cassirer tarafından ortaya çıkarılmıştır(Erkenekli, 2013). Cassirer yaklaşımının temel özelliklerini şu şekilde ele alınmıştır Özlem (2000:161-162):

- 1.Bilgiye sahip olma ve bu bilginin algılanması kültürel ve toplumsal öğelerle oluşur.
- 2.İnsan doğa mahsulü değil kültürden oluşan bir varlıktır.
- 3.Kişi sembolleştiren bir dirliktir.
- 4.İçinde nefes aldığımız maddesel dünya hakkındaki tüm bilişsel etkinliklerimiz ancak sembolleşen bir dünya olan kültür yoluyla sahip olunmaktadır.
- 5.Kültürel nesnelere yani (dil,din,sanat vb.) her birisi birer kalıpsal düzenleri ifade etmektedir (Özlem, 2000: 161-162).

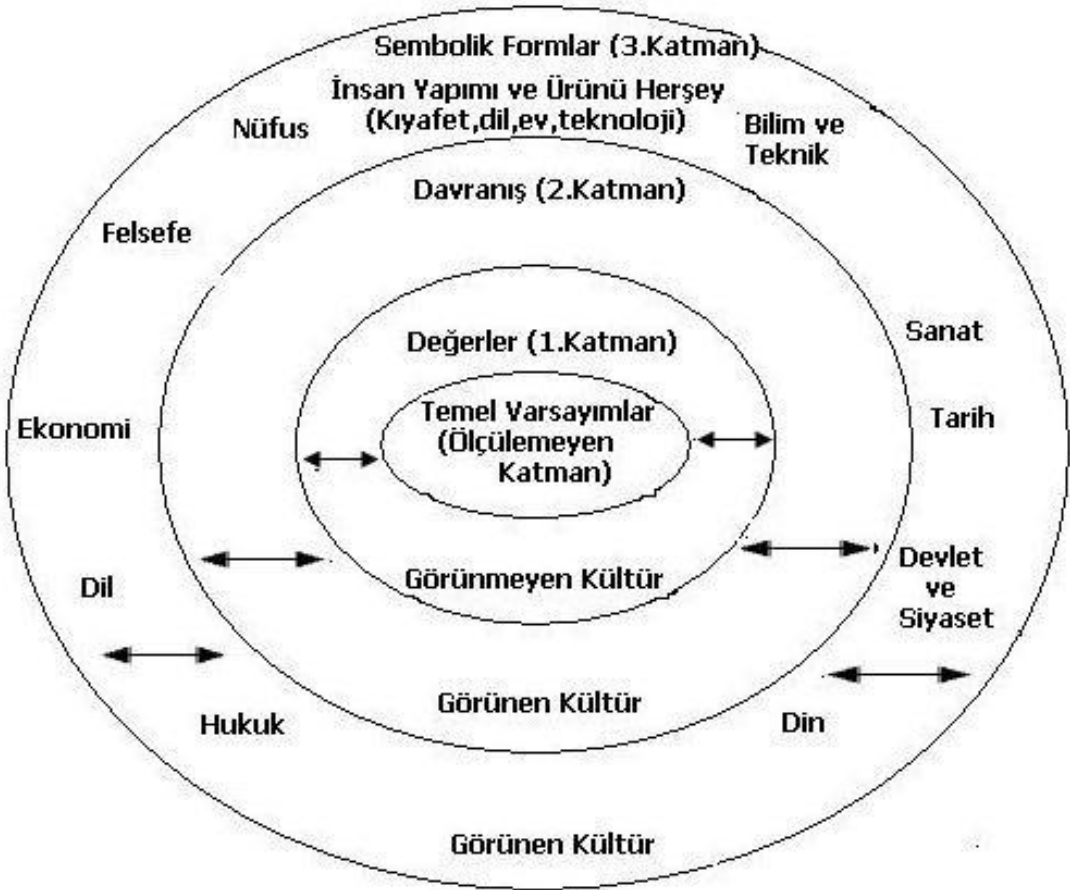
Bu kısma kadar değer temelli kültür yaklaşımları genel olarak felsefi kökene dayanmakta ve bu felsefi kökenin 1930'lu yıllardan sonra bir sürü antropoloğu etkilediği gözlemlenmekte ve bu etkilenme topluluğun değer meyillerine karşılık gelen kültürel görecelik kavramının antropolojide önemli bir yere sahip olmasına neden olmuştur (Erkenekli, 2013).

Kültürel değerler kavramında uygulama yapan Hall (1966), kültür kavramını bilişsel ve determinist bir yaklaşımla ifade etmiş ve bu yaklaşıma göre bireylerin dünya algılaması kültür kavramının en önemli belirleyicisi olan dil tarafından gerçekleştirilmektedir. Bu yaklaşıma göre kültürel durumlar o kadar kuvvetlidir ki iki birey aynı deneyimleri paylaştığında sinir sistemleri benzer akılcı veriler ortaya çıkaracaktır (Hall, 1966:2). Başka bir ifadeyle bireyin gelişimi her zaman kültür içerisinde oluşmakta ve hiçbir birey içinde yaşadığı kültürden bağımsız bir davranışta bulunamamaktadır (Kağıtçıbaşı, 2000: 30-37). Bu bağlamda kültür, toplumsal davranışları Şekil-1 deki gibi etkilemektedir.



Şekil 1. Kültür, değer, tutum ve davranış arasındaki ilişki (Adler, 1991:16; Akt.Erkenekli:2013:155).

Ayrıca Erkenekli (2013) ise yaptığı “Toplumsal kültür araştırmaları için değer merkezli bütünleşik bir kültür modeli önerisi” adlı makalesinde değerler kavramının kültürün farklı ifadeleriyle karşılıklı bir etkileşim içinde olarak onları biçimlendirdiğini ifade etmektedir. Şekil 2 ‘ de bakıldığı üzere Erkenekli geliştirdiği modeli Trompenaar ve Hampden-Turner’ın kültür katmanları ile Cassirer’in kültür unsurlarının sentezlenmesiyle tamamlamış ve ortaya çıkarmıştır (Trompenaars ve Hampden-Turner, 1997: 20; Akt.Özlem, 2000:152-153). Şekil 2 ‘ de görüldüğü üzere bir çekirdek katman ve birinci, ikinci, üçüncü olmak üzere dört katmandan oluşmaktadır.



Şekil 2. Değer Merkezli Bütünleşik Bir Kültür Modeli (Erkenekli, 2013: 157)

a.Üçüncü Katman: Şekil 2’de görüldüğü gibi anlatılan kültürün görünen yönünü ele alır yani bir insanın daha önce karşılaşmadığı bir kültüre denk geldiğinde o kültürle ilgili algıladığı tüm şeylerin tamamını ele almaktadır (Erkenekli, 2013).

b.İkinci Katman: Bu katmanda kültürel öğeler kısmının altında yer alan davranışları ele almaktadır.

c.Birinci Katman: Şekil 2’de görüldüğü üzere bu katmanda değerler kavramını ifade etmektedir.

d.Çekirdek Katman: Şekil 2 de en iç kısımda oluşan, temel varsayımları ele almaktadır.

Erkenekli (2013) yaptığı bu çalışmada kültür kavramından bir model oluşturmuş ve kültürün somut öğelerinden çalışma yaptıklarını fakat toplumsal ve kişisel davranışların gelişmesi için temel varsayımlara denk gelen çekirdek kısmına önem vermemiz gerektiğini söylemiştir.

2.1.5. Değerler İle İlgili Yapılan Araştırmalar :

Sarı (2005), öğretmen adayları ile çalışma yapmıştır. Yapılan çalışmada bireylerin değer tercihlerini tayin etmeye çalışmıştır. Bu çalışmada öğretmen adaylarının değer öncelikleri önemine göresıralandığında ilk olarak siyasi değerler sonra sırasıyla genel değerler ahlak değerleri, dini değerler, ekonomik değerler, estetik değerler, sosyal değerler ve bilimsel değerler şeklinde saptanmıştır. Erkek ve kız öğrencileri arasında bilimsel değer açısından bir fark bulunmamaktadır. Erkek öğretmen adaylarının değerleri tesahupdüzeyi ilimsel değerler dışında diğer bütün değerler arasında kadınöğretmen adaylarından daha yüksek olmaktadır. Yapılan incelemede bütün değerlerin birbirleri ile anlamlı ilişki içinde oldukları gözlemlenmiştir.

Yapıcı ve Zengin (2003) ise e ilahiyat fakültesinde öğrenim gören bireylerin değer öncelik sıralaması amacına yönelik bir araştırma yapılmıştır. cinsiyet ile öğrencilerin okuduğu bölümtesiriyle yapılan değer tercihlerin de anlamlı bir farklılık oluşmamaktadır. Ayrıca çalışmada öğrencilerin ekonomik durumuokudukları bölümü tercih etmede ve öğrenim de olan öğrencilerin sınıf ve dini önemseme düzeyi öğrencilerde değer önceliklerinde anlamlı bir farklılık göstermiştir.

Aydın (2003) ise yaptığı çalışmada bireylerin değer algısını ele almış ve modern değerlerde özgürlük, kendine saygı ve insan hakları gibi bireyselliği kapsayan değerlerin daha öncelikli olduğunu ele alınmıştır. Modern değerleri ele alan zenginlik ve değişik hayat gibi değerler daha az ilgi görmüştür.

Kuşdil ve Kağıtçıbaşı (2000) yaptığı çalışmada Türk öğretmenlerinin değer yönelimleri ile ruhsal doğrulukları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öğretmenlerin değer yönelimlerini örneklem, aile önceliği ve dinsel yönelim şeklinde ayırarak ele alınmıştır. Aile tercihlerinde çekirdek aileyi seçen öğretmenler geniş aile seçenlere nazaran muhafazacı değerlere daha az önem vermekle birlikte yeniliğe açıklık değerlerine daha fazla önem göstermektedirler.

Topçuoğlu (1999) ise üniversite gençliği üzerine ele aldığı çalışmada üniversite gençliğinin değer tercihlerini saptamak için gözlemlediği bir çalışma olmaktadır.

Baloğlu ve Balgalmış (2005), ise yaptığı çalışmada ilköğretim ile ortaöğretim okul müdürlerinin öz değerlerini belirlemek üzere bu çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada okul yöneticilerinin en fazla ulusal güvenlik, dürüstlük ve sözünde durma benzer değer yapıları görülürken en az da sosyal güç, isteklerin tatmini ve kışkırtıcı

deneyimler benimsedikleri görülmüştür. Yapılan araştırmada yaş değişkeni olarak ele alındığında kırk beş yaş üstü ve kırk beş yaş altı olarak iki grupta incelenmiştir. Bu gruplarda zevk, sosyal düzen, hayatın anlamı, barış, yaratıcılık kişisel disiplin gibi değerlerde değişkenlik olduğu gözlemlenmiştir.

Gökçe (1994), ise Üniversite gençliğini ele alan çalışma üniversite öğrencilerinin değer tercihlerini saptamak amacıyla yapılmıştır. Çalışma bulgularında üniversite gençliğinde maddiyatçı ve hedonizme yönelik değerler öne çıkmakla birlikte maddiyatçı e hedonizm kadar olmasa da üniversite gençliğinin birçoğu dürüstlük, inançlı olma aile ve mutluluk, eşitlik, yardımseverlik gibi değerleri yaşamlarında ön planda tuttuğu görülmektedir.

Dilmaç (2007) bir grup fen lisesi öğrencilerinden oluşan bir gruba insani değerler eğitimi programının verilip, insani değerler eğitimi alan öğrencilerin değerlere ehil olma düzeylerinde bir farklılık tespit edilip edilmediğini çalışmaktadır. Yapılan inceleme Konya şehrindeki Meram Fen Lisesindeki birinci ve ikinci kademe düzeyindeki öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma on beşi kontrol grubu on beşi ise deney grubu olmak üzere toplam otuz öğrenciye yapılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilere yapılan insani değerler eğitimi sahip oldukları değerler kazanımında etkili olduğu saptanmıştır.

Güngör (1993) “Değerler Psikolojisi” adlı yapıtı değerler psikolojisi ile ilgili ele alınmış bir incelemedir. Güngör , bu çalışmada ahlaki değerlerin diğer değerlere oranla değerler psikolojisinde daha önemli olduğunu vurgulamaktadır. Güngör çalışmanın ikinci kısmında yaptığı araştırmanın özetini tanıtmıştır. Araştırmada sosyal, iktisadi, estetik gibi değerlerle ahlaki değerlerin arasında ki mümkün ilişkiler incelenmiş ve bizim toplumumuzun belli bir örnekleme alınarak değer sistemleri arasında kıyaslama yapılmıştır.

Özdemir ve Koruklu (2011), yaptıkları araştırma da Adnan Menderes Üniversitesin de eğitim gören 226 üniversite öğrencisinin katılımıyla öğrencilerin değerler ve mutlulukları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma için Schwartz Değerler Ölçeği ile Öznel mutluluk Ölçeği üniversite öğrencilerine uygulanmış ve araştırmada çıkan sonuçlara göre geleneksellik harici diğer bütün değerler mutluluk ile anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yıldız, Dilmaç ve Deniz (2013) ise öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi ele alınmıştır. Araştırmada model olarak ilişki tarama modeli uygulanmıştır. Yapılan araştırmada çalışma grubu S.Ü Ahmet Keleşoğlu Eğitim fakültesinde okuyan 1245 öğretmen adayını kapsamaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak Schwartz Değerler Listesi ve Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonuçları benlik saygılarının, sahip olduğu değerler ölçeğinin alt boyutlarıyla ilişkisi incelendiğinde aşama olarak güç, başarı, hazcılık, öz denetim, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptandığı incelenmiştir. Ayrıca araştırmada benlik saygısı puanları ile değerler ölçeğinin uyarılma ve geleneksellik alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yıldız ve Dilmaç (2012) yaptıkları araştırmada öğretmen adaylarının sahip olduğu değerleriyle kişilik özellikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma Konya ilinde eğitim fakültesinde 1245 öğrenciye uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak Schwartz Değerler Listesi ile Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi uygulanmıştır. Yapılan çalışmada sırasıyla güç alt boyutuyla öz denetim, evrensellik, yardımseverlik, uyum ile güvenlik puanları arasında ilişki gözlemlendiği ve araştırmada duygusaldengesizlik ve güç arasındaki ilişkide pozitif yönde olduğu belirlenirken başka değişkenlerde ise negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Dilmaç ve Ekşi (2012) yaptıkları çalışmada öğretmenlerin sahip oldukları değerler ile özgeci davranışların mesleki benlik saygısı görüngesinde araştırılması ele alınmıştır. Araştırmada Schwartz Değerler Listesi ile Öğretmen Özgeciliği Ölçeği ve mesleki benlik saygısı ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmadan çıkan bulgulara göre öğretmenlerin sahip oldukları değerler ve özgeci davranışlar ile mesleki benlik saygısı arasında ilişkini olduğu erişilmiştir.

Tanrıseven ve Dilmaç (2013) Lise öğrencilerinin insani değerleri ve motivasyonel inançları ile öz-düzenleme stratejileri arasındaki yordayıcı ilişkiyi incelemek ve bunun yanında çıkan modeli test etmek düşünülmüştür. Yapılan çalışmada ilişki tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırma İstanbul ilinde farklı yerlerden altı okul dan oluşmuş ve araştırmanın örnekleme 387 kız ile 407 erkek öğrenci tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan çıkan sonuçlara göre ortaöğretim öğrencilerinin sahip oldukları değerler öğrencilerin motivasyon ve öğrenmesinde tesirli bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır.

Yavuz, Dilmaç ve Derinbay (2015) yaptıkları araştırmada okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin sahip oldukları değerler ile farklı değişkenler arasındaki ilişki gözlemlenmiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında okul yöneticilerinin cinsiyet perspektifinden değerler ölçeğinin geleneksellik ile uyum alt boyutlarında bir ayrılık olduğu tespit edilmiştir. Bulgularda öğrenim durumlarında değerler ölçeğinin güç, uyarılma ve güvenlik alt boyutlarında farklılaşma olduğu ortaya çıkmaktadır. Yapılan çalışmada kıdem değişikliğinde değerler ölçeğinin uyarılma ve öz yönetim alt boyutlarında bir farklılık görülürken yapılan görev bağlamında ise hazcılık alt boyutunda farklılık söz konusu olmaktadır.

Baş ve Hamarta (2015) ise değerlerin yaşamın anlamı üzerine etkisini incelemek ile cinsiyet faktörüne göre değerler ile yaşamın anlamının farklılaşıp farklılaşmadığı çalışması planlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Konya ilindeki 910 üniversite öğrencileri tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında değerler ile yaşamın anlamı değişkenlerinde pozitif ve negatif yönlü farklı seviyede ilişki belirlenirken değerlerin yaşamın anlamının mühim bir şekilde yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada cinsiyet olarak kadınbireylerin toplumsal, maneviyat, özgürlük, entelektüel değerler, kişi onuru ve kariyer değerlerinin ortalaması erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Seki (2013) öğretmen adaylarının algıladıkları ebeveyn tutumları ile mutluluk ilişkisinin değer seçimi perspektifinden taranması ele alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 238 öğrenci tarafından tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Yapılan incelemede verileri toplamak için Mutluluk Envanteri, Anne-baba Tutum Ölçeği ve Değerler Ölçeği öğretmen adaylarına uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının mutluluk düzeyleri ile demokratik anne-baba tutumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenirken, otoriter anne baba tutumu ile mutluluk arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Değerler ölçeğinin alt boyutları ile mutluluk düzeyleri arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanırken ana-baba tutumları ölçeğinin alt boyutları ile değer tercihlerden yalnızca kariyer ve insan onuru açıkladığı ortaya çıkmaktadır. Ayrıca değer tercihlerinin mutluluk düzeyini açıklama gücü .125 olarak tespit edilmiş ve kariyer ile romantik değer mutluluk düzeyini manidar şekilde belirlediği tespit edilmiştir.

Oral (2013) ise ilköğretim öğrencilerinde insani değerlerin özyeterlik algılarını ve bilişsel strateji kullanımını yordama gücü araştırılmış ve yapılan çalışma Denizli ilinde bulunan resmi kurumlarda eğitim gören 318 ilköğretim öğrencilerinden çıkartılmıştır. Araştırma sonucuna göre İnsani değerler öz yeterlilik algılarını ve bilişsel strateji kullanımını anlamlı şekilde yordadığını öne sürmüştür.

Çakırer, S (2013) yaptığı çalışmada insani değerlerin bebeklikten gençlik dönemine kadar dinlediği müziklerle verilmeye çalışıldığını araştırmaktadır. Yapılan çalışma Nitel çalışma modeline uygun olup durum belirlemeye yönelik olarak elde edilmiştir. Yapılan çalışmada Milli Eğitim Bakanlığının yayınladığı Müzik ders kitapları ile öğretmen görüşleri alınmış ve bu çalışma on öğretmen üzerinden tespit edilmiştir. Araştırma sonucu olarak İlköğretim Müzik ders kitaplarında değer kavramlarının ele alınması yeterli düzeyde olmadığı gözlemlenmiş, bunun yanında öğretmen görüşleri de bu durumları destekler şekilde olduğu tespit edilmiştir.

Ergün (2013) yaptığı çalışmada ergenler üzerinde verilen değerler eğitiminin öz-düzenleme stratejilerini üzerinde bir etkisinin olup olmadığı amaçlanmıştır. Ergün araştırmasında 2011-2012 eğitim-öğretim yıllarında lise öğrencilerinden altı kız beş erkek toplam on bir deney grubu ve aynı şekilde on bir kontrol grubundan oluşmaktadır. Araştırmada deney grubuna haftada iki saat olacak şekilde yirmi oturumdan oluşan değerler eğitim programı verilirken kontrol grubuna hiçbir şekilde eğitim programı uygulanmamıştır. Araştırma sonucunda öğrencilere verilen değerler eğitim programının öz düzenleme stratejilerinin gelişmesinde katkı sağladığı görülmüştür.

Guidry (2006) yaptığı çalışmada dört farklı grupla çalışılmış bunlardan ikisi deney grubu diğer ikisi de kontrol grubu olarak ele almıştır. Araştırma Amerika Birleşik Devletleri'nde hayatını sürdüren siyah ve beyaz ırklardan ibaret eden iki grup öğrenciden oluşan gruplara bir aylığına ahlaki eğitim uygulanmıştır. Uygulanan eğitim sonucunda ortaya çıkan ölçüm sonucunda değer öğretiminde beyaz ya da siyah öğrenciler arasında öylesi fark görülmediği sonucuna varılmıştır.

Kropp (2006) yaptığı incelemede uygulanan ahlaki gelişim programında grupta olan bireylerin sorumluluk seviyelerinde herhangi bir artış görülüp görülmediği araştırılmıştır. Araştırmada kullanılan uygulama ile ortaya çıkan veriler de katılım

sağlayan bireylerin sorumluluk seviyelerinde mühim bir şekilde etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Hunt (1981) ise öğrencilerin arkadaşlık kavramı, sorumluluk sahibi olma, duygudaşlık gibi edimler edinmesinde insani değerler eğitimi programının etkili olup olmadığı araştırılmış ve çıkan sonuçlara göre değerler eğitimi programının öğrencilerde bu davranışları kazanmasında etkili olduğu görülmüştür.

Lamberta (2004) yaptığı çalışmada çocuk psikiyatri merkezinde yaşayan yaşları 12 ile 8 yaş arasından tedaviye sonuç veren 18 öğrenci içinden sekiz deney ve sekiz kontrol grubu ile birlikte on altı birey içinden uygulanmış, deney grubuna dört oturum şeklinde değerler eğitimi verilip kontrol grubuna da değerler eğitimi verilmemiştir. Araştırma bulgularını incelendiğinde özgürlük değerinde anlamlı bir bulgu tespit edilmiştir.

Thorpe ve Loo (2003), araştırmalarında hemşirelik yüksekokulu öğrencileri ile işletme bölümünde okuyan öğrenciler arasında değerler görüntüsü mukayesesinde yaşam rollerini ölçmeyi amaçlamışlardır. Yapılan çalışma sonucunda hemşirelik bölümü okuyan öğrencilerle işletme bölümü okuyan öğrenciler arasında bariz değer ayrımları olduğu tespit edilmiştir.

2.2. Akılcı Olmayan İnançlar

Bu başlık altında sırasıyla akılcı duygusal davranışçı yaklaşım, akılcı (rasyonel) inançlar, akılcı olmayan(irrasyonel) inançlar, uygun ve uygun olmayan duygular, ADTT'nin insan doğasına bakışı, A-B-C kişilik kuramı ve ADTT'nin psikoterapi yöntemi ile ilgili kuramsal bilgilerden söz edilmiştir.

2.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım:

Son senelerde yapılan araştırmalara bakıldığında bilişsel alanda yapılan danışma yaklaşımlarına ilginin daha fazla olduğu görülmekte ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Yaklaşımı giderek popüler olarak ruh sağlığı alanında kapsamlı şekilde uygulanmaktadır (Yurtal, 2001). Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, insanların ruh sağlığını etkileyen sebeplerin, çevreden gelen kötü şartların etkilemediğini, insanların şahsen kendilerini duygusal ve davranışsal olarak fonksiyonsuz bırakması ve akılcı olmayan şekilde davranmaları olduğunu açıklamaktadır (Yurtal, 2001).

Akılıcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), 1955 yıllarında Ellis tarafından hem danışma kuramı hem de felsefi bir kuram olarak öne çıkarıp danışanlarda detaylı felsefik farklılıklar ortaya çıkarmak için kuruldu (Corey, 2005). Ellis 1950 ve 1953 yıllarında çalışmalar yapıp önemli bir psikanalistlerden olmasına rağmen bu terapiden şüphe duymaya başlamıştır (Türkçapar, 2014). Albert Ellis psikanaliz kuramının bağımlılığı fitillemesi, duygulara ağırlık vermesi, psikanalizin hedef ve yöntemlerinden çıkması gibi özelliklerden ötürü psikanalize karşı olduğunu dile getirmiştir (Türkçapar, 2014). İnsanlar üzerinde ilk olarak ADDT'yi Ellis 1962 yıllarında uygulamış ve Akılıcı Duygusal Davranışçı Terapinin ilk popüler bilişsel davranışçı terapilerden biri olduğunu öne sürmüştür (Spencer, 2005). Akılıcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), bireylerin düşünce, duygu ve davranışları arasındaki etkileşimin ve müşterek olarak nedensellik ilişkisini belirttiği bir terapi biçimidir (Gençtanırım ve Voltan - Acar, 2007).

Albert Ellis kuramını 1955 yılında Akılıcı Terapi adı altında yaklaşımı oluşturmuş fakat 1961'de Akılıcı-Duygusal Terapi olarak değiştirmiş ve daha sonra kuramında davranışlara da değinen Ellis kuramının adını 1993 yılında Akılıcı Duygusal Davranışçı Terapi olarak değiştirmiştir (Ellis, 1995). Ellis kuramına bugün bir isim vermesi gerekirse bunun Bilişsel Duygusal Terapi olarak adlandırabileceğini dile getirmekte ama günümüzdeki Beck'in Bilişsel Terapisi ve Meichenbaum' un Bilişsel-Davranışçı Terapisinin bu adlarla tanınması ve Akılıcı Duygusal Terapinin bu kuramlardan biraz farklı olarak açıklanması sebebiyle isim değişikliğine geç kalındığını söylemekte bu nedenle Ellis Kuramında bilişsel teriminin olmamasından dolayı duyduğu rahatsızlığı ifade etmektedir (Ellis, 1995).

Bireyler amaçlarını, değerlerini yüksek bir oranda ebeveynlerinden ve kültürlerinden öğreniler fakat insanların duygusal sorunlara sürükleyen öğrenilen değerler, amaçlar değil bunları gerçekçi olmayan zorunluluklara çevirmeleridir. Çocukluk döneminde çocukların ödüllendirmeleri sonucunda çocuklar anne- babalarının ve diğer kişiler tarafından doğru ve yanlış duygu, düşünce ve davranışlar öğrenip yanlış davranmaması gerektiğini yoksa kötü bir insan olduğunu düşünüp böylece akılıcı olmayan inançlar ileri sürmeye başlamaktadır (Ellis, 1999). Akılıcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımın önemli amacı bireylerin ailesinden ve çevresinden öğrendiği gerçekçi olmayan ve duysal sorunlara sebep veren bu akılıcı olmayan inançlarını

onlara gösterip kişileri mutsuzluğa iten işlevsel olmayan duygularını ve düşüncelerini en aza indirerek daha fazla akılcı düşüncelerini sağlamaktır (Ellis, 1999).

Kuzgun (2008) bir başka ifadeyle akılcı duygusal davranışçı terapinin amacını duygusal rahatsızlığa neden olan düşünceleri danışanlara fark ettirmek için danışana yardım etmek ve bu düşüncelerin mantıksız olduğunu bilmesini sağlamak, düşüncelerinde değişik sorunlara da yol açabileceğini anlatmakla birlikte danışanın mantıksız olan düşüncelerini fark etmesini ve mantıklı düşünce yapıları kurarak devam etmesi amaçlanır.

ADDT kuramı, kişinin hem mantıklı hem de daha düşünme gücüne sahip olduğu fikrini öne sürmekte vehatalı davranışlar kişinin duygularına etki etmekte olan akılcı olmayan düşünce şekillerinden kaynaklanır (Topses ve Serin, 2012).

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım diğer yaklaşımlara göre felsefi temelleri de ele almakta ve insanların yaşam felsefelerinde kalıcı değişiklikler sağlamaktadır (Köroğlu, 2015). Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımın ulaşmak istediği insanların kendi yarattıkları belirtilerle ve hastalıklarla iyi şekilde kontrol etmelerini, duygusal sıkıntılarını gidermeyi ve hayatlarında daha mutlu olmalarını sağlayan yeni bir yaşam felsefesi oluşturmalarına yardımcı olmaktadır (Dryden, 2007).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi' nin iki tane hedefi bulunmakta ; bunlardan ilki danışanların akılcı olmayan inançlara endekli yaşadıkları ve mantıklı olmada nasıl yanlış davrandıklarını anlamak, ikincisi ise, terapistin danışanın akılcı olmayan inançlar yerine akılcı inançları aktarmasını istemesidir (Burger, 2006).

Terapi süreci, öğretici bir süreç olarak ta bakılabilir ve terapist öğretmen rolünü danışanda öğrenci rolünü alabilir. Akılcı duygusal davranışçı terapide ev ödevleri verilerek akılcı düşünme stratejilerini öğretmek günlük hayata aktarmada beraber çalışılır ve çalışılan sorunun çözümü ile sınırlı kalmayıp günlük yaşamda çıkan daha önceki sorunların çözümünde de öğrenilen taktikler kullanılmaktadır (Corey,2008).

Sonuç olarak (Ellis, 1999)' a göre Akılcı Duygusal Davranışçı Terapibaz alınan ögesikişilerin olayları ve yaşadıklarıyla ilgili tahlil etme şekli hissettikleri ruhsal zorlukların oluşumuyla ve duygularımızın oluşumu olaylar karşısındaki inançlarımız, değerlendirmemiz, tepkilerimiz ve yorumlamamızdan oluştuğudur. ADDT üç alanı ve aralarında ki ilişkiyi vurgulamış bu üç alan davranışların, düşüncelerin ve duyguların önemli kıstas da birbirini etkilediğini ve karşılıklı neden sonuç ilişkisine

bağlandığı varsayımında bulunur bu sebeple ADDT bütünleştirici bir yaklaşım olarak doğmuştur. Bir başka ifadeyle akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşıma göre insanların olaylar karşısında ki yorumlama, değerlendirme şekilleri psikolojik güçlüklerin temelini ifade eder ve düşünceler, duygular, davranışlar birbirini etkileyerek neden sonuç ilişkisine bağlıdır bu yüzden insanlar duygusal ve davranışsal rahatsızlıklarından kendileri sorumlu olmaktadır ve danışanın sorunlarını halledebilmesi için gönüllü olması ve bu konuda çaba göstermesi şart olmaktadır (Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007).

2.2.2.Akılcı (Rasyonel) İnançlar:

Ellis (1995) ' e göre rasyonelliğin tanımı objektif ve mantıklı olmayı ifade eder. Duygusal Davranışçı Terapide rasyonellik kendi kendine yardım etme olarak açıklanmaktadır. Bireyler soysal bir şekilde hayatlarını sürdürdüklerinden böyle yaşamak onlarda ferahlatıcı bir tesir bırakırken bireylerkendileriniüzeceğinebaşkakişilerle güzel vakit harcamayı, endekli yaşadıkları diğer grup üyeleriyle ortakça ve fedakarca davrandıklarında rasyonel davranmış olurlar.

Rasyonel inançlar, Ellis (1995) 'e göre insanların mutlu olmasını ve hayatını sürdürmesinizevкли hale getiren, başlıca hedef ve amaçlarına erişmesine yardımcı olan ve rehberlik eden düşüncelerdir. Ellis bütün insanların temelde iki hedefibib olduğunu söylemekte, bunlardan birincisi canlı kalmak bir diğeri ise kendini üzüntüdenuzaklaştırarak mutlu hissetmesi olarak ele alır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapide bu temel amaçları bir lüzum olmaktan çok, alternatif olarak seçmektedir. Akılcı inançlar , bireyin mutlu olmak ve hayatını daha elverişli devam ettirmesini amaçlayan düşünce yollarını kapsarken , mantıksızlık da bunlara erişmeyi engelleyen görüşleri ele almaktadır. Hedonizmin (hayatın tek gayesinin zevk olduğu fikrinin) uzun periyotlu ve kısa periyotlu hedefleri süresince veya şuan ki ile yakınlardaki sevinçleri ile şimdiki düzenden alınan daha uzun hedefli mutluluklar arasında duyarlı bir dengeyi oluşturabilmeyi açıklamaktadır. Mantıklılık, keza kısa ve uzun dönemli olarak tercih edilen hedonizme erişmede akılın kullanılması olarak tarif edilmektedir. Akılcılık, kişinin mutlu olmasını ve yaşama devam etmesini kolaylaştıran, temel hedef ve kasıtlarını başarmalarını yardım eden inançları olarak ifade etmiştir (Dobson, 1988). Rahatsız edici inançları geliştirmek ve rahatsız edici inançlardan

ötürü rahatsız olmak ve bu rahatsızlığı devam ettirmek sadece insana hastır (Doğan, 1995).

Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımda akılcı inançların özellikleri şu şekildedir (Dryden ve Neenan,2004; Akt. Çivitçi ve diğerleri, 2014, s. 2) :

1.Talepkarlık yerine seçeneklerden oluşmaktadırlar. Örnek olarak sınıf arkadaşlarım tarafından sevilme isterim fakat sınıf arkadaşlarımın hepsi beni sevmek zorunda olmamaktadır.

2.Felaketleştirmeden ötedirler örneğin; olarak sınıf arkadaşlarım tarafından sevilme isterim fakat sınıf arkadaşlarımın hepsi beni sevmek zorunda olmamaktadır ve sınıf arkadaşlarım beni sevmemeleri kötü etkilenmeme sebep olur fakat bu dünyanın sonu değildir.

3. Engellenmeye karşı yüksek dayanmayı aksettirirler örneğin; sınıf arkadaşlarım tarafından sevilmediğimde bununla baş etmek zordur fakat bu tahammül etmeyeceğim bir vaziyet değildir.

4. Vaziyeti kabullenmeye yöneliktir. Örneğin, sınıf arkadaşlarım tarafından sevilme isterim fakat sınıf arkadaşlarımın tümü beni sevmek zorunda olmamakta ve sınıf arkadaşlarımın beni sevmemeleri onların fena insanlar olduğunu göstermez, yalnızca bana karşı iyi duygular içinde olmadıklarını ifade eder.

Akılcı İnançlar objektif gerçeklere dayanmakta ve kanıtlarla desteklenir bunun yanında sağlam olumlu duygu ve sağlam olmayan olumsuz duygular meydana getirebilirler, kozmik oldukları gibi göreceli de olabilirler olurlar (Ortaçkale, 2008). Akılcı inançlar insanların ilgileriyle hareket ederek amaçlarımıza ulaşmamızda destek olarak hayattan tatmin almamıza, tatminsizlik durumunda değişmemize veya değişmeye çalışmamıza, sorun çözme ustalıklarımızı geliştirmeye, psikolojik acıyı azaltmaya ve bireysel olarak var olmamıza destek olurlar (Ortaçkale, 2008).

2.2.3. Akılcı Olmayan (İrrasyonel) İnançlar:

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımda kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyen şeylerin sebebi olumsuz çevre şartları değil, insanların kendi kendilerine duygusal ve davranışsal olarak fonksiyonsuz hale gelmeleri ve akılcı olmayan bir şekilde girişimleri olduğunu açıklar (Yurtal,1999). İrrasyonel inançlar çoğu

zamangerçeklikten uzak, şartsız, has bir şekilde açıklanan ters duygulara yol açar, genelde de bireylerin amaçlarına ulaşmasına mani olur (Türkçapar, 2014).

Corey (2008)'e göre Akılcı olmayan inançları, çocukluk dönemimizde bizim için mühim bireylerden öğreniriz ve kendi kendimize akılcı olmayan düşünce ve temelsiz inançlar geliştiririz. Sonrasında bizi mağlup ettirendüşüncelerimizi kendi kendine diyaloglarla ve bu inançlar faydalıymış gibi davranırız. Bundan ötürü bu hâl düşüncelerimizdeki yararlı olmayan kişiliğimizi daha evvel dem vurduğumuz akılcı olmayan inançların tekrarını ifade eder.

Mantıkdışı inançlara sahip olan kişiler bu görüşe hemen koşullanabilmektedirler ve bireyler aşk, iş ve boş zamanda yaptıkları faaliyetlerde mantıkdışı inançlar doğrultusunda ele alarak düşüncelerine ve yaşamlarına bu şekilde yön verirler (Ellis, 1998). Akılcı olmayan inançlar bireyler yaşamın her alanında bu inançlar doğrultusunda değerlendirir ve mantıkdışı inançlara sahip olan kişiler olayları incelerken esnek olmayabilirler bunun yanında kişileri depresyona, mutsuzluğa ve ruhsal sorunlara sürüklemektedir (Ellis, 1998).

Akılcı olan ve akılcı olmayan görüşleri birbirinden ayırmak için bazı alternatifler olmakta bunlar; akılcı düşüncelerin iç tutarlılığı olmakta ve mantıklı duygulardır delillere dayanmaktadırlar, sınanabilirler ve şartlara göre değişiklik gösterebilmektedirler, kişilerin hedeflerine ulaşmasında destek olurlar akılcı olmayan inançlar ise ; mantıksal açıdan tutarsız olmakta, doğmatik ve bireyi üzen duygulara sebep olmakla birlikte insanların hedefine ulaşmasında sorun teşkil ederler (Köroğlu, 2014).

Kişinin kendini kıymetli hissedebilmesi için başka kişiler tarafından tasdik edilmesi gerektiğine ve becerikli görülebilmesi için her alanda becerikli olmasının mecburi oluşuna yada hayatta her şeyi teftiş edebileceğine inanması akılcı olmayan inançlara örnek gösterilebilmekte ve bu inançlar genellikle çocukluk çağlarında ortaya çıkan ve hayatı boyunca gelişen değişmez, köklü karakterlerdir (Savaşır ve Batur, 1996).

Bireylerin akılcı olmayan inançlar yönündeki yatkınlıkları ergenlik döneminde sona ermeyip hayat boyunca devam etmekte ve bireyler kısa ve uzun dönemli haz-hedonizm arasındaki denkligi çoğu zaman gerçekleştiremezler, anlık mutluluğu istemekte ve bu anlık mutluluk bireylerin değişime ve gelişmesini durduran en önemli ketlerden birini oluşturmaktadır (Ortaçkale, 2008).

Topses ve Serin (2012)'e göre, akılcı ve akılcı olmayan fikirleri şu şekilde örnelemektedir; Akılcı olmayan ifadeler, herkes beni sevmeli, herkes tarafından kabul görmeliyim, reddedilme beni çok üzecektir, akılcı olan ifadeler ise; sevgi görmeyi düşünmek yerine başkalarına sevgi gösterebilmek, kabullenmek ve saygı görmek güzel durumlar olsa da bu durumlar olmadan da yaşamaya devam etmeme gibi bir durum yoktur, herkes beni sevmek zorunda değildir.

Ellis (1963) yaptığı çalışmalarda kişilerin yaşadığı ruhsal sorunların temel nedeni olarak gördüğü akılcı olmayan inançları 11 madde olarak açıklamaktadır :

1.Bireyler yaşadığı çevredeki önem verdiği insanlar tarafından sevilme ve onaylanmak istemekte ve bu birey için vazgeçilmez bir durumdur.

2.Bireyin kendini önemli birisi olarak görmesi için birçok yönden yetenekli, yeterli ve başarılı olması gerekmektedir.

3.Bazı bireyler kötü, haysiyetiz ve ahlaksız oldukları için gerçek şekilde kendilerini suçlu bilmeli ve cezalandırmaları gerekir.

4. Bazı durumlar bireyin istediği gibi gelişmemişse bu hal korkunç ve ürkütücüdür.

5.İnsanların duyduğu mutsuzluk dış etkenlerden kaynaklanır ve insanların bu mutsuzluğu telafi etme yada denetleme hüneri olmamaktadır.

6.Bireyler vahametli ve kötü şeylerde kaygı duymalı ve bu durumun başına gelme ihtimalini zihninde düşünmelidir.

7.Hayattaki zorluklarla ve mesul olduğu durumlardan kaçmak yüzleşmekten daha pratik gelmektedir.

8.İnsanlar kendine güvenmeyi düşünmekten çok başka kişilere bağlı olmalı ve daha baskın birisini talep etmelidir.

9.Bir bireyin geçmiş hayatında yaşadığı şu an ki tutumlarında mühim bir karar vericidir ve bundan dolayı bir durum kişinin hayatını önemli bir şekilde yaşamını etkilediğinde hayatının geri kalanında da buna benzer etkiler yaşayacağını düşünür.

10.İnsanlar çevresindeki başka insanların yaşadığı zorluklara ve sorunlara oldukça üzülmalıdır.

11.İnsanlar yaşadıkları sorunlarda her zaman hakiki, belli ve başarılı bir çözüm olmaktadır ve bu çözüm bulunamazsa felaket durumu söz konusudur.

Köroğlu (2014) ' e göre, akılcı olmayan inançların yapısı dört biçimde açıklanmaktadır;

1.Dayatmacılık: Beklentilerini yada önceliklerini anlatmak yerine baskı yapma yatkınlığında olmaktadır. Kişiler çökkünlük, suçluluk, kızgınlık gibi duyguları taşıdığı kurdukları cümlelerde mali,meli ifadeleri daha sık yer alır

2.Tehlikeli olarak görme: Olay veya hallerde olumsuz kötü değerlendirmelerde bulunmak ve kötüleştirme eğiliminde bulunmaktır.

3.Genelleme: İnsanların kendisi yada diğer insanlar için genel bir değer ayırması ve o bireyleri kötüleme durumudur.

4.Tolerans durumunun düşük olması: Kişinin bir olay karşısında yaşadığı kötü duygulara katlanamaması ve sıkıntılı bir durum ile başa çıkamayacağına karşı geliştirdiği inançtır.

Akılcı olmayan inançların belirgin bazı özellikleri şu şekilde açıklanmıştır (Nelson ve Jones, 1982: 33-34):

Talepkârlık: Kişinin “-meli -malı” gibi anlatımlarla isteklerinin doyurulması konusunda baskıcı olması ve bu ifadelerin yanında yetkinlik, gerçeküstülük, anlayışsızlık da şu özellikleri aksettirmektedir.

Fazla Genelleme: Fikirde herhangi bir karakter şeklinin düşüncesi bulunmakta ve bu özellik başarımlar veya edim hakkında verilecek karar bütün hakkında bir karar olarak kabul görmektedir.

Kendini dereceleme: Akılcı olmayan kendini derecelemenin üç kusurlu etkisi olmakta bunlar ; vakiti boşa harcamak, tutarsızlık ve kusursuzu isteyerek başarıda ciddi olumsuzluklara sebep olmaktadır.

Durumu kötüleştirme: Bir olay ve ya durum benim istediğim gibi gitmezse bu çok korkunç, kötü bir durum olmakta ve akılcı bir şekilde problemi çözmeyi engellemektedir.

Yükleme hataları: Kendi ve başka kişilerin davranışlarının sebeplerini dışsal durumlara sorumlu tutmaktır. Kişi kendini veya başkalarını gereksiz yere suçlamak gibi yanlış yüklemeler, çoğu zaman duygusal sorunlara yol açmaktadır.

İnsanlardaki mantıkdışı inançlarının biyolojik kökenlerine göre şu şekilde ele alınmıştır

Bireylerdeki akılcı olmayan inançların biyolojik kökenlerine ilişkin şu varsayımları sıralanmıştır (Ellis 1976; Akt.,Kızılyar, 2010):

1.Akılcı olmayan inançlar bütün kişilerde var olabilmektedir fakat seviyeleri farklı olarak görülmektedir

2.Akılcı olmayan inançlar tarihsel süreçlerine bakıldığında tüm toplumlarda fazla bir şekilde oluşmaktadır.

3.Mantıkdışı inançlar birçok akrın grupları, iletişim araçları ve anne-babaların anlatımından farklı olmakta ama insanlar akılcı olmayan inançları bırakmamaktadırlar.

4.Ruhsal rahatsızlığı olan veya eğitimsiz bireylerde tek var olduğu düşünülse de eğitilmiş ve ruhsal problemi olmayan kişilerde de bazı akılcı olmayan inançlar olmaktadır.

5.Akılcı olmayan inançları bulunan kişilerden çoğunluğu kendilerine olumsuz etki bırakmaktadırlar ve bu olumsuzluğa sebep olan akılcı olmayan inançlardan neden vazgeçmiyorlar sorusuna cevap vermeleri gerekmektedir.

6.Hayattaki önemli bir sığata sahip olup akılcı olmayan inançları olan çoğu bireyin akılcı olmayan inançlarından ayrılmaları durumunda daha başka akılcı olmayan bir inanca döndükleri gözlenmiştir.

7.Akılcı olmayan inançları bilen ve kendini bu inançlardan uzak tuttuğunu düşünen bazı bireylerde bazen bu mantıkdışı inançların etkisi altında oldukları ifade edilmektedir.

8.Akılcı olmayan inançlarla baş eden kişiler çoğu zaman akılcı olmayan inançların esiri olabilmektedirler.

9.Bazı mantıkdışı düşünceler öğrenilmiş ve yaşantılardan alınmaktadır

10.Bazı popülerliği olan akılcı olmayan inançlar ilk başta gerçeğe dayanan akılcı düşüncelerle başlamakta daha sonra akılcı olmayan düşüncelere gelmektedir.

11.Mantıkdışı inançların büyük bir kısmında genellemeler bulunmaktadır.

12. Psikoterapistler akılcı düşüncelerin birer rol ve modeli gibi açıklasalar bile bazen o kişilerinde özel hayatlarında akılcı olmayan inançları ve davranışları oluşabilmektedir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye göre mantıkdışı inançlar depresyon, fazla telâşaşırı utanma gibi sorun yaratan duygulara neden olurken ayrıca bireyde agresif, ürkeklik gibi kötü davranışlara sebep olmaktadır (Çivitçi, 2003). Akılcı olmayan inançlar kişinin hedeflerine ulaşmasını engellemekte ve bu durumda akılcı olmayan düşüncelerini değiştirmeleri için insanlara yardımcı olmak ADDT'nin temel görevidir (Çivitçi, 2003).

2.2.4. Uygun ve Uygun Olmayan Duygular:

Albert Ellis'in geliştirdiği Akılcı Duygusal Terapinin en mühim durumu düşünce ve duygunun iki ayrı süreç olmadığını ve Ellis, tüm gerçekçi hedefler için düşüncenin ve duygunun birbirini çevrelediğini ve bunların iç içe olduğunu ifade etmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Ellis' e göre bireyin taşıdığı duygular bir aşamaya kadar bireyin kabullendiği değerlerin sonucunu oluşturmaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Ellis (1993)' e göre akılcı duygusal davranışçı terapi; duygular ve davranışların hiçbir zaman farklı olmadıklarını, birleşmiş ve bütünleşmiş olarak birbirleriyle etkileşim içinde olduklarını ve birbirlerini içerdiklerini açıklamaktadır. ADDT duygular ve davranışların inançlar üzerin bir etkisi olduğunu inançların duyguları ve davranışları ele aldığını ifade etmektedir.

Jones (1995: 266) ' a göre Akılcı duygusal davranışsal terapiyi duygular olmadan ele almadı ve daha çok uygun olan duyguları ele aldı. Uygun olmayan duygular, uzun ve kısa dönemli hedonizm arasında duyarlı bir dengenin kurulmasına karışan duyguları vurgulamaktadır. Örneğin, bir bireyin hiç tanımadığı bir yerde, zor bir çevrede ürpermeleri, tedarikli ve tedbirli olmaları uygun duygular olabilir fakat düşündükleri endişe irrasyonel fikirlere yada mantıkdışı düşüncelere ait olduğundan ayrıca realist davranışı önlediği için uygun olmayan bir duygu olarak görülmektedir. Bir başka ifadeyle bireyde düşmanlığında mantıklı ve mantıklı olmayan tarafları bulunmakta ,budüşmanlığın mantıklı tarafı, üzüntü veren durumu kendi için halletme yada üzüntüden oluşacak hali seyrekleştirme hareketini tertipleme yada üzüntü yada problemin bireyde

algılanmasınisağlamasıdır. Düşmanlığın irrasyonelyeride doğru bir şekilde hareket etmesini kısıtlayarakbaşka kişileri ve evreni kusurluidrak ederek bireyde mutsuzluk ve kindarlığınortaya çıkmasına neden olmaktadır. Buradan yola çıkarak birey yararlı hareketlerin ihtimalini fonksiyonel şekilde mantıklı, gerçekçi yansıyan düşüncelerini duygularla hareket ettirdiğinde uygun olan duyguları ortaya çıkarmaktadır.

Akılcı duygusal davranışçı terapi duygu ve davranış arasında karşılıklı ve birbirini etkileyen görüşü, bu kuramın aslını oluşturmaktadır (Türküm, 1999). Kişi kendine zarar verici veya hedeflerine ulaşmayı engelleyen davranışlar gösterebilir, kendini kötü duygular içinde hissedebilir ama bireyin bu tür dürtüler göstermesinde belirleyici güdü, geçmiş yaşantıları veya yaşadığı olaylar ile ilgili değil bu yaklaşıma göre bireylerin bu olaylarla ilgili beklentileri, çıkarımları kısaca bilişsel yapıları tepkilerine yön göstermektedir (Türküm, 1999). Bu ifadeyle duygusal ve davranışsal bir sorun teşkil edildiğinde yapılması gereken; bireyin fonksiyonel olmayan düşünce şekillerini mantıksal ve fonksiyonel olan düşüncelerle değiştirmeli ve bu işlemin mahsulleri realist ve işlevsel düşünceler- davranışlar olarak açıklanmaktadır (Türküm, 1999).

Duygular, aksi veya değiştirilmesi gereken duygular değildir, fakat duyguları faydalı olan veya olmayan olarak seçmek gerekmektedir çünkü kötü duygular kişinin amaçlarına ulaşmasına engel olan ve hayatlarını güzel geçirmesine engel olan, bireyin kendisine yararı olmayan duygulardır (Köroğlu, 2014). Kişiler amaçlarına ulaşmayı talep ederken bazı durumların kötü gitmesi sonucunda engellenme, başarısızlık hissederek anksiyete, korku, cesaretsizlik ve özgüven yetersizliği gibi duyguları seçebilirler (Yurtal, 1999).

Türküm (1999) duygusal zorlukların sağlıklı olmayan duygularla çıktığı düşüncesine dayanan ADDT'ye göre bu zorlukları azaltmanın ve ortadan kaldırmanın yolu, bireylerin inanç düzenlerine karışılması gerektiğidir. Bu süreç kişilere mantıklı olan ve olmayan inançların ayırımını yapmasını göstermek bu düşünce şekillerinin düşünsel, duygusal ve davranışsal sonuçlarını idrak etmelerini başarmakla doğar. Bu ayırımı yapma yeterliliğini kazandığında bireyler aynı şekilde akılcı düşünceler geliştirmeye başlayacak ve yapılan davranışsal tekniklerle düşünce yapılarında oluşan farklılığı günlük hayatta da kullanmaya başlarlar.

Ellis ve DiGiuseppe (1993) ise bireyin yararlı ve yararlı olmayan duyguların ayırımının ne şekilde işlendiğini aşağıdaki biçimde ele almıştır :

1.Sağlıklı ve sağlıksız duygular farklı yoğunluklarla açıklanabilir. Sağlıksız duygular, sağlıklı duygulara oranla daha kuvvetli olarak yaşanmaktadır.

2.Kişiler hayatları istedikleri gibi olmadığı zaman duygularını sağlıklı ve sağlıksız olarak her iki şekilde beraber yaşayabilir.

3.Bireylerin kötü düşünce ve duyguları işlevsel olup olmadığı çıkarılan sonuçlara istinaden farklılık gösterebilir (Ellis ve DiGiuseppe, 1993).

1.2.5. ADDT'nin İnsan Doğasına Bakışı

Bireyler hem akılcı olmak ve güzel şeyler üretmek için önemli bir yapıya sahipken bunun yanında hem kendine hem de çevresinde ki diğer kişilere zarar vermek, akılcı olmamak ve aynı yanlışları tekrar etmek için büyük bir yapıya sahip olmaktadır (Jones, 1982).

Ellis, insanı karamsar ve gerekirci bir tutumla işleyen psikanalist bakış açısıyla yorumlayan Rogers ve Maslow'un bakışları aralığında bir yerde açıklamaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin bireye görüş açısı psikanalitik kuram kadar değersiz olmamaktadır. Bunun yanında insancı ve varoluşçu kuramla ADDT'nin de birçok benzer yönleri bulunmaktadır (Doğan, 1985).

Corey (2008) ' e göre insanların kendini korumaya, sevinçlere, diğer insanlarla olumlu ilişkiler sürdürmeye, büyümeye ve özünü ispatlama aleyhine olağan eğilimi olsa da bunun yanında olumsuzluğa, ertelemeye, hataları baştan yapmaya, intihara, batıl inançlara ve kendini suçlama eğilimleri de olmaktadır. Akılcı duygusal davranışsal terapi, insanların hata yapabileceğini düşünerek bir yandan kendileriyle olumlu bir düşünceyle yaşarken diğer yandan insanların yanılabilceğini kabul etmelerinde destek olurlar.

Ellis, insanların inançlarının ilk başta nasıl elde ettiği şeklinde ele almaktan çok, bu inançların ne türsürdüğüne vurgu yapar. İrrasyonel inançlara geliştirilen ilgi sosyalmeyeyle ortaya çıkar ve mantıklı olmama ilk çocukluk döneminde daha hakim olmakta ve çocuklar verimsiz oldukları ilk çocukluk döneminde mantıksız düşünceleri daha çok benimsemektedirler (Ortaçkale, 2008).

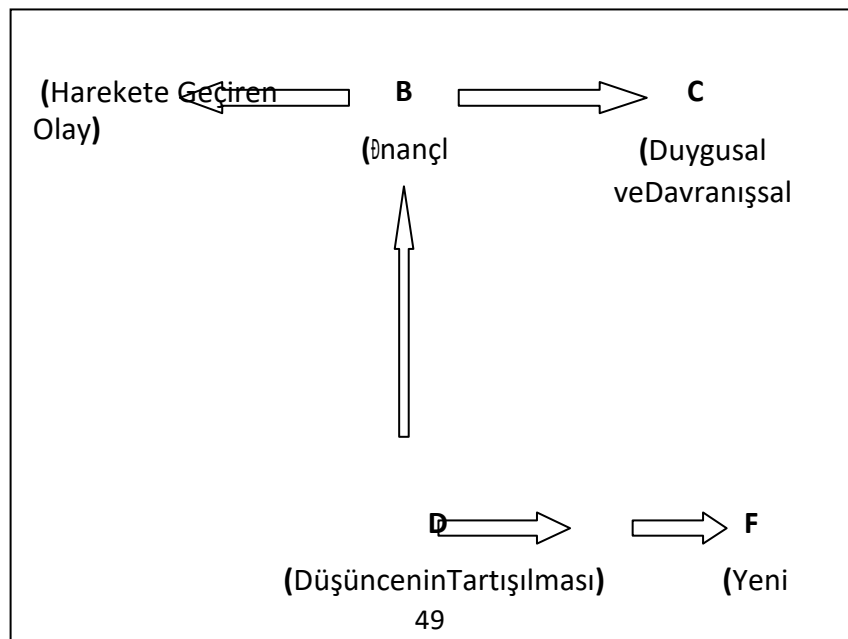
Ellis bireyleri incelediğinde bizzat kendileriyle iletişime geçer, kendi özlerini inceler, şahsen özlerini onaylar ve çoğu zaman hatır, sevgi, desteklenme, başarı, mutluluk gibi temel beklentileri olmaktadır ama bu beklentiler ihtiyaç olarak açıklayarak yanılırlar ve duygusal problemlerle karşılaşılırlar (Corsini ve Wedding, 1989).

Genelde bütün insanlar çocukluk döneminde çok rahat aldanabilir ve öğrenebilir olarak dünyaya gelirler. Bununla birlikte kişiler anne ve babaları ve diğer çevredeki bireyler tarafından onlara söyledikleri, duyumsadıkları ve ona göre hareket ettikleri, çoğu kez mükâfat aldıkları birçok düşünce, his ve edimlerini benimserler ve ebeveynlerin kendilerini olumsuz etkileten uygunsuz düşüncelerini de üstlenirler hatta ki bu akılcı olmayan inançları benimsediklerinde tekrar kurarak devam ettirme ilgisi göstermektedirler (Ellis, 1999).

2.2.6. ADDT’de A-B-C Kişilik Kuramı

ADDT uygulamalarının ve kuramının önemli bir yerindedir (Corey, 2008).Ellis, insanların akılcı olmayan inançları engellenmeye tepki olarak çıkardıklarını dile getirmiş ve bunu ABCDE modelinde açıklamıştır (Ellis ve Dryden,1987). “A” harekete geçen olayı veya sorunu ifade etmekte, “B” bireyin “A” da ki olgu üzerine düşündüren akılcı olmayan inancı geliştirdiği inanç olarak ele alınır ve bu inanç “C” ye yani duygusal ve davranışsal sonuçlara sebep olmakta “D” ‘ de akılcı olmayan inançlara karşı ret ve yargılamayı ele alırken “E” ise asıl olayı daha iyi mantıklı bir şekilde idrak etmesinden dolayı çıkan yeni ve daha iyi duyguları ve davranışları ifade eder (Jorn,2009). ABCDE modelinde son olarak F ise yeni duygu durumunun oluşumunu yani sağlıklı olmayan duyguların yerine daha sağlıklı duyguların hissedilmesi olarak ifade edilir (Corey, 2008).

Şekil 3. ABC Modeli (Corey, 2008: 301)



ADDT, insanların yaşadığı duygusal-psikolojik rahatsızlıkların temelinde kişilerin düşündükleri mantıkdışı inançların yer aldığı söylenmekte ve bu yaklaşımını da ABC modeli ile anlatmaktadır (Çivitci, 2003).

Türkçapar (2014) bahsettiği ABC kişilik modeline göre A dünya, B'yi dünyayı arka tarafından seçtiğimiz merceğe, C'de gördüğümüz görüntü olarak ele alabiliriz. Her kişinin doğumundan itibaren yaşamını sürdürdüğü çevre ve olayların etkileşimi ile merceğe biçimlenir ve hiç kimse dünyayı tamamen göremez gördüğü merceğe ile belli durumda çarpıtılır. Mühim olan bu çarpıtmanın ayarıdır ve bu derece arttıkça kişi gerçeklikten kaçır.

Egbochuku, Obodo ve Obadan (2008) ' e göre ABC kuramında temel üç içgörü bulunmaktadır bunlar ;

1.İnsanın dışındaki olaylar kişiyi etkiler fakat psikolojik ve duygusal rahatsızlık kişinin kendi seçimi olmakta bir bakımı da A'da olumsuz bir olay oluştuğunda kişi, B'de bilinçli yada bilinçsiz akılcı hem de akılcı olmayan inancı bulabilir.

2.Şu an ki hayatımız ve geçmişimiz bizi etkileyebilir, ama insanın içinde yada dışında o kişiye rahatsızlık vermez, bireye rahatsızlık veren bireyin o yaşantıya tepkisi ve üzüntüye neden olan B düşüncesini başarmak yada başaramamak kişinin önceliğidir.

3. B fikrini değiştirmek, devamlılık ve hummalı bir iş istemekte ama bu olabilecek bir durumdur.

Ellis (1995) ' e göre akılcı duygusal davranışsal terapinin çıkardığı ABC Kişilik Kuramı ile diğer kişilik kuramları arasında farklılıklar bulunmaktadır bunlar aşağıda açıklanmaktadır ;

1.ADDT, psikoanalitik görüş olan duygusal rahatsızlıklara direkt libidoya bağlı içgüdülerin sebep olduğunu açıklamasına karşı çıkmakta ve bunun yanında William Glasser'in bütün insanlar onaylanmaya ve başarılı olmaya ihtiyaç duyar, eğer bu ihtiyacı oluşmazsa mutsuz olurlar görüşüne olumlu bakmamaktadır. ADDT' ye göre başarılı olma isteği insanda var olan bir duygudur ama bunun duygusal bir rahatsızlığa gitmesi ancak sağlam bir arzunun engellenmesiyle açığa çıkar.

2.Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi Oedipus Kompleksini akılcı olmayan inançlar içinde açıklamakta ve insanların yaşadığı birçok cinsel sorunları akılcı olmayan inançlara bağlamaktadır.

3.Bireyler öğrendikleri değerleri ve toplumun standartlarını çocuklukta anne-babalardan ve kendi çevrelerindeki kültürlerden elde ederler. Fakat İnsanlar akılcı olmayan inançlara eğilimleri nedeniyle bu değerleri zorunluluklara çevirirler.

4.ADDT, bireylerin bir sürü düşünce ve duyguya sahip olduklarını ve bilmeden bazı davranışlar gösterdiklerini ifade eder fakat kişilerin tıpatıp bilinçdışının etkisiyle farkında olmadan davrandıkları görüşünü kabul etmez.

2.2.7. ADDT'nin psikoterapi yöntemi

Akılcı duygusal davranışçı terapi kişilik kuramının işlenmesinde kendine has bir psikoterapi yaklaşımı gerçekleştirmiştir. Bu bölümde ADTT'nin psikoterapi yöntemlerinden terapinin amacı, terapi süreci, terapistin işlevi ve rolü ve terapide kullanılacak teknik ve yöntemlerden bahsedilecektir.

2.2.7.1.Terapinin Amacı :

Ellis, hareketlerimizi ve davranışlarımızı yalnızca “iyi veya kötü” yada “değerli yada değersiz” olarak değil de kendi potansiyellerimize bağlı olarak değerlendirmekte çok güçlü eğilimlerimiz olduğunu söylemiştir (Corey, 2008).Yaptığımız bu değerlendirmeler psikolojik rahatsızlıklarımızın başlıca etmenlerinden biri olmakta ve bilişsel davranışçı terapistlerin birçoğu davranışlarımızın değerlendirilmesini, kendi kişiliklerini nasıl farkına varacaklarını danışanlara öğretmeyi amaç olarak belirlemişlerdir(Corey, 2008).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin başlıca amaçları; bireylerin daha akılcı ve becerikli olarak yaşayabileceklerinin farkına varmalarına yoğunlaşmışlardır ve danışanların isteklerinde üstelemelerini bununla birlikte daha da problemler yaşayarak mutsuz olmalarını engellemeye çalışarak danışanların yaşadıkları olaylara fazla duygusal tepki vermelerini engellemeye yardımcı olurlar (Gladding, 2004, s. 223). Bu kuramın bir başka amacı da;bireylerin kendi yıkıcı düşünceleri ve davranışlarını değiştirmeye yardımcı olmaktır (Can, 2009: 27).

Ellis (1999) ise ADTT'nin amacının ; danışanlara yalnızca akılcı olmayan fikirleri göstermek değil bu düşünceleri nasıl oluşturduklarını ve fonksiyonel olmayan

düşüncelerini nasıl akılcı fikirlere dönüştürebileceklerini, bu şekilde kendilerini nasıl mutsuz etmeyeceklerini ve gelecekte nasıl mantıklı inançlar sergileyeceklerini de göstermek olduğunu ifade etmiştir. ADTT, bireylere yalnızca kendilerini işe yaramaz olarak düşündüklerinde işe yaramaz olduklarını belirtir. Bundan dolayı insanlar kendilerini değerli olarak tanımlamalı ki kendilerini işe yaramaz hissettikleri zamandan daha güzel duygusal ve davranışsal sonuçlara yöneleceklerdir (Ellis, 1999).

2.2.7.2.Terapinin Süreci:

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sürecinde bireyler, büyük oranda duygusal ve davranışsal olaylarını denetleme ve kendilerini ruhsal olarak daha az zarar verme veya yaşamlarında oluşan istenmeyen durumlara verdikleri gerçekçi davranışlar kazanarak daha az problem yaşadıkları gerçeğini kabullenerek kendilerinde yardım edebilecek otorite ve akla sahip olmaktadır (Ellis, 1999). Terapi süreci içerisinde bireyler kendi duygusal fizik yapısının nasıl farkına varabileceklerini öğrenmelerine fayda sağlar ve bu öğrenme bireylerin duyguların düşüncelerle nasıl bağlı olduğunu görmelerini sağlamaktadır (Ellis, 1999).

ADTT süreci bireyi kötü etkileyen mantıkdışı düşünceler yerine faydalı olan akılcı fikirler konulmakta ve danışan bu süreçte daha akılcı hayat görüşü edinmektedir (Doğan, 1995). Bu durumda terapi sürecinde danışan ileride karşılaşacağı problemlerde akılcı düşünmeyi öğrenği için yaşadığı sorunlarla daha kolay başa çıkabilecek ve bir anlamda da kendi kendisinin terapisti olma durumuna gelecektir (Doğan, 1995).

Terapi sürecinde ADTT'nin iki temel şekli olmaktadır bunlar (Corsini ve Wedding, 1989):

a.Genel ADTT: Bilişsel davranışçı terapi ile anımsatarak aynı anlama gelmektedir.

b.Tercih Edilen ADTT: Genel akılcı duygusal davranışçı terapiyi de kapsamakta ve akli yeniden yapılandırmayı ele alır ve duygusal problemleri daha hassas yaklaşarak çözümlenmesine yardımcı olur (Corsini ve Wedding, 1989).

2.2.7.3.Terapistin işlevi ve rolü :

Terapistlerin etkili olabilmesi için danışanlarını yalnızca dikkatle dinlemek ve onların problemleri, yeteneksizlikleri ile beraber şartsız kabul etmekle kalmaz, danışanların kendilerine zarar vermek için ne performans gösterdikleri ve hala neler yapıyor oldukları ve danışanların duygusal zorluklarını yenebilmeleri için nasıl davranacaklarını, düşüneceklerini öğretir ve yardımcı olurlar(Ellis,1999).

Akılcı duygusal Davranışçı terapistleri yardıma gelen danışanlara yalnızca nasıl akılcı ve kendine fayda sağlayan fikirleri öğretmez aynı zamanda varoluşçu ve hümanist bakış açısı da katmaktadırlar (Ellis, 1999).Danışanların bir sürü bireyin senelerdir yaptığı gibi fikir, duygu ve davranışlarını kesin olarak değiştirebileceklerine ikna eden terapistler bunu yalnızca düşünerek, çalışma ve uygulama yaparak gerçekleştirebileceklerine rehberlik eder (Ellis, 1999).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapide terapist ile danışan arasında etkili bir terapötik ilişki kurulması önemli bir araç olarak görülmekte fakat başarılı terapi için yeterli bir öge değildir (Altıntaş ve Gültekin, 2003). Yardım almaya gelen danışanın istekli olması terapi için önemli bir faktör olmakta fakat danışmanın sevimli olma durumu gerekli değildir çünkü danışanın yaşantısını anlayışla karşılaması danışanın danışmanı kendisini onayladığı anlama çekebilmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Ellis, ADTT terapistlerinin uyguladığı bazı durumları şu şekilde oluşturmuştur (Corey, 2008):

- 1.Gelen danışanları problemleri davranışlara sebep veren birkaç temel akılcı olmayan inancı bulmaya yardımcı olurlar
- 2.Oluşan bu mantıkdışı inançların ne kadar faydasız olduğunu ve ileride nasıl duygusal ve davranışsal zorluklara sebebiyet verebileceklerini öğretir.
- 3.Terapiye gelen danışanlara kendi kendilerini üzen düşünceleri değiştirmeleri için teşvik eder.
- 4.Danışanların direk kendi duyguları üzerinde çalışmalarını ve problemlerine karşı gayret etmelerine neden olacak birçok bilişsel, duygusal ve davranışsal metot uygularlar (Corey, 2008).

Ellis (1998), ADTT’de uygulanan terapide danışanların üç akılcı duygusal davranış olgusuna sahip olabilmeleri için aktif olarak yardım etmişlerdir bu üç olgu aşağıda belirtilmiştir:

1.Koşulsuz Öz Kabullenme: Uygulanan terapi haricinde çok az bireyin kendisini koşulsuz kabul ettiğini dile getiren Ellis ,bundan dolayı insanların hem bilişsel, hem davranışsal bir şeyi yaparken diğer insanlar tarafından kabul görmelerine bağlı olmadan yalnızca birer birey oldukları için kendilerini şartsız kabullenmeyi seçmeyi öğretmişlerdir.

2. Başkalarını Koşulsuz Kabullenme: Ellis danışanlarına diğer kişilerin ne kadar kötülük yaparlarsa yapsınlar başka kişilere nasıl daha iyi davranacakları konusunda teşvik edeceklerini ve pis davranışlarda bulunsalar bile başkalarını insan olarak kötü kabul etmeyi nasıl engelleyebileceklerini gösterdiğini dile getirmiştir.

3. Yüksek Engellenme Eşiği: Ellis, danışanların bir şeyi ne kadar çok istekli olurlarsa olsunlar, o şeyden yoksun olmanın kötü değil sadece çokça rahatsızlık verici olduğunu düşünmeleri ve buna inanmaları, rahatsızlık duydukları şeye katlanabileceklerini sezinlemeleri ve gelecektekileri göz ardı etmeden şimdiki hazlar için uğraşmalarının danışanlara isteklerini daha da yakınlaştırırken istemedikleri şeyleri de o derece uzaklaştıracağı sonucuna varmaları için yardım ettiğini dile getirmiştir(Ellis, 1998).

2.2.8. Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yapılan Yurt İçi Ve Yurt Dışı Araştırmaları:

Literatürde Akılcı olmayan inançlar hakkında yapılan araştırmalara bakıldığında; Yurtal (1999), yaptığı araştırma 560 üniversite öğrencisini ele almış, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarını araştırmıştır. Akılcı olmayan inançlardan suçlama eğiliminde cinsiyet arasında fark görülmüş ve erkeklerde suçlama eğilimi kadınlara oranla daha güçlü çıkmıştır. Sosyal bilimleri bölümünde okuyan öğrencilere göre irrasyonel inançları onay ihtiyacı puanları anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Demir (2003), üniversitede eğitim gören bireylerde irrasyonel inançlarını birkaç değişkenler üzerinden açıkladığı araştırmasında üniversite öğrencilerinin kadın-erkek, akademik alan ve sınıf kademesi ile denetim odağı değişkenleri baz alınarak Akılcı Olmayan İnançların toplam puanları, duygusal sorumsuzluk, suçlama eğilimi,

bağımlı olma, aşırı kaygı, çaresizlik mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları üzerinde eş etkisi anlamlı bulunmadığı açıklanmıştır. Yalnızca cinsiyet ile denetim odağının akılcı olmayan inançlar onay ihtiyacı ve yüksek beklentiler alt ölçek puanlarının ortak etkisinin anlamlı olduğunu dile getirmiştir.

Bilge ve Arslan (2000), ise ele aldığı araştırmada irasyonel fikirseviyeleri birbirinden değişik 767 üniversitede eğitim gören bireylerin problem çözme becerileri düzeylerinin birkaç parametre üzerinden fark gösterip göstermediğini tetkik etmiştir. Çalışma verilerinden yola çıkarak, öğrencilerin ailelerinin kazandıkları gelir ile idrak ettikleri akademik başarı düzeyleri yükseldikçe, eğitim gördükleri bölümü daha çok sevdiğince ayrıca yerleşim biriminde mantıkdışı düşünce seviyeleri azaldıkça problem çözme becerilerini daha iyi çözebildikleri bulunmuştur.

Aydın (1990), yaptığı araştırmada 338 üniversite öğrencisi ile bu çalışmayı gerçekleştirmiştir. Çalışmada depresyon, duygu durumu ve olumsuz otomatik düşünce seviyeleri ile akademik başarı ile ilişkisi karşılaştırılmıştır. Verilere göre olumsuz otomatik düşünceyle depresyon değişkenlerinde anlamlı ve doğrusal bir bağ görüldüğü saptanmıştır. Olumsuz otomatik düşünceler ile akademik ortalamalar arasında ters yönde zayıf fakat anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilip depresyon seviyesiyle akademik başarı değişkenlerinde ters yönde zayıf fakat anlamlı ilişki görülmüştür.

Güler ve Çakır (2013), Lise son sınıf 418 öğrenci ile araştırma yapılmıştır. Yapılan çalışmada sınav kaygıları üzerinde cinsiyetin, akılcı olmayan inançların ve anne baba tutumlarının etkisi incelenmiş araştırma sonucunda sınav kaygısı ve sınav kaygısının alt boyutu olan kuruntu ve duygusallık düzeylerinin yordayıcısının akılcı olmayan inançlar olduğu görülmüştür.

Hamamcı ve Çoban (2012), ise yaptıkları araştırmada lise eğitimi gören 282 öğrenci ile akılcı olmayan inançların mesleki olgunluk ve kararsızlık ile olan ilişkisini çalışmış ve yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin mesleki seçim sürecinde, mesleki olgunluk ve kararsızlığın meslek seçimine karşı oluşan akılcı olmayan inançların etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009), yaptıkları çalışmada 601 üniversite öğrencisine uygulamışlardır. Yapılan araştırmada benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları bakımından stresle başa çıkma yöntemleri araştırılmış ve öğrencilerin akılcı

olmayan seviyeleri arttıkça problem odaklı başa çıkma davranışlarının da arttığı görülmüş ve araştırmacılar akılcı olmayan inançlarının bulunmasının stres durumlarını güzel bir şekilde iyileştirmesini olumsuz etkisi olduğu bulunmuştur.

Türküm (1996), ise üniversite öğrencilerini ele alarak deneysel bir araştırma yapmıştır. Yapılan çalışmada grupta danışmanın öğrencilerin bilişsel çarpıtma ve iletişim yeterlilikleri açısından tesiri ele alınmıştır. Yapılan deneysel çalışmada deney kümesinde on iki oturumdan oluşan grupta danışma yapılmıştır. Kontrol kümesinde de eş zamanda psikoloji ile ilgili gelişim ve öğrenme alanlarıyla ilgili bilgiler anlatılmıştır. Yapılan çalışmanın finalinde öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının hafifletmede ayrıca bilişsel çarpıtmalarını bilmelerinde etkili olduğu görülmüştür. Yapılan işlemin üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini yükseltilmesinde bir başarı görülmemiştir.

Kodan (2013), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada akılcı olmayan inanç ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi taramak istemiştir. Çıkan bulgulara göre üniversite öğrencilerinin irrasyonel inanç aşamaları ile umutsuzluk ve algılanan yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki görüldüğü ortaya çıkmıştır ama üniversite öğrencilerinin irrasyonel inanç seviyeleri ile idrak edilen sosyo-ekonomik seviyeleri ve ebeveyn eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmediği tespit edilmiştir.

Şirin ve İzgar (2013), yaptığı çalışmada 478 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmişler ve üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemişlerdir. Yapılan çalışmanın bulgularına göre; hemşirelik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünce sürekliliği puanlarının başka bölümlere oranla yüksek olduğu tespit edilmiş ve bunun yanında üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile olumsuz otomatik düşünce puanları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki görülmüştür.

Aysan ve Bozkurt (2000), yaptıkları çalışmada 302 üniversite öğrencisine yapılan kaçınma stratejisinin kullanımının olumsuz otomatik düşüncelere bulundurma ve orta yüksek aşamada depresif olma ile anlamlı ilişki olduğu saptanmaktadır.

Hamamcı (2002), ele aldığı deneysel çalışmada bilişsel davranışçı kuramla ele alınmış drama çalışmasının öğrencilerin bağlarıyla alakalı bilişsel çarpıtmalarının

yanında kötü temel düşüncelerindeki tesirini araştırmıştır. Ele alınan deneysel çalışmada deney kümesine om iki olumsuz bilişsel davranışçı kuramla aktarılmış drama uygulanıp tamamlandıktan üç ay zaman geçmesinin peşinden izleme ölçümü yapılmış ve sonuçlar incelenmiştir. Ortaya çıkan bilgilere göre öğrencilerde ele alınan deneysel uygulama olumsuz temel düşüncelerde azalma olduğu görülmüştür.

Öztütüncü (1996), yaptığı araştırmasında lise ikinci sınıf öğrencileri üzerinde uygulama yaparak liseli öğrencilerdeki olumsuz olan otomatik düşünceleri ana-baba tutumları ile aile ilişkileri boyunda değerlendirmiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında aile içindebirliktelik ve beraberlik seviyesini alt düzeyde idrak eden liseli öğrencilerin olumsuz olan otomatik düşünceleri, aile içi ortamda birlik beraberlik düzeyini yüksek ve orta düzeyde idrak edenlerin olumsuz olan otomatik düşüncelerinden daha yüksek olarak ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte Lise 2.sınıf öğrencilerin annelerinin bakıldığında çocuk yetiştirme tutumunu aşırı koruyucu düzeyde algılamaları lise öğrencilerinin olumsuz olan otomatik düşüncelerinde etmediği fakat demokratik olarak ele alınan liseli öğrencilerin olumsuz olan otomatik düşüncelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görüldüğü saptanmıştır. Araştırmanın bir diğer sonucu ana-baba depresyon düzeyi ve geçimsizliği ile olumsuz olan otomatik düşünceler arasında başka başka aynı yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Koç (1997), ele aldığı çalışmada akılcı duygusal davranışçı terapinin üniversite öğrencilerinin kendini kabul düzeyleri üzerindeki etkisini çalışmıştır ve araştırma sonucunda ADDT'nin yaklaşımına yönelik grupla psikolojik danışma yönteminin kişilerde kendini kabul düzeylerine olumlu anlamda etki bıraktığı bulunmuştur.

Gökçakan (1997), yaptığı çalışmada betimsel ve deneysel araştırmada fakülte öğrencileri üzerinden aşama olarak sırasıyla hafif, orta ve ciddi aşamadaki depresyonlarının sağaltımının tesiri incelemiştir. İlk olarak üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri bazı değişkenlere göre tetkik edilmiş daha sonra bilişsel terapinin bireysel ve grup olarak uygulanmasının depresyon üzerindeki tesiri ele alınmıştır. Araştırma sonucuna göre; sosyo-ekonomik düzeydeki ve kırsal kesimden gelen öğrencilerde depresyonun daha fazla görüldüğü ayrıca sınıf düzeyi ve cinsiyet açısından depresyon düzeylerinde bir farklılık görülmediği ortaya çıkmıştır. Yapılan

Beck'in grupla ve bireysel terapi üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyinin azalmasında etkili olduğu belirlenmiştir.

Oğuz (1999), incelediği çalışmada beş ayrı fakültenin 1. ve 4.sınıfta okuyan 557 üniversite öğrencisi üzerinde uygulamış, üniversitede eğitim gören öğrencilerin bilişsel çarpıtma seviyeleri ile üniversite öğrencilerinin genel,sosyal ve kişisel uyum seviyeleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği ve öğrencilerin bilişsel çarpıtma ve uyum düzeylerinin cinsiyet, sınıf ve fakülte değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini ele almıştır. Çalışma sonuçlarına göre genel, kişisel ve sosyal uyumları bakımından uyumsuz ve uyumlu olan öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeyleri mukayese edildiğinde kişisel uyum seviyesi uyumlu grup faydasına istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş fakat genel ve sosyal uyum düzeyleri açısından bir farklılık olduğu görülmemiştir..Cinsiyet olarak ele alındığında sosyal uyum düzeyleri arasında kız öğrencilerin lehine anlamlı bir fark görülürken; bilişsel çarpıtma, kişisel uyum ve genel uyum puanları arasında kız ve erkek öğrencilere göre anlamlı bir fark olmadığı elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin 1. ve 4. Sınıf kademeleri ile ilgili bilişsel çarpıtma, kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri açısından 4.sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.Ayrı fakültede öğrenim gören üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma, kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri karşılaştırıldığında ise, PDR bölümünde okuyan öğrencilerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri Tıp fakültesi okuyan öğrencilerden yüksek çıkarken, farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin bilişsel çarpıtma, kişisel, sosyal ve genel uyum seviyeleri karşılaştırıldığında ise, bilişsel çarpıtma düzeyleri açısından bölümler arasında bir fark bulunmamıştır.

Küçük, Gür, Şener, Boyacıoğlu ve Çetindağ (2016), yaptıkları araştırmada depresyon ve irrasyonel inançların ilişkisini araştırmış ve araştırma sonucunda mantıkdışı inançların bilişsel kuram ve terapide belirleyici bir rol aldığı ve depresyon ile ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Şahan Yılmaz ve Duy (2013), tarafından yaptıkları araştırmada psiko-eğitim çalışmasının benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları nasıl etkilediği araştırılmış ve bu araştırma 18-21 yaş aralığındaki kız öğrencilerle devam edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin üzerinde yapıcı bir etkisinin olduğunu ve kız öğrencilerde ki mantıkdışı inançlarda azalma görülürken benlik saygısında yükselme görülmüştür.

Yıkılmaz ve Hamamcı (2011), ele aldıkları araştırmada 220 öğrenciye akılcı olmayan inançlar ölçeği ve problem çözüme envanteri uygulanarak bunların arasından türlü şekillerle 29 öğrenci seçilerek çalışma bitirilmiştir. Araştırma sonucuna göre; akılcı duygusal eğitim programının sonucunda ergenlerin mantıkdışı inançlarının azaldığı görülürken problem çözüme becerilerinin yükselmesine fayda sağladığı kanısına varılmıştır.

Altıntaş (2006), tarafından yapılan araştırmada 395 lise öğrencisinin kişiler arası iletişim beceriler ile mantıkdışı inançları arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucuna göre iletişim becerileri ile mantıkdışı inançlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu orta çıkmış ve bunun yanında mantıkdışı inanç düzeyleri arasında kızların lehine bir sonuç çıktığı tespit edilmiştir.

Çivitçi (2006), tarafından yapılan araştırmada ise 6.sınıf ve 7.sınıfta eğitim gören 405 öğrenci ile irrasyonel inançları çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre incelemiş ve araştırma sonucuna göre irrasyonel inançların yaş, cinsiyet, anne çalışma durumuna göre değişiklik göstermediği , ebeveyn eğitim düzeyi, ebeveyn davranışları, kardeş sayısı ve bilimsel başarıya göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Çivitçi (2005), Yaptığı deneysel araştırmada 7.sınıfa giden öğrencileri ele almış ve araştırma sonucuna göre akılcı duygusal eğitimin akılcı olmayan inanç düzeyini olumlu yönde etkileyip azalttığını, sürekli kaygı düzeylerini azalttığını ve akılcı inanç düzeylerini olumlu etkileyerek arttırdığı görölmüştür.

Çivitçi ve Çivitçi (2009), ise yaptığı araştırmada Denizli ilinden üç ilköğretim 6. Ve 7.sınıfta öğrenim gören 344 öğrencinin oluşturduğu araştırma grubundan algıladıkları sosyal beceri seviyeleri ile irrasyonel düşünceleri arasındaki ilişki çalışmış ve araştırma sonucuna göre erkeklerde anlamlı bir ilişki bulunmamışken kadınlardatüm mantıkdışı inançlar ve idrak edilen sosyal beceriler arasında olumsuz ilişki tespit edilmiştir.

Gündüz (2006), tarafından yapılan çalışmada ilköğretim okullarında çalışan 633 öğretmenlerin kişisel ve mesleki değişkenlere göre akılcı olmayan inançları araştırılmış, araştırmanın sonucuna göre öğretmenlerin mesleki ve kişisel değişkenlere göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Hamarta ve ark. (2009), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada benlik saygısı ve mantıkdışı inançlar bakımından stresle başaçaıkma

yaklaşımlarının analizini ele almıştır. Araştırma sonuçlarına göre problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken problem odaklı başa çıkma ile akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırılan sonuç ise üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri yükseldikçe problem odaklı başa çıkma ediminin yükseldiği görülmekte ve bunun yanında mantıkdışı inançların düzeyi arttıkça veya azaldıkça problem odaklı başa çıkma ediminin de arttığı veya azaldığı görülmektedir.

Can (2009), tarafından ele aldığı araştırmada üniversite öğrencilerinin mantıkdışı inançları ve karar verme stillerini çalışmıştır. Araştırma sonucunda karar göstermede özsaygı, kaçınan, dikkatli ve erteleyici karar verme biçim seviyelerinin kız ve erkeklere ithafen farklılık ifade etmediği fakat üniversite öğrencilerinin panik karar verme stili düzeyleri arasında kız ve erkeklere göre anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca kız öğrencilerin panik karar verme düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dumitru, Mocanu, Mihoc, Grădinaru ve Pănescu (2014), ise yaptıkları çalışmada yaşları 17-21 arasından oluşan gruptan ele aldıkları verilere göre ergenlerin ve genç yetişkinlerin arasındaki anksiyete ve depresif belirtilerin düzeyini cinsiyete göre farklılığı araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre stres ve kaygı düzeyinde belirgin cinsiyet farklılığının varlığının yanında aşırı endişe ve kaçınılması gereken eğilime ilişkin mantıkdışı inançlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Mahfar, Aslan, Noah, Ahmad, Marzuki, ve Jaafar (2014), yaptıkları çalışmada Malezya'daki bir yatılı okulda eğitim gören öğrencilerin duygusal eğitim modülünün akılcı olmayan inançlar ve stres üzerindeki etkisi incelenmiş ve araştırmada yapılan ön ve son test uygulamaları sonucunda akılcı olmayan inançların ve stresin daha aza indirilmesinde etkili olduğu görülmüştür.

Craciun (2013), yaptığı araştırmada 15-17 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşan 124 öğrencinin bilişsel davranışçı terapi programının uygulamanın mükemmeliyetçilik, akılcı olmayan inançlar ve stres düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığı incelenmiştir. Bu incelemenin sonucuna göre; bilişsel davranışçı terapi programı mükemmeliyetçilik, stres düzeyleri ve mantıkdışı inançları azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Lorcher (2003), tarafından yapılan araştırmada üniversitede eğitim gören bireylerin irrasyonel inançları ile kaygı seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma verilerinden ulaşılan bulgulardan yola çıkarak mantıkdışı inançlar ile kaygı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Wong (2008), ise yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerin sahip olduğu sınav kaygısı ile akılcı olmayan inançlar ve bilişsel problemlerin ilişkisi araştırılmış araştırma 138 üniversite öğrencisi ile gerçekteştir. Araştırma bulgularına göre; akılcı olmayan inançlar, sınav kaygısı ve işlevsel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler gibi bilişsel problemler arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş bunun yanında da üniversite öğrencilerinin kendileri hakkındaki kötü düşünceleri sınav kaygısının önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

1.3 Sosyal Görünüş Kaygısı

Geçmiş zamanlardan beri bireylerin fiziksel görünümü toplumsal yapıda yaşamın önemli bir yerini kapsamakta ve fiziksel görünüme gösterilen değer ile ilgili yapılan konuşmalar toplumsal ortamlarda yerini göstermiştir. Şu an ki zamanda ise insanların eskiye kıyasla kendilerinin ve başkalarının fiziksel görünüşe gösterdikleri önem daha çoğalmıştır (Kılıç ve Karakuş, 2016).

Bireyler diğer kişiler tarafından iyi bir izlenim oluşturmayı ister ve bu iyi izlenim oluşturamayacaklarını algıladıklarında üzüntülü ve gergin hissetmeleri sosyal görünüş kaygısı olarak açıklanmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995).

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin kendi vücuduna yönelik olumsuz düşünceleri şeklinde açıklanabilmektedir (Doğan, 2010). Ayrıca Doğan (2010)' a göre sosyal görünüş kaygısının özünde beden imajı bulunmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, farklı problemlerle beraber görülen ve gündelik yaşamda kişiyi olumsuz etkileyen ve insanın fiziksel görünümüyle ilgili hissettiği üzüntüyü ve bireyin diğer insanlar tarafından değerlendirilmek ile ilgili sezdiği kaygıyı içermektedir (Doğan, 2009).

Sosyal görünüş kaygısı izlenim teorilerine dayanmakta ve bu kaygıyı yaşayan kişilerde diğer insanların kendisi hakkında ne yorum yapacağını fazlası ile önemseyerek iyi bir izlenim bırakamayacağını düşünür ve bu nedenle kaygısı artmaktadır (Mülazımoğlu Ballı, vd., 2014).

Hart ve arkadaşları (2008) sosyal görünüş kaygısını şu şekilde ele almaktadır. Bireyin fiziksel görünüşünden çok insanın ten rengi, yüz biçimi, göz rengi gibi daha geniş karakterlerikapsayan bir kaygı olarak tanımlamaktadır.

Hart, Leary ve Rejeski (1989)' ise sosyal görünüş kaygısını bireylerin fiziksel görünüşlerinin diğer kişiler tarafından incelenmesiyle yaşadıkları üzüntü ve kaygı olarak açıklamaktadır.

Kişilerin toplumda iletişim kurmadan önce fiziksel görünüşünü ele almaktadır. İnsanların iletişimde fiziksel görünümün önemli olduğunu düşünmek pek doğru olmayabilir fakat insanlarla iletişimde ve nasıl girişimde bulunacağına dair ilk bilgi bireyin görünüşü olmaktadır(Kılıç, 2015). Bu bağlamda kişiler başkaları tarafından olumlu algılanmak için fiziki görünümü ile bir şeyler yapmaya çalışırlar ve başkaları tarafından nasıl göründükleri hakkında kaygı duymaktadırlar. Fakat bireyler iyi bir duyum bırakmayı beceremezlerse hayal kırıklığı hissedebilmekte ve üzüntü yaşamaktadırlar (Ballı, İlker ve Arslan, 2014).

Sosyal görünüş kaygısı izlenim teorilerine dayanmakta ve bu kaygıyı yaşayan kişilerde diğer insanların kendisi hakkında ne yorum yapacağını fazlası ile önemseyerek iyi bir izlenim bırakamayacağını düşünür ve bu nedenle kaygısı artmaktadır (Mülazımoğlu Ballı, vd., 2014).

Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyler kendileriyle ilgili kötü düşüncelere sahip olabilmekte ve genelde bu kişiler depresyona benzer bir şekilde farklı kötü inanışlar sergilemektedirler (Yıldız ve Bölükbaş 2003).Ayrıca Özcan ve Arkadaşları (2013) ' e göre sosyal görünüş kaygısının depresyon, anksiyete ile ilişkili olduğu açıklanmaktadır.

İnsanlar kendi dış görünüşlerinden memnun olmadıklarında benlik saygılarının daha düşük, daha karamsar, özgüvensiz, depresif bir ruh halinde olabilmektedirler. Fiziki görünüşünden mutlu olan insanlar ise daha sosyal, mutlu ve özgüvenli bir ruh haline sahip olabilmektedirler (Çınar ve Keskin, 2015).

Sosyal görünüş kaygısı hisseden kişiler kendilerinde beğenmedikleri fiziksel yerlerini saklamaya çalışma meyili olduğu ve toplumda kabul görme isteği taşıyan iletişimler aramaktadırlar (Doğan, 2009).

Sabiston ve Arkadaşları (2014) ' e göre sosyal görünüş kaygısını etkileyen faktörleri altı kategoride şöyle açıklamıştır;

1. Bireylerin sahip olduğu yaş, cinsiyet, boy, yaşadığı kültür durumu gibi özellikleri ifade eden kişilik özellikleri
2. Fiziksel faaliyet tipleri
3. Fiziksel çalışma çevresinin nitelikleri
4. Çevresel tetikleyiciler
5. Sosyal tetikleyiciler
6. Fiziksel olarak bireyin kendisini idrak etmesi (Sabiston ve Arkadaşları, 2014).

Sosyal görünüş kaygısı kişilerin fiziksel görünümünden memnun olma isteği ve istedikleri fiziksel görünüme sahip olmak için kişilerin belli efor sarf etmeleri olarak ele alınmaktadır. Son günlerde bu kaygıyı yenmek için çeşitli yöntemler bulunmakta bunlar; spor yapma, farklı giysiler giyinme ve plastik cerraha başvurma olarak açıklanabilir (Grogan, 1999).

1.3.1 Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Seki ve Dilmaç (2015) Araştırmalarını 13-18 yaş arası 600 lise öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. Ergenlerle yaptıkları çalışmada ergenlerin değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı seviyelerindeki ilişkiyi araştırmışlardır. Yapılan çalışma sonucuna göre; lise öğrencilerinin sahip olduğu değer değişkeninin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş değişkeni faktöründe mühim bir etkiye etkil gösterdiği tespit edilmiştir.

Özcan ve Arkadaşları (2013) Araştırmayı 12-24 yaş arasındaki 176 kadın ile yürütmüşler ve yaptıkları çalışma sonucuna göre; benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete birbirleriyle yüksek seviyede ilişkili oldukları görülmüştür.

Öztürk ve Arkadaşları (2015) ise ele aldıkları çalışmada fakültede öğrenim gören bireylerin kişilik özellikleri, cinsiyet rolleri ve yüz kızarma eğilimlerinin sosyal görünüm kaygılarını yordama gücü ve aralarındaki ilişki araştırılmış ve araştırma bulgularına göre yüz kızarma eğilimlerinin, cinsiyet rollerinin ve nevrotik kişilik özelliklerinin sosyal görünüş kaygısını yordadığı sonucuna varılmıştır.

Şahin (2012) ise ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin bazı değişkenlere göre benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygısını araştırmayı amaçlamış ve ele aldığı

çalışma sonucuna göre öğrencilerde cinsiyetin ve yaşın sosyal görünüş kaygısı açısından anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çocukların benlik saygısının sınıf seviyelerine göre farklılaşmadığı, fakat sosyal görünüş kaygısının sınıf seviyesine göre anlamlı bir farklılık görüldüğü saptanmış ve anne-baba eğitim seviyesinin yükselmesi öğrencilerde benlik saygısının artmasına sebep olurken sosyal görünüş kaygısının azalmasında etkili olduğu ve benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Gül (2016) yaptığı çalışmada ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisini araştırmış ve elde ettiği sonuç ise ergenlerin fonksiyonel olmayan tutumları ve bilişsel çarpıtmaları arttıkça sosyal görünüş kaygısı seviyeleri de bu şekilde yükselmektedir.

Alemdağ (2013) ele aldığı çalışmada 1483 kadın ve 840 erkek öğretmen adaylarından yola çıkarak çalışmasını yapmıştır. Araştırma bulgularına göre; öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının ve sosyal öz-yeterlik algılarının, tüm bağımsız değişkenlerle aralarında anlamlı farklılıklar görülmüş ve bağımlı değişkenlere bakıldığında fiziksel aktiviteye bireylerin katılma seviyesi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı bunun yanında bir diğer faktör olan sosyal öz-yeterlik algısının arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısının arttıkça, sosyal öz-yeterlik algısının azaldığı saptanmaktadır.

Ülkü (2017) çalışmasında 18-30 yaş arasındaki 100 kadın ve 100 erkek gönüllük esasına uygun olarak sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişki toplumsal cinsiyet bağlamında ele almıştır. Araştırma bulgularına göre; sosyal görünüş kaygısı arttıkça sosyal kaçınma ve gençlerdeki anksiyete düzeyini arttırdığı görülürken, kadınsılık ve erkeksilik puanlarının yükselmesi ise sosyal görünüş anksiyetesini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmamın amacı üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı arasında yordayıcı ilişkiyi ortaya koymaktır.Araştırmada genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan araştırma modelidir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008).

3.2.Çalışma Evreni Ve Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ilinde yer alan farklı üniversitelerdefakültelerde olmak üzere farklı sınıf seviyelerinde eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışma grubunun, 327' si kız, 217'si erkek öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya toplam 544 üniversite öğrencisi katılmıştır.

3.3.Veri Toplama Araçları

3.3.1. Değerler Ölçeği

Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014) tarafından geliştirilen değerler ölçeği, değer ifadelerinin kişinin yaşamındaki anlam ve önemine göre duygu ve düşüncelerini en iyi yansıttığını düşündüğü değer ifadelerini puanlamaya dayanmaktadır. Ölçek 39 değer ifadesi ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Değerler (Social Values), ikinci faktör “Kariyer Değerleri (Career Values)”, üçüncü faktör “Entellektüel Değerler (Intellectual Values)”, dördüncü faktör “Maneviyat (Spritual Values)”, beşinci faktör “Materyalistik Değerler (Materialistic Values)”, altıncı faktör “İnsan Onuru (Honor of Humanity)”, yedinci faktör “Romantik Değerler (Romantic Values), sekizinci faktör “Özgürlük (Freedom)” ve dokuzuncu değer de “Fütüvvet (Futuwwat/munificience&courage)” olarak isimlendirilmiştir. Ölçek likert tipi olup 0'dan 9'a kadar değer almaktadır. Ölçekten alınan puanın düşmesi ve sıfıra yaklaşması o değerın kişinin yaşamında çok önemli yer tutmadığını; puanın

yükselmesi ve dokuza yaklaşması, o değerin kişinin hayatında çok önemli ve vazgeçilmez olduğunu göstermektedir.

Öncelikle tüm değer ifadeleri için temel bileşenler analizi bağlamında açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri .926 ve Bartlett Sphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değeri 14543.11 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Bileşen matrisi ve Varimax yöntemiyle gerçekleştirilen döndürme bileşen matrisi incelendiğinde tüm değerlerin toplam varyansın %65.37'sini açıklayan 13 faktör altında toplandıkları görülmüştür. Ortak varyansların “zaman” dışında (.431) tamamının .50'nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte döndürülmüş bileşen matrisinde yer alan 14 değerin aynı anda birden fazla faktör altında .10'dan daha düşük bir farkla .32 ve üzeri yük değerine sahip olduğu ya da bir faktör altında tek başına kaldığı görülmüştür (Aile, Zaman ve Kişisel İç Bütünlük tek kalan değerlerdir). Bu nedenle bu 14 değer çıkartılarak aynı koşullar altında benzer nedenlerle açımlayıcı faktör analizi iki kez daha tekrarlanmıştır. Üçüncü faktör analizinde beş değer ve dördüncü faktör analizinde ise iki değer daha çıkartılmış, geriye kalan 39 değerin sorunsuz bir şekilde toplam varyansın %64.74'ünü açıklayacak şekilde dokuz faktör altında toplandığı görülmüştür. Son faktör analizinde Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri .910 ve Bartlett Sphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değeri 9133.26 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Adalet/Hakkaniyet (.466) dışındaki tüm değerlerin ortak varyansını .50 ile .80 arasında değişmekte olduğu görülmüştür.

Değerler Ölçeğinin faktörler bazında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları da hesaplanmıştır. Analiz sonucunda “Toplumsal Değerler” için .90, “Kariyer Değerleri” için .80, “Entellektüel Değerler” için .78, “Maneviyat” için .81, “Materyalistik Değerler” için .78, “İnsan Onuru” için .61, “Romantik Değerler” için .66, “Özgürlük” için .65 ve “Fütüvvet” için de .63 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak, Değerler Ölçeği'nin ilk psikometrik bulguları, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu yönündedir (Dilmaç, Arıca ve Cesur, 2014).

3.3.2. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Akılcı olmayan inanç ölçeği Türküm (2003) tarafından geliştirilmiş ve geliştirilme amacı , kişinin akılcı olmayan inanç örüntülerini maddelere dönüştürülerek ele alınmasıdır. Ayrıca Türküm (2003) yurt dışında geliştirilmiş bir ölçeğin Türkçe'ye

uyarlanması yerine kültürel faktörleri de titizlikle ele alan bir ölçek geliştirmiştir. Akılcı olmayan inanç ölçeği ilk oluşturulduğunda 29 maddeden oluşmaktaydı fakat daha sonra kısaltma çalışmaları yapılarak 15 madde şeklinde azaltılmıştır. Akılcı olmayan inançlar ölçeği 15 maddeden oluşmakta ve cevaplama şekli :Tamamen Uygun (5), Oldukça Uygun (4), Kararsızım (3), Biraz Uygun (2) ve Hiç Uygun Değil (1) olarak beşli Likert formatı şeklindedir. Ölçekte tersinden puanlanacak madde yoktur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan 75' dir. Ölçekten alınan yüksek puan akılcı olmayan inanç düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Akılcı olmayan inanç ölçeğinin güvenilirliği iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı hesaplanarak ele alınmıştır (Türküm, 2003). Bu şekilde Türküm tarafından hazırlanan ölçeğin madde- ölçek korelasyonları.50 ile.52 arasında olup ölçek bütünü için bulunan iç tutarlılık katsayısı.75 olarak saptanmıştır. Ayrıca on hafta arayla testin tekrarı yöntemiyle edilen güvenilirlik katsayısı.81 ($p<.0001$) olarak bulunmuştur (Türküm, 2003).

Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geçerliliğini denemek için, faktör analiziyle yapı geçerliliği, inanç, sınav kaygısı ve depresyon ölçeklerinden yararlanılarak üç hali hazır geçerlilik çalışması yapılmıştır. Ölçek örnekleme var olan öğrenci gruplarına yapılmış ve elde edilen sonuçlara temel bileşenler analizi ve varimax rotasyon tekniği uygulanmıştır. Varimax rotasyonunda faktör yükü .40' ın üzerinde olan maddelerin faktörlere dağılması sağlanmıştır. Faktör analizi sonucu bir maddenin kabul edilebilmesi için, o faktördeki yükünün en az .40 olması ve başka faktörde .20'nin üzerinde bir faktör yükü taşıyor olması kıstas olarak ele alınmıştır. Faktör analizi sonucunda çok sayıda faktör ortaya çıkması hâlinde Scree testi uygulanarak faktör sayısının azaltılması önerilmesi uygun olmaktadır. Akılcı olmayan inanç ölçeği için uygulanan Scree testi sonucunda ulaşılan grafiğe göre, grafik eğrisinin eğimindeki ilk ani fark üçüncü faktörde görülmüştür. Scree test verilerine göre maddelerin üç faktörde toplanması yönünde varimax rotasyonu uygulanmış ve muameleye alınan 29 maddeden 15' inin yukarıdaki ölçütleri yansıttığı incelenmiştir. Ölçekte tüm faktörler toplam varyansın %42.9' unu ifade etmiş ve bu boyuttaki bulgular; geliştirilen Akılcı olmayan inanç ölçeği ve SKE' den alınan puanlar arasındaki korelasyonun -.03, BDE ile .16 ve bir başka inanç ölçeği olan FOTÖ ile .40 olduğunu saptamaktadır (Türküm, 2003).

3.3.3.Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Araştırmaya 340 üniversite öğrencisi (143 kız, 197) erkek) katılmıştır. Ölçüt geçerliliğini sınamak amacıyla Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) kullanılmıştır. SGKÖ' nün faktör yapısını ortaya koymak üzere açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonuçları ölçeğin özgün formunda olduğu gibi tek boyutlu bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. SGKÖ için Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .93, test

tekrar-test güvenilirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun madde-toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .82 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. SGKÖ ile ODKÖ arasında .60 ilişki olduğu saptanmıştır. Analizler, SGKÖ' nün Türk üniversite öğrencileri üzerinde yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğunu göstermiştir (Doğan, 2010).

3.4. Verilerin Analizi

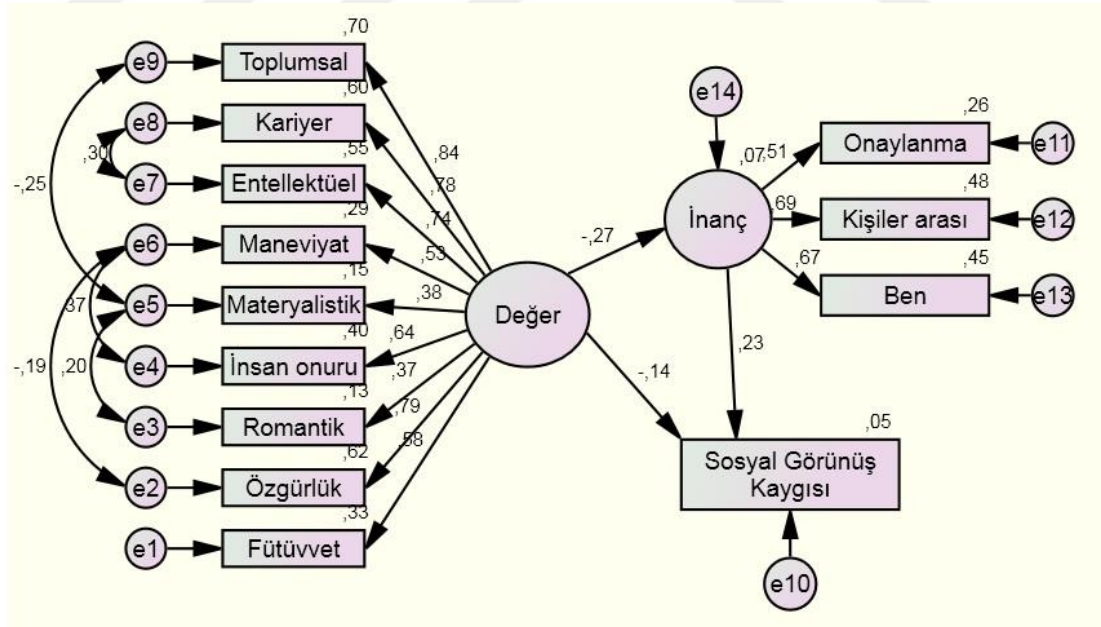
Araştırmada, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerlerin, akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygıları üzerindeki doğrudan etkisini saptamak için yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi bir kuramsal modeli test etmek için gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri açığa çıkartan istatistiksel bir yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile ortaya konmuştur.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Elde edilen son modelde ($X^2 = X2/sd=232,847$, $df =58$, $p < .001$) on exogenous , (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük, fütüvvet) iki endogenous (sosyal görünüş kaygısı ve akılcı olmayan inanç) veri yer almaktadır. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewisco efficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin oldukça iyi uyumlu olduğunu göstermiştir (Tablo 2). Modelde yer alan endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her biri yüksek değerlere sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum, çalışmada kullanılan değerler ölçeğinin sahip olduğu korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

Şekil 4. Modele İlişkin Yol Analizi



Tablo 2. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

<i>Ölçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum İndeksi Değerleri</i>
(X ² /sd)	≤ 3	≤ 4-5	4.01
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.07
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.05
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.91
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.95
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.93
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.89
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.90

Tablo 2’de yer alan uyum değerleri incelendiğinde, $X^2/sd = 4.01$, $RMSEA = 0.07$, $SRMR = 0.05$, $NFI = 0.91$, $CFI = 0.95$, $GFI = 0.93$, $AGFI = 0.89$ ve $TLI = 0.90$, olarak bulunmuştur. Genel olarak, modelin istenen düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 4’de gösterilmiştir. Modelde gösterilen tüm yollar 0.001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Değerler, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki Yordayıcı İlişkiler

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Değer	Akılcı Olmayan İnanç	-.27	-.27	0	0.07	-4.40*
Değer	Sosyal Görünüş Kaygısı	-.15	-.14	-.006	0.38	-2.82*
Akılcı Olmayan İnanç	Sosyal Görünüş Kaygısı	.23	.23	0	0.40	3.92*

$X^2/sd = 232,847/58$

^aToplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$.

Şekildeki model incelendiğinde, akılcı olmayan inançları etkileyen önemli bağımsız değişkenin ($t = -4.40$, $p < 0.05$) değerler olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = -0.27$ olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sahip

oldukları değerler ile akılcı olmayan inançlar arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerlerin artmasıyla, akılcı olmayan inançların azalacağını ortaya koymaktadır.

Modelde sosyal görünüş kaygısını etkileyen diğer bağımsız değişkenin ($t=-2.82$, $p<0.05$) değerler olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta =-0.15$ olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerlerin artmasıyla, sosyal görünüş kaygılarının azalacağını ortaya koymaktadır.

Modelde sosyal görünüş kaygısını etkileyen önemli bağımsız değişkenin ($t=3.92$, $p<0.05$) akılcı olmayan inançlar olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta =0.23$ olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının artmasıyla, sosyal görünüş kaygılarının artacağını ortaya koymaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler, akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkilerin araştırılması sonucu elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu hususta, alandaki literatür çalışmaları incelendiğinde hem konu hem de veri toplama kaynakları açısından sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu sebeple daha önceki bu husustaki çalışmalarda bulguların tartışılmasına katkı sağlamıştır.

Yapılan çalışma bulguları incelendiğinde elde edilen modelde, modelde gösterilen yolların her biri onexogenous,(toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük, fütüvvet) iki endogenous (sosyal görünüş kaygısı ve akılcı olmayan inanç) yüksek değerlere sahip ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.Çalışma modelinde görülen endogenous verileri aralığında ortaya çıkan iki taraflı korelasyonların hepsinin etkili değerlerde ehil göstermesi bunun yanında da istatikselsel açıdan anlamlı bulunması ele alınan araştırmada yararlanılan değerler ölçeğinin gösterdiği korelasyonlarından da etkilendiği tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile sahip olduğu değerler arasındaki yordayıcı ilişki ele alındığında ise negatif yönlü doğrusal bir ilişki görüldüğü saptanmıştır. Farklı bir dille ele alacak olursakaraştırmadan çıkan bulgular, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerlerde artış göstermesiyle, öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarında azalma görüldüğü saptanmaktadır. Değerlerin sosyal görünüş kaygısını nasıl yordadığı ile ilgili literatür incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı kavramı üzerine yapılan çalışma ve incelemelerin oldukça sınırlı olduğu gözlemlenmektedir. Bu yüzden literatürde benzer araştırmalar incelenmiştir. Seki ve Dilmaç (2015) Araştırmalarını 13-18 yaş arası 600 lise öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. Ergenlerle yaptıkları çalışmada ergenlerin değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı seviyelerindeki ilişkiyi araştırmışlardır. Yapılan çalışma sonucuna göre; lise öğrencilerinin sahip olduğu değer değişkeninin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş değişkeni faktöründe mühim bir etkiye neden olduğutespit edilmiştir. Ayrıca Seki ve Dilmaç (2015)

yaptıkları çalışma bulgularına göre lise öğrencileri ile ilgili, öğrencilerin sahip oldukları değerler ile sosyal görünüş kaygısı seviyeleri arasındaki yordayıcı ilişkileri ele aldığına ortaya koyduğumuz araştırma sonuçlarını destekler bir biçimde bir sonuç elde etmiştir. Ergenlerle yapılan çalışmada Seki ve Dilmaç (2015) çalışma verileri sonucunda negatif yönlü doğrusal bir ilişki görüldüğü tespit edilmiştir. Bu durumda ele alınan çalışma ile benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Bunun yanında sosyal görünüş kaygısının beden algısı, sosyal kaygıyı ele alan ve değişkenleri yordayan (Hart diğ., 2008; Levinson ve Rodebaugh, 2011) bir biçimde görülmesi nedeniyle bu araştırmaları destekleyen araştırmalara bakılmıştır. Başka araştırmalara bakıldığında Kashdan ve Roberts (2004) ele aldığı incelemede sosyal kaygı seviyesi etkili olan bireylerin olumsuz hislerinin daha fazla etki gösterdiği tespit edilmiştir. Böylece sosyal görünüş kaygısı ile değerler arasında negatif yönlü bir ilişkinin ortaya çıkması yapılan araştırmalar ile elde ettiğimiz bulguları destekleyici nitelikte olduğu söylenebilmektedir.

Ele alınan modelde sosyal görünüş kaygısı değişkenine etki eden önemli bağımsız değişkenin akılcı olmayan inançlar olduğu ortaya çıkmış ve akılcı olmayan inançların sosyal görünüş kaygısını yordadığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkileri ele alındığında, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki görüldüğü tespit edilmiştir. Başka bir şekilde dile getirildiğinde elde edilen bulgular, Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının artmasıyla, sosyal görünüş kaygılarının artacağını ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki pozitif yönlü doğrusal bir ilişki yordayıcı ilişkilere bakıldığında sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu nedenle sosyal görünüş kaygısı ile akılcı olmayan inançlar ile ilgili benzer araştırmalara bakılmıya çalışılmıştır . Ayrıca akılcı olmayan inançların ve sosyal görünüş kaygısının ruh sağlığını etkileyen çeşitli değişkenlerle ilişkisi görülmekte ve yapılan çalışmayla örtüşmekte olan araştırmalara bakılmaktadır. Gül (2016)' nın yaptığı araştırmada ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisini araştırmış ve elde ettiği sonuç ise ergenlerin fonksiyonel olmayan tutumları ve bilişsel çarpıtmaları arttıkça sosyal görünüş kaygısı seviyeleri de bu şekilde yükselmektedir. Gül (2016)' nın ele aldığı araştırma yaptığımız çalışma ile örtüşmektedir. (Hart vd. ,1989) Sosyal görünüş

kaygısını, sosyal kaygının bir çeşidi olarak ele alan ve bireylerin fiziksel görünüşlerinin diğerleri tarafından değerlendirilmesinden duyulan kaygı olarak tanımlanmaktadır. Davison ve Zigelboim (1987) tarafından yapılan araştırmada deney ve kontrol grubu oluşturularak deney gurubundan 8 üniversite öğrencisi ve kontrol grubunda 15 üniversite öğrencisi ile bu çalışma gerçekleştirilmiş olup araştırma sonucu verilerine göre akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca Kamae ve Weisani (2014), 235 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada sosyal kaygı ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin anlamlı bir şekilde sonuçlandığı tespit edilmiştir. Bu durumda yapılan bu araştırmada elde ettiğimiz bulgularla desteklemektedir. Bir başka araştırmada Kashdan ve Roberts (2004) sosyal kaygı, sosyal yetkinlik beklentisi, bireylerin pozitif ve negatif hisler arasındaki ilişkiyi ele aldıkları araştırmada sosyal kaygıları yüksek olan bireylerin negatif duygularının daha yüksek olduğunu dile getirmektedirler. Yapılan çalışmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak sosyal görünüş kaygısı ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiş olup elde ettiğimiz bulguları destekleyici nitelikte olduğu söylenebilmektedir. Akılcı olmayan inançlar genelde gerçeklikten uzak, şartsız ve mutlak şekilde açıklanır ters duygulara yol açar, genelde de bireylerin amaçlarına ulaşmasına mani olur ve bireyin kendini kötü hissetmesine sebep olmaktadır (Türkçapar, 2014). Bu bağlamda ise kendini kötü hisseden birey anksiyete ve depresyon gibi birçok psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir. Bu yönden Özcan ve Arkadaşları (2013) yaptıkları araştırmada genç yetişkinlik ve ergenlik dönemindeki kadınlarda depresyon, sosyal görünüş kaygısı, anksiyete ve benlik saygısı anksiyete arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmayı 12-24 yaş arasındaki 176 kadın ile yürütmüşler ve yaptıkları çalışma sonucuna göre; benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete birbirleriyle yüksek seviyede ilişkili oldukları görülmüş ve elde edilen bulguların literatürle destekleyici şekilde olduğu görülmektedir. Tüm bu veriler değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki yordayıcı ilişkilerin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu ve bu çalışmadan elde edilen sonuçların söz konusu değişkenlerin yordayıcılığı olarak yeni bir ışık tuttuğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile akılcı olmayan inançlar arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu

belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerlerin artmasıyla, akılcı olmayan inançların azalacağını söylemektedir. Bunun yanında literatürde değerlerin ruh sağlığı ile ilgili birçok değişkenler ile ilişkisi ve akılcı olmayan inançların türlü değişkenlerle ilişkisi ayrı ayrı olarak araştırılmış ve benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür. İnsani değerlerin Tanrıseven ve Dilmaç (2013) ile yaptığı araştırmada Araştırmadan çıkan sonuçlara göre ortaöğretim öğrencilerinin sahip oldukları değerler öğrencilerin motivasyon ve öğrenmesinde tesirli bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan bir diğer araştırmada Yıldız, Dilmaç ve Deniz (2013) benlik saygısı gibi ile olumlu değişkenlerle arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Aynı şekilde akılcı olmayan inançların negatif duygulara ve dolayısıyla depresyona yol açtığı ile ilgili gerçekleştirilen birçok sayıda araştırma bulunmaktadır. Koç (1997), ele aldığı araştırmada akılcı duygusal davranışçı terapinin üniversite öğrencilerinin kendini kabul düzeyleri üzerindeki etkisini çalışmıştır ve araştırma sonucunda akılcı duygusal davranışçı terapinin yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın bireylerin kendini kabul düzeylerine olumlu anlamda etki bıraktığı bulunmuştur. Başka bir araştırmada Küçük, Gür, Şener, Boyacıoğlu ve Çetindağ (2016), yaptıkları araştırmada depresyon ve irrasyonel inançların ilişkisini araştırmış ve araştırma sonucunda mantıkdışı inançların bilişsel kuram ve terapide belirleyici bir rol aldığı ve depresyon ile ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Gökçakan (1997), yaptığı betimsel ve deneysel araştırmada Yapılan Beck'in grupla ve bireysel terapi üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyinin azalmasında etkili olduğu belirlenmiştir. Bilişsel davranışçı terapinin ortaya çıkması ile birlikte yalnızca yurt dışında 1500'den fazla araştırmada fonksiyonel olmayan tutumların çeşitli hayati olayları nasıl açıkladığı araştırılmış ve fonksiyonel olmayan tutumların inanca özel tutumlar olduğu belirlenmiştir (Clark, Beck ve Alford, 1999; Dobson, 2009). Tutumların biçimlenmesinde ve hayatın anlaşılıp yorumlanmasında birer yol gösterici olan değerler ise gücünü inançlardan almaktadır (Arslan, 2006). Bu bağlamda araştırmada da incelendiği gibi değerleri tanımlarken Göngör (1993)'e göre istenebilir yada arzu edilmez olduğu durumundaki inançlarımız olduğunu dile getirmiştir. Yapılan araştırmada incelenen değerlerin insani değerler olduğu belirtilirken bireylerin değer yargıları yükseldikçe akılcı olmayan inançlarının düşmesi, bireyin değer yargılarına verdiği önem arttıkça kişinin yaşamı ve anlamını daha hakiki bir şekilde kavramlaştırabilmesinden; değerlerin inançlara daha engin açıdan bakmasından

kaynaklanıyor olabilir. Tüm bu bulgular dolaylı bir şekilde ele alınsa da araştırmada elde edilen model ile anlamlanmakta ve bireyin sahip olduğu değerlerin yüksek olması bireyde pozitif ruh halleri sergilemesine neden olurken, akılcı olmayan inançlarının azalmasına sebep olmaktadır.

Tüm bu incelemeler ışığında yapılan çalışmanın nüfus bakımından genç bir ülke olarak tanımlanan ülkemizde gençlerin ifade edilmesinde üniversite öğrencilerinin tutum ve davranışlarını daha iyi bir şekilde değerlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Benzer çalışmaların alandaki araştırmacılara katkı sağlayacağı ve diğer yaş aralıklarında da uygulanması konuyla alakalı daha boyutlu bilgi edinilmesine etki edeceği düşünülmektedir.



VI. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler, akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1.Yapılan araştırma modelinde sosyal görünüş kaygısını etkileyen önemli bağımsız değişkenin değerler olduğu görülmektedir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile sahip oldukları değerler arasındaki yordayıcı ilişkilere bakıldığında negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.Yani elde edilen bulgular ışığında, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerlerin artmasıyla, sosyal görünüş kaygılarında azalma olacağı ortaya çıkmıştır.

2.Yapılan araştırma modelinde sosyal görünüş kaygısını etkileyen önemli bağımsız değişkenin akılcı olmayan inançlar olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkileri ele alındığında, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki görüldüğü tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular ışığında, Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının artmasıyla, sosyal görünüş kaygılarının artacağını ortaya koymaktadır.

3.Yapılan araştırma modelinde değerlerin akılcı olmayan inançları etkileyen önemli bağımsız değişkenin değerler olduğu görülmektedir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile akılcı olmayan inançlar arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerlerin artmasıyla, akılcı olmayan inançların azalacağı anlamına gelir.

6.Öneriler

Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlardan yola çıkarak şu önerilerde bulunulmuştur:

1.Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Fakat benzer bir çalışma farklı yaş grupları veya meslekler ile yapılması da faydalı olabilir.

2.Bu araştırma değerler, akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkiler çalışılmıştır. Başka araştırmalarda benzer çalışmaların cinsiyet, sosyo

ekonomik durum, aile eğitim durumu gibi değişkenler açısından araştırılmasının alana katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

3.Ruh sağlığını etkileyen akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısının değerleri yordadığı için özellikle üniversite gençlerinde değerler eğitimi ile ilgili etkinliklerin ve çalışmaların artırılması oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

4.Ülkemizde değerler, akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı konusunda yapılan çalışmaların gün geçtikçe yaygınlaştığı fakat bu üç değişkenin birbiri ile ilişkisini ortaya koyan çalışmaların sınırlı olduğu düşünülmektedir. Bu konuda yeni araştırmaların birçok bilime ve alanda çalışan psikolojik danışman, psikologlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Akbaba-Altun, S. (2003). Eğitim yönetimi ve değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (1), 7-18.
- Akbaş, O. (2004). *Türk milli eğitim sisteminin duyuşsal amaçlarının ilköğretim II. kademedeki gerçekteşme derecesinin değeriendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akıncı, A. (2005). Hayata Anlama Vermede Dini Değerlerin ve Din Öğretimin Rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), 7-24.
- Akyüz, İ. (2014). Türkiyede Gençlik Din ve Değerler Konusunda Yapılan Ampirik Araştırmaların Yöntem Ve İçerik Analizi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(30), 183-202.
- Alemdağ, S., (2013), “Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-Yeterlilik İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Altay, E. (1971). *Yeni Sosyoloji*, Ankara: Ticaret ve Turizm Yüksek Öğretmen Okulu Yayınları.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003), *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Altıntaş, G. (2006), *Liseli Ergenlerin Kişilerarası İletişim Becerileri İle Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*.Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Anğ, T.(1996). “Gelişmişliğin Kriteri Olarak Eğitim”. (Ed. Çotuksöken). *Felsefe Açından Eğitim ve Türkiye’de Eğitim*.

- Arnett JJ (2006) G. Stanley Hall's Adolescence: Brilliance and nonsense. *Hist Psychol* 9:186–197.
- Aron R. (2000). *Sosyolojik düşüncenin evreleri*. Ankara: Bilge Yayınevi.
- Arslan, Z. (2006). *Öğretmenlerde dindarlık, değerler ve iş doyumunu üzerine bir araştırma*, Ankara: Anakara Üniversitesi Dil Tarih Coğrafya Fakültesi.
- Artan, İ.E. (2005). *Üniversite Gençliği Değerler Araştırması Üniversite Gençliği Değerleri: Korrkular ve Umutlar*, İstanbul: Tasev Yayınları.
- Aslan, M. (2011). *İlköğretimde karakter eğitimi ve öğrencilere kazandırılması gereken değerler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi , Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Atak H, Çok F (2010) Beliren yetişkinlik (emerging adulthood): insan yaşamında yeni bir dönem. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17:39-50.
- Aydın, F.B. (1990), Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Bilişsel Çarpıtmalar ve Akademik Başarı. M.Ü. *Atatürk Eğitim Fak. Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı: 2, 27-36.
- Aydın, M. (1994). *İnsan yetiştirme modelimiz ve değer eğitimi*. Türkiye Eğitim Felsefesi Kongresi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 5-8 Ekim.
- Aydın, M. (2003). *Gençliğin Dini ve Ahlaki Değerleri, Gençlik Dönemi ve Eğitimi II, Tartışmalı İlmî Toplantı*. Hayati Hökelekli (Ed.) İstanbul: Ensar.
- Aydın, M. (2003). Gençliğin değer algısı Konya örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi* 1 (3). 121-144.
- Aydın, M.Z. ve Gürler, Ş.A. (2014). *Okulda Değerler Eğitimi*. (4. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aysan, F, ve Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 12:25-38.
- Baloğlu, M., Balgalmış E. (2005) İlköğretim ve ortaöğretim yöneticilerinin öz-değerlerinin belirlenmesi Tokat ili örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*. 3(10) ,19-31.

- Bardi, A.,& Schwartz, S. H. (2003). Values and behavior: Strength and structure of relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1207–1220.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13 (29),369-391.
- Başaran, T.E. (1992). *Yönetimde İnsan İlişkileri*. Ankara: Gül Yayınevi.
- Beck, C. (1990). *Better Schools: A Values Perspective*. New York: Falmer Press.
- Bilge, F ve Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirilmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (13), 7-18.
- Bilgin, N.(1995). *Sosyal psikolojide yöntem ve pratik çalışmalar*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3), 303-316.
- Bostancı, N. (2002). *Toplum ve kültür*. içinde İ. Sezal (Ed.), *Sosyolojiye Giriş* (ss. 129-159). Ankara: Martı.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2nd ed.)*. New York: Taylor and Francis.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. (Ğ.D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Can, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve karar verme stillerinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Clark, D. A., ve Beck, A. T. (8). with Alford, BA (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*.

- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Corsini, R.J. ve Wedding, D. (1989), *Current Psychotherapies. Illionis*: F.E. Peacock Publishers Inc.
- Craciun, B. (2013). The efficiency of applying a cognitive behavioral therapy program in diminishing perfectionism, irrational beliefs and teenagers' stres. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84, 274-278.
- Coşkun, A.(2005). *Sosyal Değişimler ve Bini Normlar*.İstanbul: DEM Yayınları.
- Çağlar, A. (2005). Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar. Müzeyyen Sevinç (Ed.), *Okul Öncesi Dönemde Değerler Eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür.
- Çakırer, H.S (2013). İlköğretim müzik ders kitaplarındaki mevcut şarkıların içerdiği değerler bakımından analizi 1. *Ulusal Değerler Eğitimi Kongresi*, 31 Ekim-2 Kasım, 2013, Konya.
- Çavdar, M. (2009). İlköğretim Öğretmenlerinin Bireysel Değerlerinin Çok Boyutlu İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Yeditepe Üniversitesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (10), 73-88.
- Çelik, V. (2009). *Okul Kültürü ve Yönetimi*.Ankara: Pegem Akademi.
- Çelikkaya, H. (1996). *Fonksiyonel eğitim sosyolojisi*. İstanbul: Alfa.
- Çınar, A. (2006). Modern Zamanların Değer Arayışı: Varlık-Bilgi-Değer Birliğinin Önemi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 4(11), 53-68.
- Çınar H., Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 457-465.
- Çivitçi, A. (2005). Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme sürecine etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 6(2), 59-80.
- Çivitçi, A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inançlar: sosyo-demografik değişkenlere göre bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(19), 9-19.

- Çivitçi A. ve Çivitçi N. (2009). ilköğretim öğrencilerinde algılanan sosyal beceri ve mantıkdışı inançlar. *Elementary Education Online*, 8(2), 415-424
- Çivitçi, A. (2009a). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 29-52
- Çivitçi, A., Türküm, A. S., Duy, B. ve Hamamcı, Z. (2014). *Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar*. 2. Baskı. Pegem Yayıncılık. Ankara.
- Çivitçi, A. (2003), Akılcı Duygusal Eğitimin İlköğretim Öğrencilerinin Mantıkdışı İnanç, Sürekli Kaygı ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi. *Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi: G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çukur, C. Ş. (2007). *Kültürel süreçleri nitelemek, ölçmek ve ilişkilendirmek: karşılaştırmalı kültürel yaklaşımlar*. İçinde R. Erdem ve C.Ş. Çukur (Ed.), *Kültürel Bağlamda Yöneltil-Örgütsel Davranış* (ss. 33-87). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Davison, G. C., ve Zigelboim, V. (1987). Irrational beliefs in the articulated thoughts of college students with social anxiety. *University of Southern California. Journal of Rational-Emotive Therapy*, Vol. 5, No. 4, Winter 1987.
- Demir, P. (2003). *Denetim Odakları Farklı Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirutku, K. (2007). *Parenting styles, internalization of values, and the self-concept*. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Dilmaç, B. (1999). İlköğretim Öğrencilerine İnsani Değerler Eğitimi Verilmesi ve Ahlaki Olgunluk Ölçeği ile Eğitimin Sınanması. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Dilmaç, B. (2007). *Bir Grup Fen Lisesi Öğrencisine Verilen İnsani Değerler Eğitiminin İnsani Değerler Ölçeği ile Sınanması*, Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Dilmaç, B., Arıca, O.T ve Cesur, S. (2014). A Validity and Reliability Study on the Development of the Values Scale in Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(5), 1661-1671.
- Dilmaç, B. ve Ekşi H. (2007). Temel tartışmalar ve temel yaklaşımlar. *İlköğretmen Eğitimci Dergisi*, 14(11), 21-29.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2012). Öğretmenlerin Sahip Oldukları Değerlerin ve Özgeci Davranışlarının Mesleki Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 10 (23), 65-82.
- Dilmaç, B., Kulaksızoğlu, A. ve Ekşi, H. (2007). An Examination of the Humane Values Education Program on a Group of Science High School Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7 (3), 1221–1261.
- Dilmaç, B., Seki, T. (2015). Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 40 (179), 57-67.
- Doğan, B. (2007). *Örgüt Kültürü*. İstanbul: Beta
- Doğan, İ. (2010). *Eğitim Sosyolojisi, Kavramlar Sorunlar*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Doğan, S. (1995). Akılcı duygusal terapi: kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 19-25.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Dökmen, Ü. (2006). *Küçük Şeyler*. (6. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Dönmezer, S. (1994). *Toplumbilim*. İstanbul: Beta.

- Dryden, W. (2007). Resilience and rationality. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 25(3), 213-218.
- Dobson, K.S. (1988), Rational-Emotive Therapy. *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*. London: Hutchinson, 214-272.
- Dobson KS ed. (2009) *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. New York, Guilford Press.
- Dumitru H., Mocanu D., Mihoc A., Grădinaru B. G. and Pănescu C. (2014). The connection between gender, academi performance, irrational beliefs, depression and anxiety among teenagers and young adults. *Romania Journal of Cognitive Behavioral Therapy and Hypnosis*, 1(2), 1-13.
- Dunlop, F. (1996). Democratic Values and the Foundations of Political Education. (Editörler: J. Mark Halstead, Monica J. Taylor). *Values in Education and Education in Values*. London: The Falmer Press, 68- 78.
- Egbochuku, O.E., Obodo, B. ve Obadan, N.O. (2008), *Efficacy of RationalEmotive Behaviour Therapy on the Reduction of Test Anxiety Among Adolescents in Secondary School*, *European Journal of Social Sciences*, 6 (4).
- Ekşi, H. (2006), “*Din Eğitimi Gençlik ve Kişilik*”, Hayati Hökelekli (Ed.), *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi, Değerler Eğitimi* Mermezi Yay., İstanbul, ss. 181-216.
- Ellis, A. (1993), Reflections on Rational Emotive Therapy. *Journal of Counsulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 199-201.
- Ellis, A. ve DiGiuseppe, R. (1993), Are Inappropriate or Dysfunctional Feelings in Rational Emotive Therapy Qualitative or Quantitative. *Cognitive Therapy and Research*, 17 (5), 471-477.
- Ellis, A. (1995). *Current Psychotherapies*.(Edt: R. J. Corsini, D. Wedding. 5th Edition). Illinois: F.E. Peacock Publishers, Inc.
- Ellis, A. (14-18 August 1998).Three Methods of Rational Emotive Behavior Therapy That Make My Psychotherapy Effective. *Paper Presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, San Francisco*.

- Ellis, A. (1999). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 17(2).
- Erdem, A. (2006). *Lise Öğrencileri için Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdem, A. R. (2003). Üniversite kültüründe önemli bir unsur: Değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (4), 55-72.
- Erdem, A. ve Y., Bilge, F. (2008). Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği- Lise öğrencileri için akılcı olmayan inançlar ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 95-114
- Ergün, S. (2013) *Ergenlere verilen değerler eğitiminin öz düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin sınanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Erkenekli, M. (2013). Toplumsal kültür araştırmaları için değer merkezli bütünlük bir kültür modeli önerisi, *Savunma Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 147-172.
- Evin, İ. Ve Kafadar, O. (2004). İlköğretim Sosyal Bilgiler Programının Ve Ders Kitaplarının Ulusal Ve Evrensel Değerler İçerik Çözümlemesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt:2, Sayı:3, Yaz. Sayfa:293-304.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527.
- Fichter, J. (2004). *Sosyoloji Nedir?*(Çev. N. Çelebi). Konya: Selçuk Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi Yayını.
- Filiz, Ş. (1998). *Ahlakın Akli ve İnsani Temeli*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Gladding, S. T. (2004). "Counseling A Comprehensive Profession" *Pearson Merrill Prentice Hall, New Jersey* 219-239.
- Germaine, R. W. (2001). *Values Education Influence On Elementary Students' Self-Esteem*. Yayınlanmamış doktora tezi. , University of San Diego, U.S.A.

- Gençtanırım, D. ve Voltan-Acar, N. (2007). Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşım ve Sezen Aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32, 143(32), 27- 40.
- Gökçakan, Z., Çarpi, B.(2008). “Akılcı Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Algısına Etkisi” *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* Cilt 17, Sayı 1, 135-154.
- Gökçakan, N. (1997), *Çeşitli Derecelerdeki Depresyonun Giderilmesinde Beck'in Bilişsel Terapisinin Etkinliğinin İncelenmesi*.Yayımlanmamış Doktora Tezi, K.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Gökçe, O. (1994). Türk Gençliğin Sosyal ve Ahlaki Değerleri. *Ata Dergisi*, 1, 25-30.
- Graves C. W., (1970), “Levels of existence: An open system theory of values”, *Journal of Humanistic Pscyhology*, c. 10, ss. 131-155.
- Gül, E., (2016), “*Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Karşılaştırmanın Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Bilişsel Çarpıtmalarla İlişkisi*”, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Güler, D. ve Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 82-94.
- Gündüz, B. (2006). Öğretmenlerde akılcı olmayan inançların kişisel ve mesleki değişkenlere göre incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(11), 75- 95.
- Gündüz, M.(2005). *Ahlak Sosyolojisi*. Ankara: Anı Yayınevi
- Güngör, E. (1993). *Değerler psikolojisi*. Amsterdam: Hollanda Türk Akademisyenler Birliği Vakfı Yayınları.
- Güngör, E. (2010). *Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar*. (4. Bs.). İstanbul: Ötüken Neşriyat
- Gürses, İ. (2006). *Dindarlık İle İlgili Tutumlar ve Otoriteryen Kişilik İlişkisi*. (Ed. H. Hökelekli), Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi. İstanbul: Ötüken Yayınları.

- Hacıkadiroğlu, V.(2002). *Bilgi ve Değer, Bilgi ve Değer Sempozyumu Bildirileri*.
Ankara: Vadi Yayınları.
- Hall, E.T. (1966) *The hidden dimension*. Garden City, N.Y.: Doubleday.
- Hamamcı, Z.(2002). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımınla Bütünleştirilmiş Psikodrama Uygulamasının Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Temel İnançlar Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü ,Ankara.
- Hamamcı, Z. ve Çoban, A. E. (2012). Mesleki olgunluk ve mesleki kararsızlığın akılcı olmayan inançlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 31-42.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hançerlioğlu, O. (1986).*Toplum Bilim Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hart, E. A., Leary, M.R. ve Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Hökelekli, H. (2006). Gençlik ve Din, Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi. Hayati Hökelekli (Ed.). İstanbul: Dem.
- Hökelekli, H. (2013). Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanı Değerler, İstanbul: Dem Yayınları.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.
- Hull, J.M. (2003). Manevi Gelişim: Yorumlar ve Uygulamalar, Çev:İbrahim Kapaklıkaya, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1,2, 109-124.

- Hunt, B.S. (1981). *Effects of values activities on content retention and attitudes of students in junior high social studies clases*. Yayınlanmamış doktora tezi, Arizona state university U.S.A. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol 92(1), Feb 1983, 107-109.
- İçli, G. (2005). *Sosyolojiye Giriş*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- İlhan, T.,& Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- Jones, R. N. (1995). *Danışma ve Psikolojik Kuramları*. (Akkoyun, F ve Doğan, S, Çev.). 37-57.
- Jones, R.G.(1969) *A Factored Measure of Ellis Irrational Beliefs System with Personality and Maladjustment Correlates*. Texas Tecnological College,
- Jones, R.N. (1982), *The Theory and Practice of Counseling Psychology* (Çev: F. Akkoyun ve ark.). Cassell Educational Limited.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji, kültür bağlamında insan ve aile*, İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç.(2005). *İnsan ve insanlar*. İstanbul: Evrim.
- Kamae,A.,& Weisani, M.(2014). The relationship between social anxiety irrational beliefs and emotional intelligence with homesickness in dormitory students of Tehran University. *Indian Journal of Fundamental andapplied Science*, 4 (1), 285-292.
- Kashdan, T. B. ve Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's İmpact on Affect, Curiosity, and Social Self-Efficacy During a High Self-Focus Social Threat Situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 119-141.
- Keskin, Y. (2008). *Türkiye 'de sosyal bilgiler öğretim programlarında değerler eğitimi: Tarihsel gelişim 1998 ve 2004 programlarının etkililiğinin araştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Kılavuz, M.A.(2006). *Ergenlerde Özdeşleşme ve Din Eğitimi*. (Ed. Hayati Hökelekli), Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi. İstanbul: DEM Yayınları.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Kılıç, M., ve Karakuş, Ö., (2016), “ *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Journal of Human Sciences, 13, ss. 3837-3852.
- Kinnier, R., J. Kernes, L. ve Dautheribes, T.M. (2000). “A Short List of Universal Moral Values”. *Counseling and Values*, 45(1): 4-17.
- Kline, R. B. (2011), *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Koç, M. (1997), *Rasyonel Emotif Terapinin Düşük Benlik Kabulünü Yükseltmedeki Etkinliğinin Araştırılması*. Doktora Tezi K.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Kodan, S. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 2.
- Krop, E.H. (2006). *The Effects of a cognitive – Moral Development Program on inmates in a Correctional Educational Environment*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Viginia Üniversitesi. USA.
- Köroğlu, E. (2015). *Akılcı duygulanım davranışçı terapi*. Ankara: Hyb Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A.,& Dilmaç, B. (2000). İnsani değerler eğitimi programı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 199208.
- Kurktan, A. (2000). *Türk Milletinin Manevi Değerleri*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

- Kuşdil, M.E. ve Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Türk öğretmenlerinin değer yönelimi ve Schwartz değer kuramı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (45), 59-76.
- Kuzgun, Y. (2008). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Küçükalp, E.(2006). *Ahlaki Yargı Gelişimi Ve Dindarlık Arasındaki İlişki*. (Ed. H. Hökelekli), Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi. İstanbul: Dem Yayınları.
- Küçük, L., Gür, G., Şener, N., Boyacıoğlu, N. E. and Çetindağ Z. (2016). Correlation between irrational beliefs and the depressive symptom levels of secondary school children. *International Journal of Caring Sciences January*, 9(1), 99-110.
- Lamberta, G.C. (2004). *A values education intervention through therapertic recreation for adolescents in a psychiatric setting* Yayınlanmamış doktora tezi, Valden University.
- Leary, M.R. ve Kowalski, R.M. (1995). “The Self-Presentation Model of Social Phobia”. Heimberg, R.G., M.R. Liebowitz, D.A. Hope ve F.R. Schneier (Ed.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment* (s.94-112). New York: Guilford Press.
- Levinson, C. A. ve Rodebaugh, T. L. (2011). Validation Of The Social Appearance Anxiety Scale. Factor, Convergent, And Divergent Validity. *Assessment*, 18, 350– 356.
- Lorcher, P.S. (2003). Worry and irrational beliefs: A preliminary investigation. *Individual differences research*, 1(1), 73-76.
- Lovat, T. (1990). Mutifaith Religlous And Values Education : Apparent Of Real? Background to Research. *Religious Education*, Vol:90, 3-4.
- Mahfar, M., Aslan, A.S., Noah, S. M., Ahmad, J., Marzuki, W. and Jaafar W. (2014). Effects of rational emotive education module on irrational beliefs and stress among fully residential school students in Malaysia. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 114, 239-243.
- Maslow A. (2001), *İnsan Olmanın Psikolojisi* (Çev: Okhan Gündüz), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

- Maslow, A.H. (1996). *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler* (Çev. H.K. Sönmez). İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Mehmetoğlu, U.(2006). *Gençlik, Değerler ve Din, Küreselleşme, Ahlak ve Değerler*. (Ed.mehmetoğlu&Mehmetoğlu). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Mermer, Y. (2011).*Genç kızların evlilik kurumuna ilişkin değer ve tutumları: Kayseri İncesu İlçesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- McKinley, N. M.,& Randa, L. A. (2005). Adult attachment and body satisfaction. An exploration of general and specific relationship differences. *Body Image*, 2(3), 209-218.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö. & Erturan İlker, G. & Arslan, Y. (2014). Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, p.30-39.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*.(Çev. Ed: Füsün Akkoyun). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Oral T. (2013). İlköğretim öğrencilerinde insani değerlerin öz yeterlik algılarını ve bilişsel strateji kullanımını yordama gücü 1. *Ulusal Değerler Eğitimi Kongresi* 31 Ekim 2 Kasım, Konya.
- Ortakale, Y. (2008). Akılcı Davranış Eğitimi. *Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Oğuz, N. (1999). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar ve uyum sorunları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Öncül, R. (2000). *Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş., Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3 (3), 107-113.

- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(3), 190-210.
- Özensel, E. (2003). Sosyolojik Bir Olgu Olarak Değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3), 217-23
- Özgüven, İ.E. (1994). Psikolojik Testler. Ankara: Psikolojik Danışma , Rehberlik Eğitim Merkezi (PEDREM).
- Özgüven, İ. E. (2007). Psikolojik testler. Ankara: PDREM.
- Özkul, A. S. (2007). *Yaşam ve Çalışma Değerlerini Etkileyen Faktörler SDÜ Öğrencileri Üzerinde Bir Çalışma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Özlem, D. (2000). *Kültür bilimleri ve kültür felsefesi*. İstanbul: İnkilap.
- Özlem, D. (2001). *Max Weber'de bilim ve sosyoloji*, 3. Basım, İstanbul: İnkilap.
- Özlem, D. (2003). *Değerler Sorununda Nesnelcilik/ Mutlakçılık ve Öznelcilik /Rölativizm Tartışması Üzerine*. Bilgi ve Değer Sempozyum Bildirileri (Ed. Ş. Yalçın). Ankara: Vadi Yayınları.
- Öztürk, A., Kara, A. ve Serdar, K. (2015), “Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Cinsiyet Roller ve Yüz Kızarma Eğilimlerinin Sosyal Görünüm Kaygılarını Yordama Gücü ve Aralarındaki İlişki”, *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10, ss. 733-748.
- Öztütüncü, F. (1996). *Liseli Ergenlerdeki İrrasyonel/Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Ana -Baba tutumları ve Aile İçi İlişkiler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Polat, F. A. (2010). Küreselleşme Sürecinde Dini Diyalog Söylemlerinde Başvurulan Kuran Ayetlerinin İnanç ve Değer Kavramları Açısından Tahlili. *İslâm Hukuku Araştırmaları Dergisi*, 15, 57-100.

- Powney, J. , Cullen, M.A. , Schlapp, U. , Glissov, P. , Johnstone, M. & Munn, P. (1995). *Understanding Values Education in the Primary School*. University of Glasgow: The Scottish Council for Research in Education.
- Prencipe, A. And Helwig C.C. (2002). The Development of Reasoning About the Teaching of Values in Scholl and Family Contexts, *Child Development*, May/ June 2002, Volume 73, Number 3, pp 841-856.
- Roccas, S. (2005). Religion and Value Systems. *Journal of Social Issues*, Vol. 61. No.4 747-759
- Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York: The Free Press.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G. and, Cox, A. E. (2014). Social Physique Anxiety Experiences in Physical Activity: a Comprehensive Synthesis of Research Studies Focused on Measurement, *Theory, and Predictors and Outcomes*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7:1, pp.158-183.
- Sarı E. (2005). Öğretmen adaylarının değer tercihleri: Giresun eğitim fakültesi örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (10), 73.88.
- Savaşır , I ve Batur, S (1996), "Bilişsel Davranışçı Terapiler", Depresyonun Bilişsel Davranışçı Tedavisi, Ed. Savaşır, I., Boyacıoğlu, G. Ve Kabakçı, E., Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları* No:7, II. Baskı.
- Seki, T. (2013). Öğretmen adaylarının algıladıkları ebeveyn tutumları ve mutluluk düzeylerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi I. *Ulusal Değerler Eğitimi Kongresi* 31 Ekim-2 Kasım, Konya.
- Seki, T., ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim Ve Bilim*, 40 (179).
- Sezen, Y. (2004). *İslam 'ın Sosyolojik Yorumu*. İstanbul: İz.
- Spencer, S. (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy: It's Effectiveness with Children*. A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master of Science Degree in Guidance and Counseling. The Graduate School University of Winconsin-Stout.

- Şahan Yılmaz B. ve Duy B. (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 68-81.
- Şahin, M., Yetim, A. A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Schwartz, S. H. (1994). Are There Universal Aspects in the Structure and contents of Human Values? *Journal of Social Issues*, 50 (4), 19-45.
- Schwartz, S. H. (1992). *Universals in the Content Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests In 20 Countries*. In Zanna (Ed.). *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 25, pp. 1-65). New York: Academic Press.
- Şerif, M. (1985). *Sosyal kuralların psikolojisi* (Çeviren: İsmail Sandıkçıoğlu), İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Şirin, A. (1983). *Gençlerin Değerler Sıralaması Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şirin, H ve İzgar, H. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki. <http://ilkogretim-online.org.tr>.
- Şişman, M. (2011). *Örgütler ve Kültürler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Tan, M. (1981) *Toplumbilimine Giriş Temel Kavramlar*, AÜ Eğitim Fakültesi.
- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.

- Tanrıseven, I. ve Dilmaç, B. (2013). Orta Öğretim Öğrencilerinin İnsani Değerleri, Motivasyonel İnançları ve Öz-düzenleme Stratejileri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 21-36.
- Tepe, H. (2003). *Değerler ve Değerler Bilgisi*. Bilgi ve Değer Sempozyum Bildirileri (Ed.Ş. Yalçın). Ankara: Vadi Yayınları.
- Terzi, A. R. (2000). *Örgüt Kültürü*. Ankara: Nobel.
- Tezcan, M. (1996). *Kültürel Antropoloji*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınlar. No:173, Ankara.
- Tezcan, M. (1974). *Türklerle İlgili Sterotipler ve Türk Değerleri*, Ankara: Ankara Üniversitesi Basım Evi.
- Thorpe, K., ve LOO, R., (2003), “The Values Profile of Nursing Undergraduate Students: Implications for Education and Professional Development”, *Journal of Nursing Education*, Vol.42, No.2, s.83-90.
- Toku, N.(2003). Değerler Dilemması: Subjektiflik ve Objektiflik. Bilgi ve Değer Sempozyum Bildirileri(Ed. Ş. Yalçın). Ankara: Vadi Yayınları.
- Topçuoğlu, A. (1999) *Üniversite gençliğinin değerleri*. Ankara: Vadi.
- Topses, G. ve Bulut Serin, N. (2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramlar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tozlu, N. (1997). *Eğitim Felsefesi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Türküm, S. (1999). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi*.Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Türküm, S. (1996). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi*.Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi*, 2(9), 41-47.

- Ulusoy, K. (2007). *Lise Tarih Programında Yer Alan Geleneksel ve Demokratik Değerlere Yönelik Öğrenci Tutumlarının ve Görüşlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ulusoy, K. ve Dilmaç, B. (2016). *Değerler Eğitimi*. (4. Bs.) Ankara. Pegem Akademi.
- Ural, Ş.(1999). Epistemolojik Açından Değerler ve Ahlak. *Doğu Batı*, (4).41.
- Ülkü, H., (2017), “ *Gençlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *CurrPsychol*, 27, 177-191.
- Yaman, E. (2014). *Değerler Eğitimi, Eğitimde Yeni Ufuklar*. (3. Baskı). Ankara: Akçağ Yayınları.
- Yapıcı, A. ve Zengin, Z. S. (2003). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Tercih Sıralamaları Üzerine Psikolojik Bir Araştırma: Çukurova. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (4), 173-206 Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuz, M., Dilmaç, B. ve Derinbay, D. (2015). Okul Yöneticilerinin ve Öğretmenlerin Sahip Oldukları Değerlerin Demografik Özellikleri Açısından Değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 561-583.
- Yıldız, M., Bölükbaş, K. (2003). İnternet kafeler, gençlik ve sosyal sapma. *1. Polis Bilişim Sempozyumu Bildirileri*, Ankara, 187-191.
- Yıldız, M., Dilmaç, B., ve Deniz, M. E. (2013). Öğretmen Adaylarının Sahip Oldukları Değerler İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(3).
- Yıldız, M., ve Dilmaç, B. (2012). Öğretmen Adaylarının Sahip Oldukları Değerler İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerini İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 122-134.

Yıkılmaz, M. ve Hamamcı, Z. (2011). Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 54-63.

Yurtal, F. D. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yurtal, F. (2001). Akılcı Olmayan İnançların Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 41-48.



EKLER

Ek.1.Kişisel Bilgi Formu

Ek. 2.Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Ek. 3.Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Ek. 4.Değerler Ölçeği



Ek.1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar, yüksek lisans tez çalışmasının gereği olarak bir araştırma yapmaktayım. Araştırmanın gerçekleştirilmesi ve sonuçlara ulaşılabilmesi için sizlerin verilerine ihtiyaç duymaktayım. Elde edilen verilerden ve sonuçlardan yalnızca araştırma amaçlı yararlanılacak ve bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Ekte verilen ifadelere bağlı olarak cevabınızın yanındaki () içine X işareti koyunuz. Hiçbir sorunun doğru ve yanlış cevabı yoktur ve lütfen soruları boş bırakmayınız. Kimliğinizi belirtmeden en doğru bilgiyi vermeniz araştırmanın bilimselliği ve gerçekçi sonuçları ortaya koymasından önem taşımaktadır.

İçten vereceğiniz yanıtlarla yapacağınız katkılar için şimdiden teşekkür ederim.

Danışman: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Araştırmacı: Ömer YÜCESOY

1. Yaş:.....

2. Cinsiyet:()Kız ()Erkek

3. Sınıf: ()1.sınıf ()2.sınıf ()3.sınıf ()4.sınıf

4. Ailede kaçınıcı çocuksunuz? ()İlk ()İkinci ()Üçüncü
()Dördüncüveüzeri

5. Babanızın eğitim durumu: ()Okur-yazardeğil ()Okur-yazar
() İlkokulmezunu () Ortaokulmezunu
() Lisemezunu () Üniversitemezunu
() Yüksek lisans,doktora

6. Annenizin eğitim durumu: ()Okur-yazardeğil ()Okur-yazar
() İlkokulmezunu () Ortaokulmezunu
() Lisemezunu () Üniversitemezunu
() Yüksek lisans,doktora

7. Annebaba: ()Beraber ()Boşanmış ya daayrı

8. Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz? ()Düşük ()Orta ()Yüksek

Ek.2 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Açıklama: Aşağıda, insanların benimsedikleri bazı düşünceler yazılmıştır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu cümlelerde yazılan düşüncelere ne derece sahip olduğunuzu

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
1. Başarılı ve çalışkan insanlar saygıdeğerdir.....	()	()	()	()	()
2. Çok çalışmak başarılı olmak için yeterlidir.....	()	()	()	()	()
3. Başkalarının hakkımdaki düşüncelerine her zaman önem veririm.....	()	()	()	()	()

belirtiniz.



Ek.3 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dışgörünüşümle ilgilenmemi rahatsız ederim.	1	2	3	4	5
	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	1	2	3	4	5
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	1	2	3	4	5

Ek.4 Değerler Ölçeği

Sayın Katılımcı,

Aşağıda 39 farklı değer ifadesi bulunmaktadır. Lütfen bu değerleri tek tek okuyup sizin yaşamınızdaki anlam ve önemine göre karşısındaki puanlama cetvelinden duygu ve düşüncenizi en iyi yansıttığınızı düşündüğünüz puanı daire içine alarak işaretleyiniz. Puanın düşmesi ve sıfıra yaklaşması, o değerın sizin yaşamınızdaki çok önemli yer tutmadığını; puanın yükselmesi ve dokuzaya yaklaşması, o değerın sizin hayatınızdaki çok önemli ve vazgeçilmez olduğunu düşündürmektedir. Lütfen hiç bir değer ifadesini cevapsız bırakmayın. Çalışmamıza sağladığınız katkı için teşekkür ederiz.

**Hiç Önemli
Değil**

**Çok
Önemli**

Sıra	Değer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Adalet (Hakkaniyet)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Akıl/Ruh Sağlığı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Aşk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Başarı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Beden Sağlığı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Bilgi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Cesaret	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Cömertlik	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Çalışma	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Dış Disiplin	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Din/İman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Eğitim	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ÖZGEÇMİŞ

Ömer YÜCESOY

05070535222

Pdromeryucesoy@gmail.com

A.Eğitim:

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2019, İstanbul

Lisans:Sakarya Üniversitesi Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık 2013, Sakarya

B. Mesleki Deneyim

2014-2015 İsmetpaşa İlkokulu Rehber Öğretmen

2015-2019 Yusuf Özvatan Ortaokulu Rehber Öğretmen