

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

DEĞERLER, OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE
FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ARASINDAKİ
YORDAYICI İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sebahat Tuba BOYNUEĞRİ

İstanbul
Haziran, 2017

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

DEĞERLER, OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE
FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ARASINDAKİ
YORDAYICI İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sebahat Tuba BOYNUEĞRİ

İstanbul
Haziran, 2017



Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ (Danışman)



Üye Yrd. Doç. Dr. Kamil Arif KIRKIÇ



Üye Yrd. Doç. Dr. Bilal YILDIRIM



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. İbrahim GÜNEY

Enstitü Müdür V.

BEYAN

Yüksek Lisans tezi olarak “Değerler, Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere uygun bir şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynakçada gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu doğrularım.

Sebahat Tuba Boynueğri

TEŞEKKÜR

“Değer üreten” ya da “değeri fark eden” yegâne varlık olarak insanın, tabiatı gereği “hayatın sütunları” olan değerleri göz önünde bulundurmadan insanın gerçek mahiyetini anlama imkânı yoktur.

Tüm geleneksel öğretilerde de ifade edildiği gibi, aklın mahali kalptir. Kalp, aynı zamanda insanın diğer önemli unsurları olan duygusunun ve düşüncesinin de mahalidir. Kalpte bilgi sevgiyle her zaman aynı anda bulunur. Bu haliyle insan düşünen, sezen ve seven bir varlıktır. Ancak bu şekilde aklın kalpte aldığı sezginin zihinsel açıklaması kişi tarafından tam olarak anlaşılabilir ve zihnin faaliyeti vasıtasıyla gerçekleşir ve yine ancak bu durumda bilgi kişide meleke haline dönüşebilir. İnsanın kendi varlığının katmanları arasında yaptığı yolculuk, insanın kendini bulması, kendi özünü bulması anlamına gelmektedir.

Kişinin değerlerinin inançlarını ve dolayısıyla düşüncelerini nasıl yordadığını incelediğim çalışmamda konu özü itibari ile derin bir felsefi barındırmaktadır. Bu çalışmamın sonuca ulaşmasında büyük emeği ve desteği olan, özellikle okumalarımı yaparken yeri geldiğinde sınırlayan yeri geldiğinde açan, değerli zamanını, yakın ilgisini, bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ’a teşekkürlerimi sunarım.

Uzun bir süre özel sektör içerisinde çalışırken, yaptığım çalışmalarını akademikleştirmem için beni yüreklendiren, her zaman desteğini ve inancını hissettiğim değerli hocam, büyüğüm Prof. Dr. Ömer Özyılmaz hocama da teşekkürü bir borç bilirim. Sizin gibi rol modellerimizin olması bizi şevklendiriyor ve cesaret veriyor.

Ve... Şartlar ve durumlar ne olursa olsun her zaman beni sevgiyle kucaklayan, değerli olduğumu hissettiren, başarabileceğime inanan, her zaman yanımda olan, yeni başlangıçlara adım atmamda destek olan; bana özgürce sorgulamayı ve değerlerimi öğreten bunları bir yaşam tarzına dönüştürebilmeme sebep olan annem, babam ve sevgili ailem iyi ki varsınız. Teşekkür ederim...

Son olarak araştırmamda bana yol gösteren, fikir ve bilgi paylaşımlarında bulunduğumuz, beni motive eden tüm değerli hocalarıma, çalışma arkadaşlarıma ve de öğrencilerime teşekr ederim.

Sebahat Tuba BOYNUEğRİ





Sevgili Anne ve Babama...

ÖZ

DEĞERLER, OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Sebahat Tuba Boynueğri

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ

Haziran – 2017, 77 + XV

Araştırmada değerler, otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemek ve bu ilişkiden hareketle oluşturulan modeli test etmek amaçlanmıştır. Araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkiyel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul il merkezinde farklı üniversitelerin eğitim fakültelerinde eğitim görmekte olan öğretmen adaylarından tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çalışma grubunun 451' i kız, 80'i erkek öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada “Değerler Ölçeği”; “Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)” ve “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)” kullanılmıştır. Veriler “Yapısal Eşitlik Modeli”ne göre analiz edilmiştir. Elde edilen modelde dokuz exogenous (değerler: toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet) ve iki endogenous (olumsuz otomatik düşünce ve fonksiyonel olmayan tutum) veri yer almaktadır. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin oldukça iyi uyumlu olduğunu göstermiştir. Modelde yer alan endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her biri yüksek değerlere sahip ve istatistiksel olarak anlamlı olarak tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Değerler, otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar, bilişsel psikoloji

ABSTRACT

PRECURSOR RELATIONS BETWEEN THE VALUES, AUTOMATIC THOUGHTS AND DYSFUNCTIONAL ATTITUDES

Sebahat Tuba Boynueğri

Master's Thesis Department of Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Asst. Prof. Bülent Dilmaç

June – 2017, 77 + XV

The aim of the research is to present precursor relations between the values, automatic thoughts and dysfunctional attitudes and test the model created with reference to these relations. This research was carried out in accordance with relational survey model which is a sub-species model of the general survey model. Study group of the research is selected by random sampling method from teacher candidates who have been educated in the education faculties of different universities in Istanbul in 2016-2017 academic year. The study group consists of 451 female students and 80 male students. The "Value Scale", "Automatic Thoughts Questionnaire" (ATQ), and "Dysfunctional Attitude Scale" (DAS) were used in the survey. The data were analyzed according to the "Structural Equation Model". In the model obtained, nine exogenous (values: social, career, intellectual, spiritual, materialistic, human dignity, romantic, freedom and futuch) and two endogenous data (negative automatic thinking and nonfunctional attitude) are included. Each of the paths shown in the model was found to be statistically significant. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) and other fit indexes show that the model is very well fit. Two-way correlations between endogenous data in the model have high values and are statistically significant.

Key Words: Values, automatic thoughts, dysfunctional attitudes, cognitive psychology.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BEYAN	V
TEŞEKKÜR	VI
ÖZ.....	IX
ABSTRACT	X
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XIII
TABLolar LİSTESİ.....	XIV
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XV
EKLER LİSTESİ.....	XVI
I. BÖLÜM	1
1.1. GİRİŞ.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	6
II. BÖLÜM.....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Değerler	7
2.1.1. Değerlerin Tanımı	7
2.1.2. Değerlerin Sınıflandırılması	8
2.1.3. Psikolojik Perspektiften Değer	12
2.1.4. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	20
2.2. Otomatik Düşünceler.....	30

2.2.1 Otomatik Düşüncelerin Tanımı	30
2.2.2 Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	36
2.3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar	40
2.3.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumların Tanımı	40
2.3.2. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	44
III. BÖLÜM	48
YÖNTEM	48
3.1 Araştırmanın Modeli	48
3.2 Çalışma Evreni ve Grubu	48
3.3 Veri Toplama Araçları	48
3.3.1 Değerler Ölçeği	48
3.3.2 Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ).....	50
3.3.3 Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği	50
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	51
IV. BÖLÜM	52
BULGULAR	52
V. BÖLÜM.....	55
TARTIŞMA VE YORUM	55
VI. BÖLÜM	59
SONUÇ VE ÖNERİLER	59
KAYNAKÇA	61
EKLER	75
EK A: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği	75
EK B: Otomatik Düşünceler Ölçeği	76
EK C: İnsani Değerler Ölçeği.....	77

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt. : Aktaran

NRC : National Research Council

TDK : Türk Dil Kurumu

Vd. : ve diğçerleri

ODÖ : Otomatik Düşünceler Ölçeği

FOTÖ: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

ATQ : Automatic Thoughts Questionnaire

DAS : Dysfunctional Attitude Scale

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler .. 52

Tablo 2. Öğretmen Adaylarının Sahip Oldukları Değerler, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Asındaki Yordayıcı İlişkilerine Yönelik Model 54



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Değer Merkezli Bütünleşik Bir Kültür Modeli	14
Şekil 2. Temel İnanç, Ara İnanç ve Otomatik Düşünce İlişkisi	32
Şekil 3. Bilişsel yapı bileşenleri	32
Şekil 4. Bilişin Düzeyleri ve Özellikleri	33
Şekil 5. Otomatik Düşünce Bileşenleri	35
Şekil 6. Modele İlişkin Yol Analizi	53

EKLER LİSTESİ

Ek A. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği.....	75
Ek B. Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	76
Ek C. İnsani Değerler Ölçeği	77



I. BÖLÜM

GİRİŞ

Bilimsel anlamıyla kuram, sistematik gözlemler sonucunda elde edilen kanıtlarla desteklenen, içeriğinde gerçekler, varsayımlar, bilimsel öngörüler ve hipotezler barındıran olguların oluşum sebeplerini, süreçlerini ve sonuçlarını açıklamaya çalışan, yeni araştırmalar için sorular üretebilen ve yeni bilgiler ile gelişip yeniden şekillenebilen iyi desteklenmiş önermelerdir (NRC, 1998; Taşkın, 2006; Lawson, 1995). Bilimsel kuramlar bizim sadece olguların oluşum sebeplerini ve süreçlerini anlamlandırmamızı sağlamaz aynı zamanda benzetmeler ile öngörülerde bulunmamıza da yardımcı olur. En iyi kuram bile gerçeğin tam anlamıyla mükemmel bir biçimde açıklamasını vermese de hayatı ve olguları anlamamızda, bilgileri örüntüleyip, organize etmemizde ve birleştirmemizde yardımcı olur. Sadece bilimsel anlamda değil, yaşantımızı devam ettirirken de gündelik hayatın içerisinde benzer düşünsel süreçleri kullanarak hayatımızı kolaylaştırıp organize ederiz. İnsan yaratılışı itibarıyla dağınıklığı, karmaşıklığı, anlaşmazlığı, rastantısallığı sevmez, biz farkında olsak da olmasak da her şeyde bir örüntü arar ve zihnimize sürekli kuramlar geliştiririz. Bu süreç doğal ve otomatiktir. İnsanlar çoğunlukla kuram oluştururken değil, oluşturdukları kuramın iyi ya da kötü oluşuna göre problem yaşarlar. Epictetus: “İnsanlar olaylardan değil, olaylara ilişkin bakış açılarından ötürü rahatsızlık yaşarlar” diyerek onları rahatsız eden “şeylerin” aslında onlara verdikleri anlamlar olduğunu vurgulamıştır. Ona göre kişiye dış nesnelere ya da öznelere zarar veremezler, ancak kişinin kendi beklentileri, tutumları ya da inançları zarar verebilir (Türkçapar, 2017). Shakespeare bile “İyi ve kötü diye bir şey yoktur, düşünce onu öyle yapar” dediğinde benzer bir bakış açısını ifade ediyordu (Hamlet, Oyun 2, Sahne 2).

Modern psikoloji kuramlarının içerisinde Bilişsel Terapi herkesi kendi özelinde bir kuramcı olarak görerek bireyin davranışlarındaki bozuklukların düzeltilmesinde düşüncelerin değiştirilmesinin başlangıcı oluşturduğunu vurgular. Bilişsel psikolojinin incelediği bilgi işleme süreçleri, duyu, algı ve bilişten oluşur. Bilgi, çevresel girdilerin (algılar ve duyular) zihinsel tasarımlara dönüşmüş halidir. Bilişsel yapı kişinin içsel süreçlerini ve dış dünyayı anlamlandırmada kullandığı öznel bir gözlüğe benzetilebilir. Kişide bir duygusal veya davranışsal tepkinin ortaya çıkması için kişileri, olayları, durumları öncelikle algılaması, ardından anlamlandırması ve yorumlaması gerekir (Smith ve Kossyyn, 2014; Beck, 2016; Simmons ve Griffiths, 2014; Türkçapar, 2017). Genetik yatkınlıklarından da etkilenerek, kişiler dünya ve diğer insanlarla olan etkileşimleri sonucu belirli genellemeler yaparlar. Ara inançlar ya da literatürde birbiri yerine kullanılan işlevsel

olmayan sayılılar ya da fonksiyonel olmayan tutumlar doğrudan yaşantılardan (örneğin başarısız olduğunda kızılması), gözlemlerden (başarısız olan birisine kızıldığına tanık olma) ya da diğerlerinden alınan bilgilerle öğrenilenlerden (“İnsanlar başarısız olurlarsa eğer kızılır” denmesi) elde edilen bilişlerdir. Çoğu zaman koşul cümleleri ile ifade edilirler. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi bilgileri olan bir kişi sonuçta “Eğer başarısız olursam bana kızarlar” şeklinde bir ara inanç geliştirir. İşlevsiz geliştirilen inanç ve sayılılar ise kişide ruhsal problemlerin oluşmasına sebep olur (Beck, 1976; Beck, 2016; Türkçapar, 2017). Weissman ve Beck (1978) kişinin bu işlevsel olmayan varsayımlara olayları yanlış yorumladığı için ulaştığını vurgular. Bundan yola çıkarak belirli bilişsel şemaların depresyon sırasında öncü olduğu, düşünce süreçlerine hükmettiği ve bilişsel çarpıtmalara sebep olduğu teorisini ortaya koymuştur.

Bilişsel çarpıtmaları bilgiyi işleme sürecindeki kişiye özgü yanlılıklar veya eğilimler olarak adlandırabiliriz. Bilişsel hatalar/çarpıtmalar bir düzeyde her insanda günlük hayat sürdürülükten var olmasına rağmen, sorun yaşanan durumlarda daha katı ve uygunsuz biçimde çalışmaya başlar (Savaşır ve Batur, 2003). Ellis'in “akılcı olmayan inançlar” kavramı da “bilişsel çarpıtmalar” gibi bilişsel-davranışçı yaklaşımlar içinde yer alan Beck'in Bilişsel Terapi modelinin temel kavramlarından biridir. Bunlar kişi işlevsel olmayan ve yanlı bir biçimde düşündüğü için katı-doğmatik öğeler içermekte ve göreceli olmaları, test edilmeden gerçekmiş gibi kabul edilmeleri ile dikkati çekmektedir. Bireyin kendini değerli hissedebilmesi için başkaları tarafından onaylanması gerektiğine olan inancı, ya da başarılı olabilmek için her şeyi hatasızca yapmak gerekliliğine inancı bu tür düşünce kalıplarına örnektir. Beck (1976) bilinçliliğin akışında ara inançlardan kaynaklanan ve istemsizce ortaya çıkan düşünceler ve imgelere ise “otomatik düşünceler” ismini vermiştir. Bu düşünceler zihinde otomatik olarak akar ve bu düşüncelerin nasıl hissettiğimiz konusunda büyük etkileri vardır. Beck (1976) “Cognitive Therapy of Emotional Disorders” adlı çalışmasında otomatik düşüncelerin keşfinden bahsedip, otomatik düşünceleri “kişinin bir duyguyu yaşamadan az önceki son derece hızlı ve otomatik bir biçimde gelişen düşünceleridir” şeklinde aktarmıştır. Otomatik düşüncelerin belirlenmesi, değerlendirilmesi ve bu düşünceler ile daha bütünsel bir şekilde karşılaşılması, çoğunlukla duygularda pozitif bir değişime neden olur.

Kindi (2014) üzüntüyü “sevilen şeylerin elden gitmesinden veya amaçlanan şeylerin gerçekleşmemesinden doğan nefsanî bir elemdir” şeklinde tanımlamıştır. İnsanlık tarihi boyunca neyin aslında bir kazanç ya da kayıp olduğu kavramı birçok felsefeci ve düşünür tarafından sorgulanmış, kişilerin neleri “değerli” görerek bunları anlamlandırdıkları tartışılmıştır. En geniş manası ile değer bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet,

bedel, yüksek ve yararlı özellikler olarak tanımlanabilir (TDK, 2016). Güngör (2010) değer kavramını “bir şeyin arzu edilebilir veya edilemez olduğu hakkındaki inanç” olarak tanımlar. Değerler üzerinde sistemli olarak çalışan Rokeach (1968,1973) ise değer kavramını kişisel ve sosyal durumlar karşısında kendini gösteren inançlar olarak tanımlamaktadır. Parsons (1962)’ a göre değer, kültürle ya da sosyal yapıyla karşılaştırılabilir mantıklı bir yapıdır. Bu tanıma göre değerlerin işlevi, bireyin seçimlerini kolaylaştırabilmek için gereken toplumsal zemini hazırlamak olduğu gibi, sosyal eylemin aktörü olan bireyin de toplumsal beklentileri dikkate alınarak, kendi içinde tutarlı özelliklere göre seçim yapmasını sağlamasıdır. Çağlar’a (2005) göre değerler vasıtasıyla kendimizi evrenin bir parçası olarak algılar, onunla özdeşleşiriz. Bu anlamlar ağı ve sarmalı içinde hayata, insana, evrene anlamlar yükleyecek bir bilinç, kişilik ve kimlik kazanırız. Bircan (2015) da benzer bir şekilde değeri, kişi ve varlık bilincine sahip insanın, somut veya soyut “varolanla” belli duyguları, arzuları, bilgileri ya da ihtiyaçları ile yönelmesi ve tavır almasıyla ortaya çıkan bir “ilişki biçimi” ya da bir “anlam” olarak tanımlamaktadır. Başaran (1995) değeri bir nesne, işlem, fikir ve/veya eylemin bir örgüt içerisinde taşıdığı önemin değerlendirilmesinde araç olarak tanımlamıştır. Schwartz’a göre değerler insanların kendileri de dahil olmak üzere insanları ve olayları değerlendirmek, eylemleri seçmek meşrulaştırmak için kullandıkları ölçütlerdir (Schwartz, 1992).

Değer, insanı insan yapan ve diğer canlılardan ayıran olanakları başka insansal etkinlikler olarak amaçlarına uygun tarzda gerçekleştirebilecek duruma gelmelerine yardımcı olmaktır. Aristoteles'in dediği gibi, kişilere "insanın işini" yapabilecek duruma gelmeleri için yardımcı olmak: insana özgü diğer bütün etkinlikleri amaçlarına uygun gerçekleştirebilecek duruma gelmelerine yardımcı olmaktır; yani kişilere doğru bilmenin, doğru düşünmenin, doğru değerlendirmenin, doğru eylem içinde olduğunu görebilmesine yardımcı olmaktır (Kuçuradi, 1985). Hökelekli (2013) değeri insanın kendine özgü yeteneklerinin, iyi ve olgun insan olma kapasitesinin ortaya çıkmasında katkıda bulunan, hayatın anlamını geliştirip yücelten ve kişiliğimizin merkezinde bulunan manevi bir olgu olarak tanımlamıştır. Ona göre bir insan bir değeri benimsediği zaman o değer o kişi için bir gaye haline gelir ve böylece kişinin bir davranış normu ve ilkesi olur. Değerler, davranışlarımıza rehberlik yaparak anlık hedeflerimizi daha üst hedeflere taşıyarak, nihai anlamda nasıl olmamız, nasıl davranmamız gerektiğini bize bildirir.

Ulusoy ve Dilmaç (2016) ise değeri, insani değerler bağlamında ele almış ve ‘insanı insan yapan özelliklere sahip olan ve insanı diğer canlılardan ayıran temel özellikleri içinde barındıran ve insanların davranışlarına yön veren inançlar bütünü’ olarak tanımlamıştır.

Psikoloji bilimi insan davranışlarının altında yatan temel nedenleri bulmayı hedefler (Cüceloğlu, 1997). Buradan yola çıkılırsa değer kavramının psikoloji bilimi içerisindeki önemi, objektif bir esasa dayanıp dayanmamasında değil, insanın davranışında yol gösterici bir etken olup olmadığı ile anlamlanır (Güngör, 2010). Bilişsel terapiler bilişsel değerlendirmenin yapısını kavramlaştırırken bilişlerin merkezine inançları, sonra sayıltıları ve en üst yüzeye de otomatik düşünceleri konumlandırırlar. Değerler psikolojisi içinde değerlerin inançtan daha da yukarıda bir zihin organizasyonu (Güngör, 2010) olarak ön görülmesi, değerlerin bilişsel psikoloji içinde yerini alan fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşünceler ile ilişkisi üzerine araştırma yapma gerekliliğini göstermiştir.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı değerler, otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki ara amaçların cevapları aranmıştır:

1. Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet) fonksiyonel olmayan tutumlarını (mükemmelci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız tutum ve değişken tutum) anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
2. Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler otomatik düşüncelerini (kendine yönelik negatif düşünceler, şaşkınlık/ kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik) anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
3. Öğretmen adaylarının fonksiyonel olmayan tutumları (mükemmelci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız tutum ve değişken tutum) ve otomatik düşünceleri (kendine yönelik negatif düşünceler, şaşkınlık/ kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik) birbirini yordamakta mıdır?

1.2.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Ulusal ve uluslararası araştırmalarda değerlerin konu edildiği birçok araştırmaya her geçen gün daha fazla rastlanmaktadır. Değerler psikolojisi içerisinde değerlerin sadece bir inanç olarak ele

alınması ise dünyamızın belirli bir kısmı ile ilgili bilgilerimizin, kavramlarımızın ve duygularımızın bir birleşimi olarak görülmüş ve bu anlamda çalışmalar yapılmasına sebep olmuştur. Bilişsel Terapi bilişlerin merkezine inançları konumlandırırken değerleri de bu kavramın içinde değerlendirmiştir. Hâlbuki Güngör (2010) ün de vurguladığı gibi değerler inançtan da daha yukarıda bir zihin organizasyonu olarak ön görülmektedir. Örneğin birey için iyilik yapma değerinin altında bunun toplumsal açıdan iyi olması inancı, iyiliğin vicdanı rahatlatarak huzur sağlayacağı inancı, iyiliğin ve yardımseverliğin barışı da beraberinde getireceği inancı ya da iyiliğin Allah tarafından takdir edileceği inancı gibi birçok inancın etkisi olabilmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, değerlerin inançları ve tutumları ve dolayısıyla düşünceleri nasıl yordadığı ile ilgili sipesifik yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Değerler ve inançlar, hayatı anlayıp yorumlamada ve davranışların şekillenmesinde rehberlik eder. Böylelikle insan, hayata ve olaylara karşı bir bakış geliştirmiş olur. İnsan eylemlerinde bir ölçüt rolü oynayan, davranışlarımıza yön veren değerler gücünü inanılmış olmaktan alırlar. Hayata anlam verme, bir kimsenin dünyadaki varlığına ve gerçekliğine karşı tutumunu belirleyen yorumlayıcı bir yaklaşımdır. Bu gerçekliğe karşı tutumunu belirleyen insan, hayatını o çizgide sürdürecektir. Bu doğrultuda yaşantısına ve davranışlarına şekil verecek ilkeleri belirleyecektir. Bireyin değerlerinde ve inançlarında dolayısıyla duygu, düşünce ve davranışlarında olağan dışı sapmalarının ya da aykırılıklarının bulunması ise kişinin kendi içindeki uyumunu bozarak çeşitli ruhsal sorunlara sebep olabileceği ön görülmektedir. Bu yüzden ruh sağlığını koruma amaçlı çalışan kişiler için "insanın işini" yapabilecek duruma gelmeleri için yardımcı olmak, insana özgü diğer bütün etkinlikleri amaçlarına uygun gerçekleştirebilecek duruma gelmelerine yardımcı olmak birincil önem taşımaktadır. Yani kişilere doğru bilmenin, doğru düşünmenin, doğru değerlendirmenin, doğru eylem içinde olduğunu görebilmesine yardımcı olmanın fark ettirilebilmesi ve öğretilbilmesi rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında çalışan uzmanlar için de büyük önem arz etmektedir. Bu anlamda bu çalışmanın ruh sağlığının korunmasında ve iyileştirilmesinde çalışan araştırmacılar ve eğitimciler için bir katkı sağlayacağı, özellikle gerçekleştirilen psiko-eğitim temelli çalışmalarda değer temelli bilişsel süreçlerin anlatılmasının, eğitimlerin buna göre gözden geçirilmesinin önemini vurgulayacağı düşünülmektedir.

1.3.VARSAYIMLAR

1. Bu araştırmada; araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçme araçlarına gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevapladıkları varsayılmıştır.

2. Örneklem evreni temsil etmektedir.
3. Veri toplama yöntemi araştırmanın amacını gösterecek niteliktedir.

1.4.SINIRLILIKLAR

1. Yapılan çalışma örneklemin temsil ettiği evrenle sınırlıdır.
2. Araştırma 2016-2017 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.
3. Araştırmadan elde edilen değerler “değerler ölçeğinin”, otomatik düşünceler “otomatik düşünceler ölçeğinin”, fonksiyonel olmayan tutumlar “fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin” ölçtüğü veriler ile sınırlıdır.



II. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. DEĞERLER

1.1.1. Değerlerin Tanımı

Değer kavramı insanlık tarihi boyunca en çok üzerinde konuşulan, tartışılan, araştırılan konulardan birisi olmuş, birçok farklı sosyal bilimin temel sorunlarından biri olarak yer almış, birçok araştırmacı farklı perspektiften ele alıp açıklamaya çalışmıştır. Teknolojideki gelişimle beraber bilgi-iletişim alanındaki açılımın da etkisiyle farklı toplumlar arasındaki sınırlar ortadan kalkmış; farklı kültürlerdeki değer kavramları da daha fazla tartışılır hale gelmiştir (Karababa, 2015). “Değer üreten” ya da “değeri fark eden” yegâne varlık olarak insanın (Bircan ve Dilmaç, 2015), tabiatı gereği “hayatın sütunları” (Kulaksızolu ve Dilmaç, 2000) olan değerleri göz önünde bulundurmadan insanın gerçek mahiyetini anlama imkânı yoktur (Dilmaç, 2007, Bircan ve Dilmaç, 2015; Hökelekli, 2013). Alan yazını incelendiği zaman değer kavramı ile ilgili birçok çalışmaya ulaşılmakla beraber, kavram üzerinde ortak bir tanıma ulaşılamadığı görülmektedir (Akbaba ve Altun, 2003; Karababa, 2015). Tanınmış İngiliz filozof G.E. Moore, konu ile alakalı doğru bilgiler elde edemeyişimizin sebebini, sorduğumuz sorunun içeriğini düşünmeden ona cevap bulmaya çalışmamıza bağlamaktadır. Ona göre mesela, konu üzerine düşünen filozoflar “iyi nedir” sorusuna karşı iyinin tarifini bulmaya kalkıştıkları için hataya düşmüşlerdir; çünkü “iyi” tarif edilebilecek bir şey değildir, sadece sezgi ile kavranabilir (Güngör, 2010). Aynı şekilde, bazı araştırmacılar değerlerin subjektif bir nitelikte olduğunu, objektif bir temele dayanmadığını ileri sürmüşlerdir. Kavramın farklı disiplinlerde kendine en temelde yer bulması, kavramla ilgili çalışmalarda her bir disiplinin kendi penceresinden olaya bakmasına ve dolayısıyla tek boyutlu çalışmalar yapılmasına neden olmuştur (Dilmaç, 2007). Bu nedenle değer kavramını tanımlarken birçok farklı tanıma yer verilmesi, kavramın daha net anlaşılması için gereklilik arz etmektedir.

En geniş manası ile değer bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet, bedel, yüksek ve yararlı özellikler olarak tanımlanabilir (Telmaç,2016). Güngör (2010) değer kavramını “bir şeyin arzu edilebilir veya edilemez olduğu hakkındaki inanç” olarak tanımlar. Değerler üzerinde sistemli olarak çalışan Rokeach (1968, 1973) ise değer kavramını kişisel ve sosyal durumlar karşısında kendini gösteren inançlar olarak tanımlamaktadır. Parsons’a (1962) göre değer, kültürle ya da sosyal yapıyla karşılaştırılabilen mantıklı bir yapıdır. Çağlar’a (2005) göre

değerler vasıtasıyla kendimizi evrenin bir parçası olarak algılar, onunla özdeşleşiriz. Bu anlamlar ağı ve sarmalı içinde hayata, insana, evrene anlamlar yükleyecek bir bilinç, kişilik ve kimlik kazanırız. Bircan (2015) da benzer bir şekilde değeri, kişi ve varlık bilincine sahip insanın, somut veya soyut “varolanla” belli duyguları, arzuları, bilgileri ya da ihtiyaçları ile yönelmesi ve tavır almasıyla ortaya çıkan bir “ilişki biçimi” ya da bir “anlam” olarak tanımlamaktadır. Başaran (1995) değeri bir nesne, işlem, fikir ve/veya eylemin bir örgüt içerisinde taşıdığı önemin değerlendirilmesinde araç olarak tanımlamıştır. Schwartz (1992)’a göre değerler insanların kendileri de dâhil olmak üzere insanları ve olayları değerlendirmek, eylemleri seçmek meşrulaştırmak için kullandıkları ölçütlerdir.

Değer, Aristoteles'in dediği gibi, kişilere "insanın işini" yapabilecek duruma gelmeleri için yardımcı olmak: insana özgü diğer bütün etkinlikleri amaçlarına uygun gerçekleştirebilecek duruma gelmelerine yardımcı olmaktır; yani kişilere doğru bilmenin, doğru düşünmenin, doğru değerlendirmenin, doğru eylem içinde olduğunu görebilmesine yardımcı olmaktır (Kuçuradi, 1985). Hökelekli (2013) değeri insanın kendine özgü yeteneklerinin, iyi ve olgun insan olma kapasitesinin ortaya çıkmasında katkıda bulunan, hayatın anlamını geliştirip yücelten ve kişiliğimizin merkezinde bulunan manevi bir olgu olarak tanımlamıştır. Ona göre bir insan bir değeri benimsediği zaman o değer o kişi için bir gaye haline gelir ve böylece kişinin bir davranış normu ve ilkesi olur. Değerler, davranışlarımıza rehberlik yaparak anlık hedeflerimizi daha üst hedeflere taşıyarak, nihai anlamda nasıl olmamız, nasıl davranmamız gerektiğini bize bildirir.

Ulusoy ve Dilmaç (2016) ise değeri, insani değerler bağlamında ele almış; ‘insanı insan yapan diğer tüm özellikleri içinde barındıran ve insanların davranışlarına yön veren inançlar bütünü’ olarak tanımlamıştır.

1.1.2. Değerlerin Sınıflandırılması

İnsanın hayata intibak sürecinde en önemli problemlerinden biri düşünceleri ve davranışları arasında ahenk sağlayabilmektir. İnsanı sıkıntıya sokan uyumsuzluk düşünce ve davranışların arasında olabileceği gibi, düşünce muhtevasının çeşitli unsurları (değerler, tutumlar, bilgiler vs.) arasında da olabilir. Değerler bizim kognitif muhtevamızın başlıca öğeleridir. Onların arasında da yüksek seviyede bir uyumun kurulması, insan intibakı için zorunludur. Bir insan özgürlüğe çok değer veriyorsa herhangi şekilde bir otoritaryanizme de aynı şekilde değer veremez gibi. İnsanın intibak sürecini değerlendirirken kişinin kendi hayatında kıymet verdiği alanlar, yani bir anlamda hayat gayeleri göz önünde bulundurulur (Güngör, 2010). Ancak değerleri tanımlarken görülen çok

görürlük, değerlerin sınıflandırılması konusunda da kendini göstermektedir. Bu anlamda değerleri sınıflandırırken de farklı görüşleri gözden geçirmek gerekmektedir.

Değerleri sınıflandırma alanında ilk çalışma Spranger (1928) tarafından yapılmıştır. Spranger deneklerini herbirinde hâkim olan değere göre karakter tiplerine ayırmaya çalışmış ve sonuçta altı temel değer tipi olduğundan bahsetmiştir:

1. Dini Değer: Bu değeri önemseyen kişiler, kendi dünyevi rahatlarını ya da hazlarını geri plana iterek, inandıkları dinlerinin emir ve yasaklarına uymayı tercih ederler.
2. Ekonomik Değer: Bu değeri önemseyen bireyler için hayatlarının felsefesi pragmatizmdir. Her şeyi işe yarar olup olmadığına ya da pratikliğine göre değerlendirirler.
3. Estetik Değer: Estetik değeri önemseyen bireyler yaşlarının merkezine sanatsal bakış açısını oturturlar. Uyum, düzen, güzelliklik gibi kavramlar bu kişiler için önemlidir.
4. Teorik Değer: Bilgiye önem veren kişilerdir. Bilginin rasyonel olması, nesnel olması, geçerlili ve güvenilir olması, farklı kaynaklardan doğrulanabilir olması bu kişiler için önem taşır.
5. Sosyal Değer: Bu değeri önemseyen kişiler kendilerinden çok başkalarının ihtiyaçlarını önemseyen, yardımsever, bencil tutum sergilemeyen insanları seven kişilik özellikleri gösterirler.
6. Politik Değer: Güçlü olmayı değerli gören, şan, şöhret, makam, unvan gibi özellikleri önemseyen kişilerdir. Şan, unvan, makam sevgisi, bireysel güç bu değere sahip kişilerin özellikleridir.

Spranger'dan ve daha sonrasında onun çalışmasından ilham alarak geniş bir çalışma yapan Allport, Vernon ve Lindzey (1960) den sonra değerler altı grup altında toplanmaya devam etti: Estetik, Teorik (veya ilmi), İktisadi, Siyasi, Sosyal ve Dini değerler. Bunlar insan hayatının belli-başlı varlık sahaları olduğu için, herkes bir şekilde bu alanlara kendi hayatında bir derecede kıymet verir. Son yıllarda değer konusunda önemli çalışmalar içinde bulunan Rokeach (1973) değeri, "bireyin yaşamına rehberlik eden standartlar", aynı zamanda toplumsal tutum ve davranışların da belirleyicisi olarak ifade etmiştir. Rokeach değerleri sınıflandırırken insanın birincil hayat hedeflerini göz önünde bulundurmuş ve bu değerlere "Amaç (Gaye) Değerler" adını vermiştir. Onun sınıflandırmasında bir de "Araç (Vasıta) Değerler" bulunur ki, bunlar gaye değerlerin elde edilmesi yolunda gerekli görülen araçları temsil eder. Rokeach'nın sınıflandırması şu şekildedir:

1. Gaye Değerler: Aile güvenliği, barış içinde bir dünya, başarılı olma, bilgelik, dini olgunluk, eşitlik, gerçek dostluk, güzellikler dünyası, heyecan verici bir hayat, iç huzur, mutluluk, kendine saygı, gerçek dostluk, özgürlük, rahat bir hayat, sosyal kabul, ulusal güvenlik, zevk.
2. Vasıta Değerler: Bağımsız olma, affedici, cesaretli, dürüst, entelektüel, geniş görüşlü, hırslı, itaatkâr, kendini kontrol edebilen, nazik, kendine hâkim, mantıklı, neşeli, sevecen, sorumluluk bilinci olan, temiz, yardımsever, oluşturmacı, yaratıcı (Rokeach, 1973).

Güngör (2010) ise Rokeach'nın değer sınıflamasına bir boyut daha katmış; ahlaki değerleri de eklemiştir.

Ketenci (1997) değerleri insani değerler: 'dil, bilgi, sanat', toplumsal değerler 'adalet, laiklik', etik değerler 'adil olmak, dürüst olmak', milli değerler, burjuva değerleri, batılı- doğulu değerler, evrensel değerler, islami değerler olarak sınıflamışlardır. Dilmaç ve Ulusoy (2016) İslami değerleri genelleyerek "dini değerler", tarihi- turistik değerlere ise "kültürel değerler" denmesinin daha uygun olacağı görüşündedir.

Şirin (1983) değerleri temel ve aracı değerler olarak iki grupta sınıflamıştır. Bu değerleri de kendi arasında bazı özelliklerine göre ayırır. Temel değerler kendi içerisinde şahsi ve sosyal değerler olarak ikiye ayrılır: mesela iç huzur, selamet gibi değerler şahsa özgüken, barış içinde bir dünya, kardeşlik gibi nihai durumlar şahıslar arası nitelik taşır. Ayrıca kişiler arası bir niteliğe sahip olan ahlaki değerlerin de ahlaki değerler ve beceri değerleri olarak ikiye ayrılabilceğini dile getirir. Ahlaki değerler davranış tarzlarına ait olup, hedef olan durumları içermez. Bu değerler aracı değerlerin belirli türlerini kapsar. Ahlaki değerler, yanlış davranmaktan dolayı insanda suçluluk duygusuna yol açar. Dürüstlük, kibarlık, sorumluluk sahibi olmak gibi değerler ahlaki değerlere örnek olarak verilebilir.

Kilby (1992) değerleri iki kategoride incelemiştir. Bunlar grup ölçekli değerler ve bireysel değerlerdir. Grup ölçekli değerler grup yapısının birer parçasıdır. Genel olarak grup içerisindeki kurallar ve normlar grubun değerlerini teşkil ederler ve bu paylaşılan değerler grup dinamiğinin özünü oluşturup grubun içsel bağlaşımlarını kuvvetlendirir. Mesela bir sporcu grubunun ya da bir bilim adamı grubunun farklı türden grup değerleri vardır. Sporcular için 'fair play' önemli bir grup değeriyken; bilim adamları için 'özgür araştırma' aynı anlamı ifade eder. Grup ve toplum ölçekli değerler ve inançlar her birimizin beşerî var oluşu için bir temel sağlarlar.

Dilmaç (1999) ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında, insanların yaşamlarında yer alan ve önemsedikleri en belirgin değerleri şu şekilde sıralamıştır:

1. İnsanları sevmeye; insan sevgisi sınırsızdır. İnsana ve hayata verilen önem çok büyüktür. İnsanlar arasında birlik, beraberlik, mutluluk ve refah esas alınır.
2. Uyumlu olma; insanlar yaptıkları eylemlerde, bunalıma, kırgınlığa ve bölünmeye gidecek yolları terk eder. Kendi iç ve dış dünyasında denge kurmaya çalışır.
3. Hırsları kontrol altına alma; insanlar kendi kendilerini eğiterek iç dünyasında arzuları ve yetenekleri arasında bir denge kurmaya çalışır. Servet hırsı, şöhret hırsı ve şehvet hırsının esiri olmadan davranışlarını kontrol eder. İhtiraslarını törpülemeye çalışır.
4. Başkalarının mutluluğunu isteme; insanlar kendi mutluluğu için harcadığı enerjiyi başkalarının mutluluğu için de harcar.
5. Kendini kontrol etme; insanlar her zaman hatalarından ve kusurlarından kurtulmaya çalışır. Bunun için bazen insan iç dünyasına inerek muhasebe yapar.
6. İyi insan olma; kalbinde ve zihninde temizliğe ve sadeliğe erişmiş, gönlü sevgi ve iyiliğe inanmıştır.
7. Manevi değerlere inanma; manevi değerler insanın törpüsü olmaya çalışırlar. İnsanlar arasında dine göre ayırım söz konusu değildir.
8. Yardımsever olma; yardımsever olan insanlar başkalarına merhametle bakabilen kişilerdir. Böyle insanlar başka insanların düşüncelerine de önem vererek, kendilerinin olduğu kadar diğerlerinin olduğunun da bilinci içindedir.
9. Tecrübeli ve bilgili olma; insan hayatının amaçlarından biri de tecrübe ve bilgi sahibi olmaktır. Bilgili ve tecrübeli insan çevresini eğitmek ve topluma yararlı olmak için çalıştığı zaman görevini yapmış olur.
10. Dost edinme; maddi ve manevi zenginlikleri dostları ile paylaşmak, almaktan çok vermek, dost edinmek açısından önemlidir. İnsanlar dostlarını her yönleri ile kabullenir.
11. Evlat yetiştirme; İnsan evlatlarına onların gönüllerini zenginleştirecek sağlam ve iyi prensipler öğretir.
12. Eser oluşturma; İnsanlar akılları, bilgisi ve tecrübeleriyle bir heykeltıraş gibi ortaya bir varlık çıkarmak için çaba sarf ederler. Böylece maddi varlıklara ve doğanın çeşitli olanaklarına sahip olan insan, manevi yönden de zenginleşmiş birer varlık olur (Dilmaç, 1999: 16-17).

Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014) İnsani Değerler Ölçeğini oluşturdukları çalışmada değerleri dokuz grupta kategorize etmişlerdir:

1. Toplumsal değerler (Nezaket, saygı, hoşgörü, tevazu, yardımseverlik gibi)
2. Kariyer değerleri (eğitim, kariyer, kalite gibi)
3. Entelektüel değerler (beden sağlığı, akıl sağlığı, bilgi, başarı gibi).
4. Manevi değerler (din, iman, ibadet, maneviyat, iç huzur gibi).
5. Materyalistik değerler (para, mal, mülk, statü gibi).
6. İnsan onuru (şeref, onur, adalet gibi).
7. Romantik değerler (aşk, haz, zevk, eş, sevgili gibi).
8. Özgürlük (bağımsızlık, bireysellik, emek gibi).
9. Fütüvvet (cesaret, cömertlik gibi).

Görüldüğü üzere yapılan pek çok değer sınıflaması incelendiğinde sınıflamaların kişiden kişiye değiştiği gözlenebilmektedir. Bu noktada birçok farklı etmen kişinin yargılarını etkilemektedir. Ancak bilinen bütün değerler bir kişiye sunulsa ve bunları kendi anlamına göre sıralaması istense, şahsın en yukarıya koyduğu değer, bireyin her şeyden daha fazla kıymet verdiği şeydir. Onun değer sıralaması o yönde olur (Ulusoy, 2007; Ulusoy ve Dilmaç, 2016).

1.1.3. Psikolojik Perspektiften Değer

2.1.3.1 Değer ve Kültür

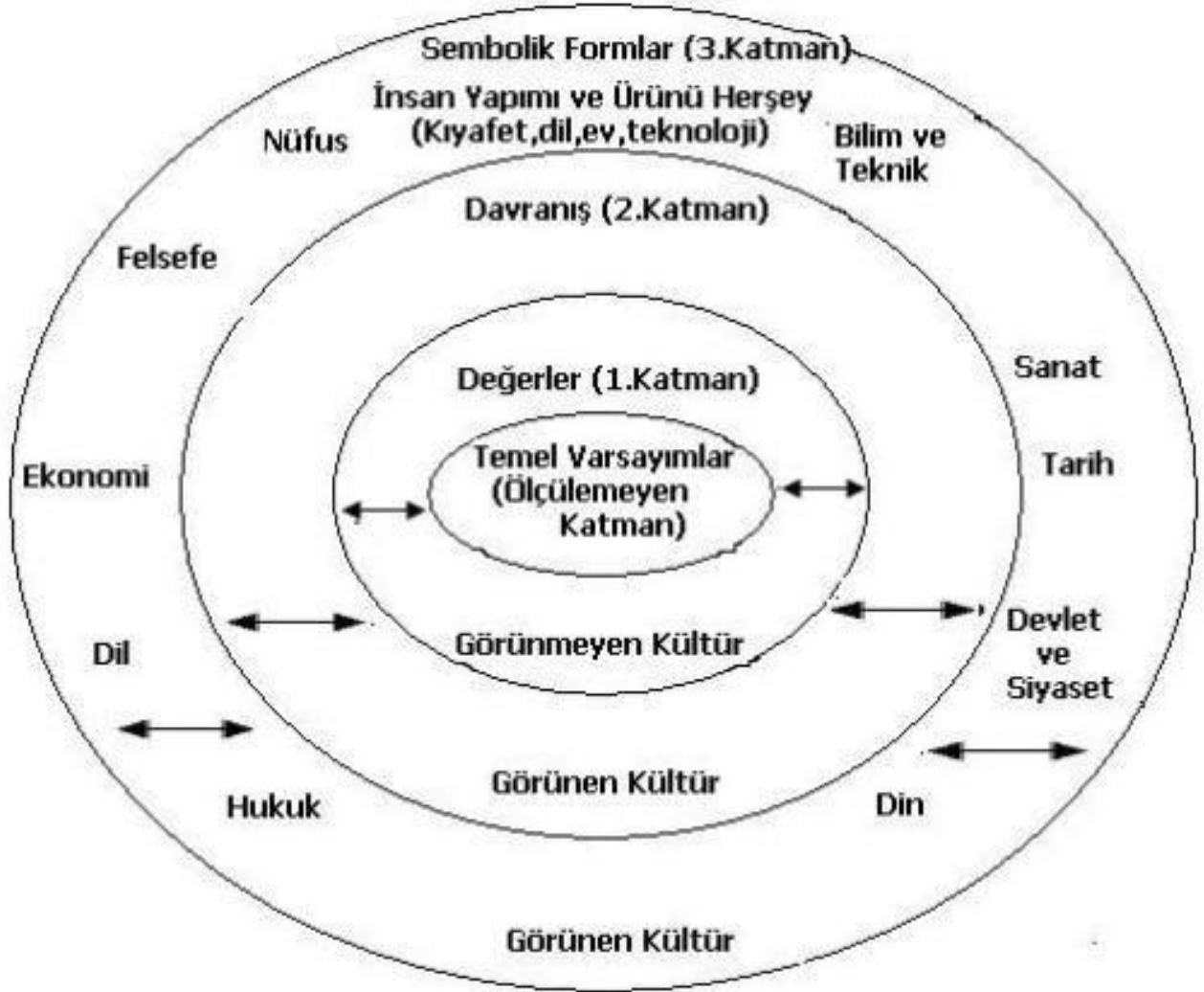
Değer, kültürden bağımsız olarak düşünülemez. Kültür ise paylaşılan değerler, simgeler, ideolojiler, inançlar ve yaşantıların bütünüdür (Erkeleli, 2013). Bireyin yaşadığı toplumun kültürü, sahip olduğu değerler, inançlar ve normlar, bireyin davranışlarının etik standartlara uygunluğunu belirler. Değerler, kültürel bilgidir; kültürün öğeleri üzerine kurulur ve her zaman bir seçimi vurgular (Akbaba ve Altun, 2003).

Toplumlar farklı kurallara sahip, farklı gelenek ve adetleri içerisinde barındıran, farklı yapılanmalardan ve düzenlemelerden geçerek büyüyüp gelişen yapılardır. Toplumun bu açılarıyla, insanın gelişimine ve davranışlarına etkisi büyüktür. Bu gelişme evresinde insan neyin kendisi için iyi, neyi kötü olduğunu; yaşadığı toplumun kültürel özelliklerinin bir yansıması olan değer yargıları ile anlamaya ve bilmeye çalışır (Kilit, 2008; Erkenekli, 2013).

Kültür ile ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında kültürün hem değerlerden etkilenen ve değerler tarafından oluşturulan bir yönünün hem de değerleri etkileyen ve oluşturan bir yönünün olduğu görülmektedir (Bostancı, 2002). Kültürü en basit ve toplu olarak “toplumların tarihlerinden devraldıkları maddi ve manevi mirasların toplamı” olarak tarif etmek mümkündür (Smith, 2005; Çukur, 2007). Bu tarifteki maddi mirasla kastedilen mimari yapılar, ilim ve bilgi toplamı teknik yöntem ve aletler, idari mekanizma ve yapı, sanat eserleri vb. mânevi mirasla kastedilen ise fikir ve düşünce sistemleri inançlar; örf ve adetler, değer hükümleri, teşkilatlanma usulleri; sanat, müzik vb. anlayışlarıdır (Sezal, 1991). Kültür, toplumun üyesi olan insanların öğrendikleri ve paylaştıklarının hepsini kapsayan bir kavramdır (Turhan, 1997). İnsan dünyaya gelir gelmez, konuşmayı, yeme, içmeyi, giyinmeyi, inanmayı, çevresini tanımayı, insanları yetiştirmeyi, geçerli ve geçersiz bilimsel kuralları, maddi ve manevi değerleri belirli bir kültür kalıbı içinde öğrenir (Güney, 2003). Cuber’a göre kültür, bir toplumun üyeleri arasında paylaşılan, devredilen ve bir değişim süreci içinde bulunan öğrenilmiş davranış kalıplarıyla bu kalıpların (inanç, değer, tavır ve maddesel öğeleri kapsayan) ürünlerinin oluşturduğu bir yaşam biçimidir (Akt: Tan, 1981). Kültür, tarih bakımından mevcudiyeti kesin olarak bilinen bir toplumun, sosyal etkileşme yoluyla nesilden nesile aktardığı manevî ve maddî yaşayış tarzlarının temsil ve tecelli bakımından yüksek bir seviyedeki bir bileşiği olan, sebebi ve sonucu açısından ise, ferde ve topluma mensubiyet şuuru, özel bir kimlik kazandırma, bütünleşmiş kılma, yaşanan çevreyi ve şartları kendi hedefleri istikametinde değiştirme arzu ve iradesi veren, değer, norm ve sosyal kontrol unsurlarının belirlediği bir sistemdir (Tural, 1988). Kültür, bir toplumun tarih içinde oluşturduğu değer, norm ve sosyal kontrol sistemlerinin göstergesi olan maddî ve manevî unsurlarla bunların şekillendirdiği ilişkiler ağında, sınır koyma, aklileştirme ve model olanı gösterme suretiyle kimlik kazandırır, mensubiyet şuuruna vesile olur. Kültür, insanı geçmiş, bugün ve gelecek nesillere bağlar. Kültür, toplumu bütünleştirir (Tural, 1988; Erkekli, 2013). Toplumdaki bireylerin yaşam biçimlerini belirleyen temel öğelerin olması kaçınılmazdır. Bu temel öğeler; değerler, normlar, inançlar, semboller ve dil şeklinde sıralanabilir. Toplum üyelerinin belirlenen bu temel öğeleri benimseme oranları, onların yaşam biçimlerinin yönlendirilmesinde önemli işlevlere sahiptirler (Ersoy, 2006).

Erkekli (2013) “Toplumsal kültür araştırmaları için değer merkezli bütünleşik bir kültür modeli önerisi” adlı çalışmasında değerlerin kültürün farklı kavramlarıyla karşılıklı bir etkileşim içinde bulunarak onları şekillendirdiğini ileri sürmektedir. Ona göre kültür, inançları, etik değerleri, hukuksal sistemleri, yazılı olan ve olmayan kuralları, davranışları belirleyen tüm duygu ve düşünce sistemleri ve zihinsel süreçler gibi görünmeyen ancak dolaylı olarak insan davranışını etkileyen unsurları da içeren bir bütündür. Şekil 1’de de görüleceği üzere geliştirmiş olduğu model üç

katmandan oluşup, üçüncü katmanında kültürün görünen unsurlarından sembolik formlar; ikinci katmanında davranışlar, birinci katmanında değerler ve en iç çekirdek katmanda hiçbir şekilde ölçülemediğini varsaydığı temel varsayımlar ve inançlar yer almaktadır.



Şekil 1. Değer Merkezli Bütünleşik Bir Kültür Modeli

Kaynak: Erkenekli (2013: 157)

Erkenekli (2013), makalesinde kültür unsurlarını inceleyen araştırmacıların daha çok kültürün somut ve görünen unsurlarla temsil edilen dış tabakası üzerinde araştırma yaptıklarını ancak toplumsal ve bireysel davranışların şekillendirilmesi süreci incelenirken daha çok değer ve inançlara karşılık gelen çekirdek kısmına odaklanılması gerekliliğini vurgulamıştır.

2.1.3.2. Değer ve İnanç

Değerler ve inançlar, hayatı anlayıp yorumlamada davranışların şekillenmesinde rehberlik eder. Erken çocukluktan itibaren insanlar kendileri, başkaları ve dünyaları hakkında fikirler geliştirirler. Bilişsel sürecin en temelinde ya da merkezinde yer alan bilişler olarak kabul edilen inançların çoğu zaman kişinin kendisi de farkında farkında değildir. Bu durum onların çok köklü ve derinde yer almasından kaynaklanmaktadır (Weissman ve Beck, 1978; Beck, 2016). Kişi bu bilgileri eşyanın “var olması” gibi doğru kabul eder. Varlığı kabul edilen bir konu ile ilgili de değer algısı gelişmeye başlar. Var olmayan bir konunun değerinden söz edilemez. Değer öncelikle bir varlığın tespit edilmesi, ve sonrasında bir duyum ya da bir duygu şeklinde sezgi ile tespit edilmesi sonucu ortaya çıkar. Değerler sezgi ile tespit edildikten sonra kavramlarla ve önermelerle ifade edilirler. Bir şey değerli olmaksızın ancak “doğru” veya “yanlış” olarak ifade edilebilir. (Ülgen, 2016). Bir değer bir tek inanca değil, bir arada organize olmuş bir grup inanca tekabül eder. Bu sebeple Güngör (2010), değerleri inançtan da daha yukarıda bir zihin organizasyonu olarak ön görmektedir. Örneğin birey için iyilik yapma değerinin altında bunun toplumsal açıdan iyi olması inancı, iyiliğin vicdanı rahatlatarak huzur sağlayacağı inancı, iyiliğin ve yardımseverliğin barışı da beraberinde getireceği inancı ya da iyiliğin Allah tarafından takdir edileceği inancı gibi birçok inancın etkisi olabilmektedir. İnsan eylemlerinde bir ölçüt rolü oynayan, davranışlarına yön veren değerler gücünü inanılmış olmaktan alır (Arslan, 2006). Mckenzie (1986)’ ye göre hayata anlam verme, bir kimsenin dünyadaki varlığına ve gerçekliğine karşı tutumunu belirleyen yorumlayıcı bir yaklaşımdır. Bu gerçekliğe karşı tutumunu belirleyen insan, hayatını o çizgide sürdürecektir. Bu doğrultuda yaşantısına ve davranışlarına şekil verecek ilkeleri belirleyecektir. Dolayısıyla hayata anlam verme, insanın davranışlarını yönlendirecek öncelikli prensipler olan değerler ve inançlar ile ilgili tasdikleri de içerir.

Ahlâk ve din içsel olarak birbiriyle bağlantılı değer sistemleri olarak görülebilir. Ahlâk günlük, kültürel ve siyasal değerle, din ise en yüksek değerlerle ilgili olarak açıklanmıştır (Streib, 2007). Berger’ a göre din, ferdi hayatını, ferdi aşan mutlak değerlere ve anlamlara göre düzenler. Bu anlamların ve değerlerin birçok insan tarafından paylaşılmasıyla insanlar arası ilişkilerin bu çerçevede düzenlenmesi mümkün olmaktadır. Değer bir inanç olarak kabul edildiği için dünyamızın belli bir kısmıyla ilgili idrak, duygu ve bilgilerimizin bir terkibi demektir.

Dine ait olan değer sistemleri, davranış geliştirme sürecinde belirleyici durumdadır. Böylece insanlar, hayata ve olaylara karşı bir bakış açısı geliştirmiş olur. Dinler arasında, yaratılış, hayatın amacı ve anlamı, insanların uyması gereken ahlaki değerler sistemi, ölüm ve ölüm sonrası gibi

konularda birtakım farklılıklar olmasına rağmen, temel konularda birbirine benzerdir. Fakat nasıl olursa olsun her din, hayatın anlamına dair konularda, kendi inananlarına nasıl yaşamaları gerektiği noktasında yol gösterici durumundadır (Akıncı, 2005). Değerler, insanların hayat görüşü ve hayat felsefelerinin tamamlayıcı parçasıdır. Kişinin hayat felsefesi, onun yaşadığı bir değerler sistemidir. Bu sistem, bireylerin amaçlarına, ideallerine, düşünce biçimine ve davranışlarına rehberlik ederler. Bazı insanlar hayat felsefelerinde dinsel kavramları, bazıları insani, edebi, materyalist, oportünist veya pragmatist yaklaşımları benimserler (Ünal, 1981). Din, duygular, arzular, inançlar, dünya ve toplumla ilişki ve davranışları içinde kendini gösteren bütün psikolojik hayatı üzerine alır ve kişiliğe nüfuz eder (Gürses, 2006). Maslow'a (1996) göre bir toplumda değer yoksunluğu dediğimiz zaman, anomi, ahlaksızlık, köksüzlük, boşluk, umutsuzluk ve inanılacak ve uğruna adanılacak şeylerin eksikliği gibi değişik biçimlerde ifade edilebilir. Günümüzdeki tehlike boyutuna gelmesinin nedenini ise, geleneksel değerler sistemlerinin insanlara sunmuş oldukları yaşam standartlarından uzaklaşma olarak ifade edebiliriz (Akt: Dilmaç, 2007).

Geçmişte değerler ve din arasındaki ilişki teolog, filozof, sosyolog ve psikologların teorilerinde merkezi bir bölüm olarak yer almıştır. Bu ilişkiye olan ilgi günümüzde de yoğun bir şekilde devam etmektedir. Din ve değerler arasındaki ilişkiler farklı değer tercihleri ve modelleri içinde empirik olarak incelenmiştir. Kişinin hayatındaki durum ötesi kılavuz ilkesi olarak insani değerlere ve bu değerlerin din/dindarlık ilişki boyutu Rokeach'ya (1968) aittir.

Amerikalı din psikoloğu ve din eğitimcisi James Fowler (1980) insanın “değer” siz yaşamayacağını esas alarak, bir anlamada inanmayı, insanlığa ait evrensel bir değer olarak ele almıştır. Ona göre de aynı şekilde günümüzde bu durumların ciddi boyutlara gelmesinin sebebi, geleneksel değerler sistemlerinin insanların yaşam biçimlerinden uzaklaşması olarak ifade edilmektedir. Aynı şekilde çağımızın geleneksel İslam anlayışı üzerine araştırmalar yapan bilim insanı ve düşünür Hüseyin Nasr, insanın temel değerlerinden uzaklaşması ile beraber inanç sistemlerinin zayıfladığını ve ortaya “serkeş insan” (promethean man) çıktığını belirtmektedir (Chittick, 2012; Nasr, 2001; Nasr, 2013). Nasr, değerlerin hakikat olarak güneşten çıkan ışık huzmeleri gibi insanlara ulaştığını, bununla birlikte insanın unutkanlığı veya özünden kopuşu ile birlikte reddi sebebiyle merkez çevre ayarının bozulması sonucunda insanın çevresinde problemlerin baş gösterdiği üzerinde durmaktadır (Nasr, 2013).

Bireyler, dinin hayat anlayışını, günlük hayatın düzeni ile bağlantısını kavramakta ve sosyal hayat içindeki yerini belirlemekte zorlanabilir. Ayrıca dini hayat ile hayat felsefesi arasında herhangi

bir ilişkinin olmamasında, insanların hayat anlayışının yeterince belirginleşmemesinin de etkisi olabilir (Kula, 2006). Din, duygular, arzular, inançlar, dünya ve toplumla ilişki ve davranışları içinde kendini gösteren bütün psikolojik hayatı üzerine alır ve kişiliğe nüfuz eder (Gürses, 2006). Demokratik değerler sistemini, ekonomi, sağlık, eğitim gibi yaşamın her alanıyla ilişkilendirdiğimiz gibi, din ile de ilişkilendirmemiz mümkündür (Dunluop, 1996). Din eğitiminin temel amaçlarından birinin ruh sağlığı yerinde, kişilik bütünlüğüne sahip bireyler yetiştirmek olduğu tartışmasızdır. Başka bir ifadeyle, din eğitimi, karakter eğitimini içerir göstererek şahsiyet bütünlüğünü sağlamayı amaçlar (Ekşi, 2006).

Dinler arasında, yaratılış, hayatın amacı ve anlamı, insanların uyması gereken ahlaki değerler sistemi, ölüm ve ölüm sonrası gibi konularda birtakım farklılıklar olmasına rağmen, temel konular birbirine benzerdir. Fakat nasıl olursa olsun her din, hayatın anlamına dair konularda, kendi inanışlarına göre bir takım açıklamalarda bulunarak nasıl yaşanılması gerektiği noktasında yol gösterici durumundadır (Akıncı, 2005).

Dine inanan kişiler, toplumsal hayatlarında, dinin gereklerini, kurallarını, normlarını ciddiyle göz önünde tutmakta ve hareketlerini bunlara uydurmaktadırlar (Dönmezer, 1982). Kingsley Davis'e göre din ortaya koyduğu kutsal şeyler marifetiyle değerler yaratır ve bunları bölüşen bütün insanlar için bir araya getirici unsurları ortaya koymuş olur (Akt: Dönmezer, 1982). Din bir değer sağlayıcıdır; ancak tek değer sağlayıcı değildir (Ziebertz, 2007).

1.1.3.1. Değer ve Tutum

Tutum, bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan bir eğilimdir (Kağıtçıbaşı, 2004). Değerlerle tutumlar arasında bir ilişki söz konusudur. Campell değer ile tutumun aynı anlama sahip kavramlar olduğunu ileri sürmüştür. Bununla beraber Rokeach değer ile tutumun ısrarla farklı anlamları haiz kavramlar olduğunu savunmuştur. Yapıcı ve Zengin ise değerleri, paylaşılmış ve genelleşmiş tutumlar olarak görmektedir (Sarı, 2005).

Tutum, genel olarak, yaşanan tecrübe sonucu oluşan, ilgili olduğu durumlara karşı ferden davranışlarını yönlendirme etkisine sahip, ruhsal bir hazırlık durumudur. Bir başka ifade ile tutum, davranışsal eğilimler içeren bilgiler, inançlar ve kanaatler bütünüdür. Ancak sıradan kanaatlerden daha sürekli ve kalıcıdır. Tutum araştırmalarıyla tanınan Şerif'e göre değer, tutumun içeriğidir. Ancak bir

tutumunda tek değer etkili olmaz, arka planda bir değerler kombinasyonu yer alır. Yani tutum bütün bunların bileşkesinde ortaya çıkar. Değer davranış arasında sıkça gördüğümüz çelişkiler de çoğu kere tutumun bu bileşikliğinin bir sonucudur (Aydın, 2003).

Tutum ve değer kavramları, bazen eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Bununla birlikte, değerlerin, tutumlara ilişkin bazı özel durumları belirtmek üzere kullanıldığı da görülmektedir (Çavdar, 2009). Değerlerin toplumun devamlılığını sağlayan bir mekanizma olarak işleme toplumdun bireylere yüklediği roller ve beklentileri aracılığı ile gerçekleşmektedir. Böylece değerler bireylerin tutum ve davranışlarının rehberi konumuna gelmektedir (Balcı ve Yanpar Yelken, 2010). Yapılan tanımlar dikkate alındığında değerlerin bireysel ve toplumsal yönleri olduğu, inançlardan oluştuğu, tutum ve davranışları etkiledikleri görülür. Değerler aynı zamanda inanç ve tutumlara göre daha kapsamlı ve organizedir. Bu açıdan insanın tutum ve davranışları değerlerine bağlıdır (Memiş ve Gedik, 2010).

Değerler, belirli bir nesne ya da duruma ilişkin tutumların gelişmesinde, korunmasında veya eyleme geçirilmesinde birer ölçüt ya da standart işlevi görür (Aydın, 2005). Bundan dolayı gözlenebilen ve ölçülebilen değerlerden hareket edildiği zaman tutumlar üzerinde daha rahat konuşabileceğimiz ifade edilir. Bu süreç de insanın tutum ve davranışlarının anlaşılması için değerlerin incelenmesinin gerekli olduğu anlamına gelmektedir (Yapıcı ve Zengin, 2003). Rokeach (1973), değerler ve tutumların birbirinden farklı kavramlar olduklarını göstermek için farklarını ortaya koyan yedi nokta üzerinde durmuştur:

1. Değer bir tek inancı açıklarken, tutum belirli bir nesne ve duruma odaklanmış farklı inançların tümünün bir örüntüsüdür.
2. Değer; nesne ve durumların ötesinde bir nitelikteyken, tutumlar belirli nesne veya durumlar üzerinde odaklanmışlardır.
3. Değerler bir standardı açıklarken, tutum standarttan uzak bir kavramdır. Birçok tutum nesnesinin olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri, standart olarak işlev gören az sayıda değerle ilgili olabilir.
4. Birey istenilen davranış şekilleri ve varlığının son durumuna ilişkin öğrenilmiş inançlarının sayısı kadar değere sahipken, belirli nesne ve durumlara doğrudan ya da dolaylı olarak karşılaştığı tutuma sahiptir. Bu durumun sonucu olarak birey, sayısı onlarla ifade edilebilen değerlere sahip olabilirken, binlerle ifade edilebilecek kadar çok tutum sahibi olabilir.

5. Bireyin kişiliğinde değerler, tutumlara göre daha merkezi bir yerde bulunmaktadır. Bu yüzden değerler, tutumların belirleyicileri konumundadır.
6. Değerler motivasyon ile daha yakın bir ilişki içindedir ve tutumlardan daha dinamiktir. Tutumların motivasyon ile bağlantılı olduğu kabul edilse dahi, tutumlar bir değer kazanılması için araçtan öteye gidemez.
7. Değerler, topluma uyum, benliğin korunması ve bireyin kendini gerçekleştirme gibi işlevleri yerine getirirken, tutum bu işlevlerle ilgilenmez. Tutum yalnızca çıkarımlarla ilgilenir.

1.1.3.2. Değer ve Sosyal Normlar

Tek tek üyeler grubun değerlerini benimsediğinde davranışları, bu değerlere, standartlara ya da “ideal” davranışa göre düzenlenir. Bu değerleri içeren davranışlardan sapmalara olumsuz yönde tepki gösterilir. Bu ortak değerlere, davranış standartlarına ya da topluluğun ideallerine grup normları ya da sosyal normlar adı verilir (Şerif & Şerif, 1996). Rutinler, kurallar, davranış standartları, değerlerden oluşan bu üst yapıya grubun *sosyal normları* denir (Şerif & Şerif, 1996). Toplumsal norm, katıldığımız toplumsal durumlarda eylemlerimizi yöneten bir ölçüt veya bir kuraldır (Biersted, 1974). İnsanların birbirlerine karşı nasıl ve ne şekilde davranacaklarını düzenleyen kurallar bütününe norm denilir. Toplumsal normlar grup ya da toplum yaşamında bireyin hazır bulunduğu davranış kalıplarıdır (Doğan, 2002).

Normlar belirli koşullar içinde bireylerin neleri yapabileceklerini ya da neleri yapamayacaklarını gösterirler, bu açıdan değerlerden daha belirli, sınırlı ve daha emredicidirler. Oysa değerler gerçekleşmelerine olanak bulunmayan zamanlarda bile varlıklarını sürdürmeye, ya da başka bir deyişle insanlar tarafından benimsenmeye devam ederler. Her toplumsal değer, pek çok toplumsal normun varlığına yol açabilir (Tan, 1981). Normlar, belirli şartlar içerisinde, toplum iştirakçilerinin neleri yapıp neleri yapamayacaklarını gösterirler. Değerler ise, belirli durum ve şartlardan bağımsız olan ve arzu olunanı gösteren standartlardır. Değerler normlara göre daha geneldirler. Normlar ise değerlere göre daha belirli ve sosyal bakımdan daha emredicidirler (Dönmezer, 1982).

Normlar, insanların nasıl davranmaları gerektiğini tanımlayan ve değerlere göre oluşan yazılı olmayan kurallar veya standartlar biçiminde ifade edilir. Bunlar, belirli bir durumla ilgili olarak insanların ne yapması ya da yapmaması ne söylemesi ya da söylememesi, yani nasıl davranması gerektiğini gösteren kurallardır (Şişman, 2011). Değerler, neyin arzu edilebilir olduğuna ilişkin

standartlar olarak, normların kabul edilmesine ya da reddedilmesine kaynak teşkil eder. Normlar, toplumsal kültür içinde davranışı etkileyen, sosyal sistemi kurumsallaştıran ve güçlendiren öğelerdir (Çelik, 2009). Değerlere göre daha somut olması bakımından normlar, gündelik yaşamda insanların her türlü eylem ve etkinliklerine yol gösterir, tercihlerini etkiler. Bununla birlikte, normlara göre daha soyut olan değerler, normların oluşmasını ve biçimlenmesini sağlar (Çavdar, 2009).

Değerler istekleri, beğenilen şeyleri ve zevkleri arzu edirlilik ölçütleri ile iyiye karşı kötü, güzele karşı çirkin gibi ikilemeler şeklinde açıklar. Normlar ise olumlu ve olumsuz davranışları farklı durumlar içinde ele alır. Toplumda başarılı olmak bir değerken, bunun nasıl başarılacağı kuralları normlarda saklıdır (Hofstede, 1980).

Rokeach'a (1973) göre değerler ve normları birbirinde ayıran üç özellik vardır:

1. Değerler, bir davranış şeklini veya var oluşun son durumunu açıklarken, normlar sadece davranış biçimi ile ilgilidir.
2. Değerler, özel durumları açıklarken, normlar, belirli bir durumda belirli kalıplar dâhilinde davranmak için gerekli bilgileri verir.
3. Değerler kişisel ve içsel olgularken, normlar bireyin dış çevresi ile ilgili ortak olgulardır.

1.1.4. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatürde değerler konusu ile ilgili birçok çalışma bulunmakta olup, bir kısmı aşağıdaki gibidir:

Dilmaç (1999) 4. ve 5. Sınıf öğrencilerinden oluşan 18 deney ve 18 kontrol grubu olmak üzere çocuk esirgeme kurumunda kalan iki öğrenci grubuna 36 oturumluk insani değerler eğitim programını uygulamıştır. Uygulanan bu program Kulaksızoğlu ve Dilmaç tarafından geliştirilen (1999) “Ahlaki olgunluk ölçeğiyle” sınanmış; insani değerleri kazandırma sürecine hedeflenen insani değerler programının çocuklara etkili olduğu görülmüştür.

Akbaş (2004) yapmış olduğu araştırma Ankara ili merkez ilçelerinde öğrenim gören 360 8. sınıf öğrencisi ve 44 öğretmenden oluşmuştur. Türk Milli Eğitim Sisteminin Duyuşsal Değerlerinin ilköğretim ikinci kademedeki gerçekleşme derecesinin değerlendirilmesi adlı doktora tezinde ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin ilköğretim okulları genel hedeflerinde belirtilen değerlere ulaşma

düzeyle, öğretmen öğrenci görüşlerine göre değerlendirilmesi ve öğretmenlerin değer hakkındaki görüşleri ele alınarak geleneksel, demokratik, çalışma-iş, bilimsel ve temel değerler olarak ele alınmış ve bu değerlerle ilgili ölçek geliştirilmiştir. Araştırma bulgularında göre cinsiyete göre belirtilen değerlere ulaşma düzeyinde farklılık görülmediği tespit edilmiştir. Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha üst düzeyde demokratik değerlere ulaşmıştır. Öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerinin demokratik değerlere ulaşmasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Öğretmen görüşlerinde ise okulda verilen değerler aile ve çevrede pekiştirilmediği ve okul ve aile arasında iş birliği olmadığı zaman değerlerin okul ile ailede çatışabildiği görülmekte olduğu ifade edilmiştir.

Dilmaç (2007) yapmış olduğu araştırmasında bir gurup fen lisesi öğrencisine insani değerler eğitim programının verilmesinin ardından verilen eğitimin öğrencilerin değerlere sahip olma düzeyinde bir değişim meydana getirip getirmediğini incelemiştir. Araştırma sonucunda verilen eğitimin öğrencilerin değer kazanımında etkili olduğu görülmüştür.

Evin ve Kafadar (2004) hazırladıkları makalede “İlköğretim Sosyal Bilgiler Programının ve Ders Kitaplarının Ulusal ve Evrensel Değerler Yönünden İçerik Çözümlemesi” adlı makalelerinde programda ve kitaplarda geçen ulusal ve evrensel değerleri saptamışlardır. Araştırmaları sonucunda birinci kademe sosyal bilgiler ders kitaplarında ulusal değerlere daha fazla ağırlık verildiğini, ulusal ve evrensel değerler anlamında kademeler arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunu, programda kitaplara göre değer dağılımlarının daha dengeli olduğunu tespit etmişlerdir.

Gülmez (1994) insan hakları ve demokrasi eğitimi üzerinde durarak çeşitli derslerin programlarını ve kitaplarını inceleyip değerlendirmeler yapmış ve okullarda insan hakları öğretim ve öğrenimi ile ilgili önerilerde bulunmuştur.

Aydın (2003) yılında yapmış olduğu araştırmada gençlerin değer algısını incelemiş; değerlerin önceliğini kendine saygı, modern değerlerde özgürlük, insani haklar, kişiselliği işaretleyen değerler olarak tespit etmiştir. Zenginlik ve değişim hayat modern değerlerde geri planda kalmıştır.

Sarı (2005) yapmış olduğu araştırmada öğretmen adaylarının değer tercihlerini incelemiş; değer tercihlerini sırasıyla siyasi, genel, ahlak, dini, ekonomik, estetik, sosyal ve bilimsel olarak bulmuştur. Kız ve erkek öğrencilerin bilimsel değerleri arasında bir farklılık gözlemlenmezken erkek öğrencilerin değerleri benimseme düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksektir. Araştırmada tüm değerler alanlarının birbiriyle anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Yıldız, Dilmaç ve Deniz (2013) tarafından yapılan çalışmada eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin değer tercihleri ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel tarama modeline göre gerçekleştirdikleri çalışmada benlik saygısının değerler ölçeğinin alt boyutları ile ilişkisi incelendiğinde; sırasıyla güç, başarı, hazcılık, öz denetim, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Değerler ölçeğinin uyarılma ve geleneksellik alt boyutları ile ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Yıldız ve Dilmaç (2012) tarafından yapılan bir başka çalışmada, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularında ise sırasıyla güç alt boyutu ile öz denetim, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik puanları arasında bir ilişki olduğu, bu ilişkilerden duygusal dengesizlik ile güç arasındaki ilişkinin pozitif yönde, diğer ilişkilerin ise negatif yönde olduğu tespit edilmiştir. Duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile başarı, hazcılık, uyarılma ve geleneksellik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile güç değeri arasında olumlu ilişki; öz denetim, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik değerleri ile olumsuz yönde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Dilmaç ve Ekşi (2012), öğretmenlerin sahip oldukları değerler ile özgeci davranışlarının mesleki benlik saygısı açısından incelemesini yapmışlardır. İlişkisel tarama modeli ile gerçekleştirdikleri çalışmaları sonucunda öğretmenlerin sahip oldukları değerler ve özgeci davranışları ile benlik saygıları arasında ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir.

Tanrısever ve Dilmaç (2013), ortaöğretim öğrencilerinin insani değerleri ile motivasyonel inançları ve öz-düzenleme stratejileri arasındaki yordayıcı ilişkileri tespit etmek için geliştirdikleri modellerinde insani değerlerin motivasyonel inançları; motivasyonel inançların ise öz-düzenleme stratejilerini anlamlı bir şekilde yordadığını tespit etmişlerdir. Ayrıca araştırma sonuçları insani değerlerin öz-düzenleme stratejilerinin anlamlı yordayıcısı olmadığını ancak motivasyonel inançlar üzerinden öz-düzenleme stratejileri üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar değerlerin, öğrencilerin öğrenme ve motivasyonları üzerinde etkili bir değişken olduğunu göstermiştir.

Yavuz, Dilmaç ve Derinbay (2013) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin sahip oldukları değerlerin farklı değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda cinsiyet bakımından değerler ölçeğinin güç, uyarılma ve güvenlik alt

boyutlarında; kıdem bakımından öz-yönetim alt boyutunda; yapılan görev bağlamında hazcılık alt boyutunda, branş bakımından ise güç, başarı, hazcılık, uyarılma, öz-yönetim, evrensellik, yardımseverlik, geleneksellik ve güvenlik alt boyutlarında bir farklılaşma olduğu gözlenmiştir.

Baloğlu ve Balgamiş (2005) ilköğretim yöneticilerinin öz değerlerini betimlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada yöneticilerin en fazla ulusal güvenlik, dürüstlük, sözünde durma gibi değerleri; en az ise başkaları üzerinde kontrol sağlama anlamı taşıyan sosyal güç, arzuların tatmini ve kışkırtıcı deneyimler gibi değerleri tercih ettikleri görülmüştür. İlköğretim ve ortaöğretim yöneticilerinin kendi arasında ise kendi ile barışık olma, aşırı hareket ve hislerden kaçınmak gibi değerler arasında anlamlı farklar bulunmaktadır. 45 yaş altı ve 45 yaş üstü iki grup arasında da zevk, sosyal düzen, hayatın anlamı, yaratıcılık, barış içinde bir dünya, kişisel disiplin ve bağımsızlık değerleri arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Atay (2003), Türk yönetici adaylarının kültürlerarası geçerliliği kanıtlanmış olan Schwartz Değerler ölçeğinde yer alan değerler ile dini tercih, dindarlık, düzeyi ve siyasi tercihlerine göre farkları incelemiştir. Kendini İslam dininden olarak tanımlayan adayların sosyal güç sahibi olmak, kibar olmak, toplumsal düzen, ulusal güvenlik, geleneklere saygı, sosyal saygınlık, otoriteye saygınlık, sadık olmak, sözü geçen biri olmak, ana, baba ve yaşlılara değer vermek, sorumlu olmak gibi değerlerin daha önemli olduğunu; almış oldukları kararları bu değerlere göre şekillendirdiklerini ifade etmişlerdir. Hiçbir dine mensup olmadıklarını ifade eden yönetici adayları ise eşitlik, bağımsızlık, yaratıcı olma ve çevreyi korumak şeklindeki dört değişkende İslam dini mensubu olduğunu ifade eden adaylara göre daha yüksek puan almışlardır.

Dilmaç, Ertekin ve Yazıcı (2009) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin değer tercihleri ile öğrenme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiş; öğrenme stilleri alt boyutları ile değerler ölçeği alt boyutları arasında manidar bir ilişkinin var olduğunu tespit etmişlerdir

Koca (2009)'nın gerçekleştirdiği çalışmada kişisel değerler ile kariyer tercihleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu doğrultuda, kişisel değerlerin alt boyutlarıyla kariyer tercihinin alt boyutları ve bu alt boyutlar ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, kariyer tercihinin etkileyen en önemli değerlerin, 'başarma' ve 'evrensellik' olduğu belirlenmiştir.

Özdemir ve Korkulu (2011) gerçekleştirdikleri araştırmada üniversiteli gençlerin mutluluk ve değerleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, buna göre kişinin değerleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Güngör (2010)' ün, 1993 yılında ilk baskısını gerçekleştirdiği çalışma “Değerler Psikolojisi” alanında yapılan bir çalışmadır. Değerlerin bilişsel alanını çalıştığı eserde Güngör, psikoloji perspektifinden ahlaki değerlerin diğer değerlere oranla daha önemli olduğunu vurgular. Bu çalışmanın amacı ise ahlaki değerlerdir. Ahlak değerleri nasıl meydana gelmiştir, nasıl öğrenilir, nasıl benimsenilir gibi soruların cevaplarını tartıştığı eserin ikinci kısmında ise ahlaki değerlerin diğer değer değişkenleri ile muhtemel ilişkisi üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmasını aktarmıştır.

Erdem (2003), üniversitede çalışan öğretim elemanları ile idari personel olarak çalışanların değer tercihleri üzerine çalışmış, ilk üç değer tercihinde sırasıyla eğitimde niteliğe önem verme, bilimsellik ve öncülük olarak bulduklarını ifade etmişlerdir. Sıralamayı dürüstlük, saygınlık ve güven değerleri takip ederken, ileride sahip olunması beklenen değerler ise öncülük, çağdaşlık ve bilimsellik olarak ifade edilmiştir.

Kuşdil ve Kağıtçıbaşı (2000) yapmış oldukları araştırmada Türk öğretmenlerinin değerler yönelimlerini ve dinsel yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Örneklem, geniş aile tercihi, yüksek düşük düzey ve dinsel yönelim gruplarına ayrılarak oluşturulmuştur. Buna göre çekirdek aile tercihinde bulunan öğretmenlerin geniş aile tercih grubuna göre, yeniliği açıklık değerlerini daha fazla, muhafazacı yaklaşım değerlerine ise daha az önem verildiği görülmüştür. Evrenselcilik tipi içindeki değerler düşük dinsel yönelim grubu içerisindeki adaylar için daha önemli olarak ifade edilmiştir.

Yapıcı ve Zengin (2003) yapmış oldukları araştırmada ilahiyat fakültesi öğrencilerinin değer tercih sıralamalarını incelemişlerdir. Değerler tercihinde öğrenim görülen bölümlere ve cinsiyete göre bir farklılık görülmemiştir. Gençlerin ilahiyat fakültesini isteyerek ve istemeyerek tercih etme, dine önem verme düzeyi değer tercihlerine anlamlı bir fark getirmiştir.

Büyükyıldırım ve Dilmaç (2013) yapmış oldukları araştırmada siber mağduru olmanın insani değerler ve çeşitli değişkenler ile ilişkisini incelemişlerdir. İlişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilen araştırma 2011-2012 eğitim öğretim yılında İstanbul pendik ilçesinde çeşitli ortaöğretim kurumlarında okuyan 454 ü erkek, 584 ü kız toplam 1038 öğrenci üzerinde

uygulanmıştır. Bulunan bulgulara göre siber kurbanlık ile sorumluluk, dostluk, barışçı olma, saygı, hoşgörü ve dürüstlük insani değerleri arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Dilmaç, Hamarta, Yiğit, Yıldız, Büyükyıldırım (2011) ortaöğretim öğrencilerinin işlevsel olmayan tutumları ile sahip oldukları insani değerleri incelemiştir. Buna göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin (FOTÖ) alt boyutları ile İnsani Değerler Ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır: mükemmeci tutumun hoşgörü, sorumluluk, barışçı olma, dostluk/arkadaşlık alt boyutları ile; onaylama ihtiyacının saygı, sorumluluk, hoşgörü, barışçı olma ile; bağımsız tutumun hoşgörü ve sorumluluk ile, değişken tutumun ise hoşgörü ile anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Baş ve Hamarta (2013) yaşamın anlamının değerler üzerindeki etkisini ve cinsiyetin kişinin değerleri ve yaşam anlamları ile farklılaşp farklılaşmadığını araştırdıkları bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın sonucunda değerler ile yaşamın anlamı arasında pozitif ve negatif yönlü farklı düzeylerde ilişkiler tespit etmişler ve değerlerin yaşamın anlamının önemli bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre toplumsal değerler, maneviyat, insan onuru, entelektüel, özgürlük ve kariyer değerleri puanları daha yüksek çıkmıştır.

Selim (2008), Türkiye’de yaşayan bireylerin mutluluğun kaynağı olarak neleri anlamlandırdıklarını araştırdıkları çalışmalarında kentlerde hayatına devam eden bireylerin, kırsalda oturanlara göre kişisel mutluluğun temelinde güçlü bir birey olmanın daha etkili olduğunu düşündüklerini tespit ettiler. Kadınlar mutluluğu daha çok sevgide ararken, erkekler iş sahibi olmanın daha büyük mutluluk sağladığına inanmaktadırlar.

Özdaş (2013) ortaokul öğretim programlarında yer alan değerlerin kazandırılma düzeyinin belirlenmesi ile bu programın hedef kitlesinde bulunan öğrencilerin istenmeyen davranışlarının görülme sıklığını araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda ise katılan öğrencilerin görüşlerine bağlı olarak, programlarda yer alan değerlerin ‘Bireyler arası ilişkiler’, ‘Milli Değerler’, ‘Evrensel Değerler’ ve ‘Özerklik’ boyutlarındaki değerler kısmen yeterli olarak kazandırılmış; değerlerin kazandırılma düzeyi ile istenmeyen öğrenci davranışlarının görülme sıklığı arasında ise negatif yönlü manidar bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Karababa, Oral ve Dilmaç (2014), ergenlerin insani değerlerinin amaç ve başarı yönelimlerini yordamadaki etkisini incelemişler, insani değerlerin öğrenme amaç yönelimini manidar düzeyde yordadığını tespit etmişlerdir.

Ergün (2013) ergenlere verilen değerler eğitiminin öz-düzenleme stratejileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma 11. Sınıf öğrencileri üzerinde 22 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. 11 öğrenci deney grubunu, 11 öğrenci de kontrol grubunu oluşturmaktadır. Her iki grupta 6 kız ve 5 erkekten oluşmaktadır. Deney ve kontrol grubuna ön testler uygulama başında uygulandıktan sonra deney grubuna haftada 2 saat 20 oturumdan oluşan değerler eğitimi programı ders dışında uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir şey uygulanmamıştır. Eğitim uygulanan deney grubundaki öğrenciler ile herhangi bir şey uygulanmayan kontrol grubundaki öğrenciler arasında bilişsel strateji kullanımları, öz-yeterlilikleri, içsel değerleri ve sınav kaygıları bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur.

Ece ve Tıraş (2013) yapmış oldukları araştırmada ergenlerin internet bağımlılığı ile sahip oldukları değerler arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlamıştır. Araştırma 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında Konya'da yer alan lise düzeyindeki farklı okul ve sınıflarda öğrenim görmekte olan öğrencilerden 350 si erkek, 302 si kız olmak üzere toplam 652 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. İnsani değerler ölçeği ve internet bağımlılığı ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda ergenlerin sahip olduğu değerler ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Sonuçta ergenlerin sahip olduğu değerlere bakılarak internet bağımlılığı konusunda yordama yapılabilir ifadesi kullanılmıştır.

Seki (2013) yapmış olduğu araştırmada öğretmen adaylarının algıladıkları ebeveyn tutumları ile mutluluk ilişkisinin değer tercihleri ile incelenmesini amaçlamıştır. İlişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilen araştırmada demokratik ana baba tutumu ve değerler ölçeğinin alt boyutları pozitif, koruyucu ana baba tutumu ve otoriter ana-baba tutumu ile değerler ölçeğinin alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca mutluluk düzeyleri ile demokratik ana-baba tutumları arasında pozitif yönlü, otoriter-ana-baba tutumları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ana-baba tutumları ölçeğinin alt boyutlarının değer tercihlerinden sadece insan onuru ve kariyer değerini açıkladığı sonucu bulunmuştur. Bununla birlikte romantik değer ve kariyer değerinin mutluluk düzeyini manidar şekilde açıkladığı da tespit edilmiştir.

Karababa (2013) yapmış olduğu araştırmada insani değerlerin ergenlerde s¼rekli ¼fke ve ¼fke ifade etme bi¼imlerini yordamadaki rol¼n¼n incelenmesini ama¼lamıřtır. Araştırmanın sonucunda insani değerler ile s¼rekli ¼fke ve ¼fke ifade etme bi¼imleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya ¼ıkmıřtır. Ayrıca insani değerler s¼rekli ¼fkeyi, i¼selleřtirilmiř ¼fkeyi, dışsallaştırılmış ¼fkeyi ve kontrol edilmiş ¼fkeyi yordamıştır.

Oral (2013) yapmış olduğu araştırmada ilköğretim ¼ęrencilerinde ¼z yeterlik algılarını ve bilişsel strateji kullanımlarının yordama g¼c¼n¼ incelenmiştir. ¼ęrencilerin ¼z yeterlik algılarını ve bilişsel strateji kullanım d¼zeylerini yordama g¼c¼n¼ belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizine g¼re; insani değerler ¼z yeterlik algılarını ve bilişsel strateji kullanımını anlamlı d¼zeyde yordamıştır.

¼akırer (2013) yapmış olduğu araştırmada Mill¼ Eğitim Bakanlığı tarafından ilköğretim kurumları i¼in basılmış ders kitapları i¼erisindeki mevcut şarkılarda sorumluluk, saygı, yardımseverlik, adalet, ¼zdenetim, sabır, dostluk, doğruluk değerlerinin ne ¼l¼de işlendiği ve bu konudaki ¼ęretmen g¼r¼řlerini alınarak durum saptaması yapmayı hedeflemiştir. Araştırma Mill¼ Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu ilköğretim m¼zik ders kitapları ve ¼ęretmen g¼r¼řleri i¼in ilköğretim okullarından se¼ilen 10 ¼ęretmen ¼zerinde uygulanmıştır. M¼zik ders kitaplarında değer kavramlarının yeterli d¼zeyde işlenmediği sonucuna ulaşılmış, ¼ęretmen g¼r¼řlerinin de bu sonucu destekler nitelikte olduğu ortaya ¼ıkmıřtır.

Germine (2001) sekizinci sınıf ¼ęrencileri ile ¼alıřmıř; deney grubuna değerler eğitimi programı uygulayıp kendilerine ve ¼evresindekilere y¼nelik saygı d¼zeyinde bir değişiklik olup olmadığına y¼nelik ilişki d¼zeylerine bakmıştır. Kendilerine olan ¼zsaygı ile ¼evresindekilere olan saygı d¼zeylerinde artış g¼r¼lm¼řt¼r.

Hunt (1981) yapmış olduğu araştırmada insani değerler eğitimiyle ¼ęrencilere empati kurma, arkadaşlık ilişkileri, ¼alıřma, sorumluluk gibi davranışların kazandırılmasını ama¼lamıřtır. Sonu¼larda değerler eğitiminin etkisi g¼zlenmiřtir.

Meaney (1979) ilköğretim ¼ęrencilerine değerler eğitimi uygulamış; kendini ifade edebilme, ¼zsaygı, kendine g¼ven gibi değerler kazandırmayı hedeflemiştir. Altı hafta devam eden eğitimden sonra ¼ęrencilerin davranış ve tutumlarında değişiklikler meydana geldiği g¼r¼lm¼řt¼r.

James Philip Campau (1998) “Moral Education in the classroom: A comparative Analysis” adlı tezinde ahlak eğitimi konusunu incelemiştir. Sosyal kişisel sorumluluğu, ahlaki eğitimi zorunlu kılan ahlaki özelliklerin ve karakter gelişimini içeren stratejik öğretim olarak görmüştür. Çocuklara ahlaki eğitim vermenin toplumun sorumluluğu olduğunu belirterek ahlaki eğitime etkili olan okulların öncelik vermeleri gerektiğini vurgulamıştır.

Howard Kirschemboun (1994) “Enhance Values and Morality in Schools and Youth Settings” adlı çalışmasında ahlaki eğitim, yurttaşlık ve değer eğitiminden söz etmektedir. Çağdaş eğitimin yanında yurttaşlık eğitimi de çok önemlidir. Öğrencilere yönelik yurttaşlık bilinci oluşturma, ahlaki değer kazandırma gibi konularda beceriler geliştirmelerine yönelik çalışmalar yapmıştır. Belirlenen 100 strateji ile öğretmenlerin ve öğrencilerin ne yapmaları gerektiği belirtilmiş ve test edilen çağdaş değerler öğrencilere kazandırılmıştır. Çağdaş değer eğitimi için farklı teknikler denemiştir. Bu çalışması ile Amerika’da karakter eğitiminin çeşitli tiplerini ortaya çıkarmıştır: Değer gerçekleştirme, karakter eğitimi, vatandaşlık ve ahlak eğitimidir.

Thomas (1991) “Educating for character how our schools can teach respect and resposibility” adlı araştırmasında okullarda ahlak ve değer eğitiminden bahsetmeyi amaçlamıştır. Karakter eğitiminin okullarda yüksek derecede verilmesi gerektiğini vurgulayarak değer eğitimiyle ilgili yapılan projelerden bahseder.

Schwartz ve Bardi (2001), farklı ülkelerdeki öğretmen ve öğrencilerin değer tercihlerini belirlemeyi hedefledikleri çalışmalarında on üç ülkenin benzer değer tercih sıralaması yaptıklarını tespit ettiler. Buna göre, yardımseverlik, öz-yönelim ve evrenselcilik değerleri birincil; güvenlik, uyuma, başarı ve hazcılık değerleri ikincil; güç, geleneksellik ve uyarılım değerleri ise üçüncül derecede önem atfedilen değer sıralamaları olarak görülmüştür.

Myry ve Helkama (2001) farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin değer sıralamalarını karşılaştırdıkları çalışmada iktisat fakültesi öğrencilerinin başarı ve güç değerlerine, sosyal bilim öğrencilerinin evrensel değerlere, teknik bölümlerde eğitim gören bireylerin ise emniyet-güvende olma gibi değerlere daha fazla önem verdiklerini tespit etmişlerdir.

Kropp (2006) yapmış olduğu çalışmada ahlaki gelişim programı sonucunda gruba katılanların sorumluluk düzeylerinde artış olup olmadığını incelemiştir. Program sonucunda elde

edilen bulgulara göre ahlaki gelişim programının sorumluluk alma düzeyinde önemli derecede etkili olduğu görülmüştür.

Lamberta (2004) çocuk psikiyatri merkezinde kalan 52 katılımcı çocuk arasından 12 ile 18 yaş arasında yer alan tedaviye tepki veren 18 öğrenci içerisinde belirlenen 8 deney 8 kontrol grubu olmak üzere toplam 16 öğrenci üzerinde çalışmasını uygulamıştır. Kontrol grubuna ise eğitim uygulanmamıştır. Deney grubuna 12 tane değer kazandırılması amaçlanmıştır. Sonuca bakıldığında ise özgürlük değerinde anlamlı bir fark saptanmıştır.



1.2. OTOMATİK DÜŞÜNCELER

2.2.1 Otomatik Düşüncelerin Tanımı

“Hintlilerin halka göstermek için getirdikleri fil karanlık bir yapının içindeydi. Birçok insan onu görmek için o karanlık mekâna giriyordu. O karanlıkta fili görmek mümkün olmadığından herkes onu eliyle yokluyordu. Birinin eli filin hortumuna geldi de dedi, bunun şekli tıpkı bir boru gibi. Birinin eli de kulağına rastladı ve fil ona bir yelpaze gibi geldi. Bir başkası eliyle filin ayağını yoklayınca, bence dedi, filin şekli sütun gibi. Bir başkası da elini filin sırtına sürüp dedi, bu fil tahtı andırıyor. Böylece herkes eriştiği bir organla ya da birinden duyduğu kadar fili tanıyordu. Bakışları yüzünden söyledikleri farklıydı. Biri “dal” derken, öteki “Elif” diyordu. Herkesin elinde bir mum olsaydı söylediklerinde farklılık olmazdı. Duyu gözü ancak el ayası gibidir. Onun her yanına elin erişmesi olanaksızdır.”

Mevlana Celaleddin-i Rumi

“Akıl hakikati olduğu gibi idrakten acizdir.”

Muhyiddîn İbnü'l-Arabî

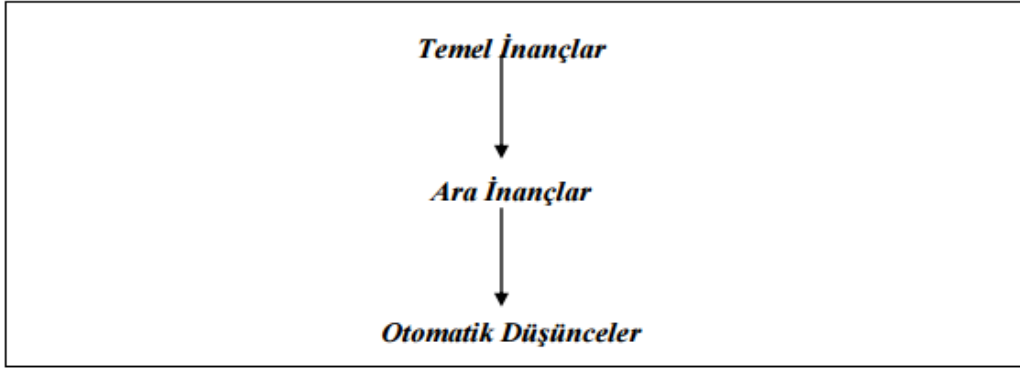
İnsanı insan yapan birçok özelliğin içinde belki de en özgün olanı düşünme ve düşündüğünü düşünebilme becerisidir. Düşünmenin insan psikolojisi üzerindeki rolü konusu ise felsefe tartışmaları ile başlar. Yunan Stoa felsefecilerinden Epiktetus “İnsanları şeyler değil, onları nasıl gördükleri rahatsız eder” diyerek insanın kişisel algısının mutluluk ya da özgürlük gibi kavramları şekillendirdiğini tartışır. Ona göre kişiye dış nesnelere ya da özneler zarar veremezler, ancak kişinin kendi beklentileri, tutumları ya da inançları zarar verebilir (Türkçapar, 2017). İnsanın kişisel algısının önemi sadece Batı felsefesinde değil, Doğu dünyasında da tartışılmaktadır. Mesnevi’de anlatılan karanlık odadaki filin farklı uzuvlarına dokunarak kendilerine göre anlamlar çıkaran kişilerin hikâyesi bu duruma verilebilecek çok güzel bir örnektir.

Modern ruhbilim içerisinde ise insanların aynı ortamlarda, aynı uyaranlara neden farklı anlamlar yükledikleri sorusu ise eş zamanlı ancak ayrı olarak yaptıkları çalışmalarla gündeme gelen Aaron Beck ve Albert Ellis tarafından olmuştur (Beck, 2016; Simons ve Griffiths, 2014). Ellis’in kurucusu olduğu Akılcı Duygusal Terapi (Rational Emotive Therapy) ruhsal sorunların çoğunlukla

kişinin akılcı ve gerçekle bağdaşmayan inançlarından kaynaklandığını savunarak, kişinin daha akılcı ve mantıklı bir hayat felsefesi edinmesine yardımcı olmayı hedefler (Wilson, 2016). 1970'li yıllarda Aaron Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapi (Cognitive Therapy) modeli ise duygusal sorunların olumsuz düşünceler tarafından nasıl yönlendirildiğini gösterdi ve sorunları, düşünce süreçlerini değiştirerek hafifletilebileceğini önerdi (Simmons ve Griffiths, 2014). 1970'lerden bu yana davranışçı terapistlerin büyük bir kısmının da bu yeni ortaya çıkan akımı benimsemeleri ile beraber model geliştirildi, rafine edildi ve genişletildi. Yeni yaklaşımların da katılıp birleştirilmesi ile (Bergen, 1970; D' Zurilla ve Goldfried, 1971; Goldfried vd, 1974; Lazarus, 1976; Meichenbaum, 1972) de Bilişsel Davranışçı Terapi olarak adlandırılan model düşünme ya da biliş olarak adlandırılan iç bilişsel süreçlerin davranışı etkilediğini varsayan teorik bir perspektifi ortaya çıkardı. Buna göre bilişsel etkinlik izlenilebilir ve istenen davranış değişikliği bilişsel değişim yoluyla gerçekleştirilebilir (Simmons ve Griffiths, 2014; Türkçapar, 2017; Beal, 2016).

Bilişsel psikoterapiler bilgi işlem modelinden temellenir. Bilişsel psikolojinin incelediği bilgi işleme süreçleri, duyu, algı ve bilişten oluşur. Duyular (görme, işitme, tatma, koklama ve hissetme) duysal nöronların uyarılmasıyla gelen ilk bilgilerdir. Algılama ise, iç ve dış dünya ile alakalı bu duyuların organize edilip değerlendirilerek bilgi edinmeye çalışmadaki ilk sonuçtur. Biliş ise duyular ve algılardan gelen verilerin işlenerek anlamlandırılması, yorumlanması, düşünülmesi ve değerlendirilmesi gibi karmaşık süreçlere verilen isimdir. Bilgi, çevresel girdilerin (algılar ve duyular) zihinsel tasarımlara dönüşmüş halidir. Bilişsel yapı kişinin içsel süreçlerini ve dış dünyayı anlamlandırmada kullandığı öznel bir gözlüğe benzetilebilir. Kişide bir duygusal veya davranışsal tepkinin ortaya çıkması için kişileri, olayları, durumları öncelikle algılaması, ardından anlamlandırması ve yorumlaması gerekir (Beck, 1976; Beck, 2016; Simmons ve Griffiths, 2014; Türkçapar, 2017).

Bilişsel kuram, bilişsel değerlendirmenin yapısını kavramlaştırırken ele aldığı bilişleri iki ana başlıkta inceler: Otomatik Düşünceler ve Şemalar. Şemalar da kendi içinde ara inançlar (altta yatan sayılılar, tutumlar ve kurallar) ve temel inançlar olarak ikiye ayrılabilir (O'Donohue ve Fisher, 2009; Beck, 2016; Simmons ve Griffiths, 2014). Temel inançlar en önemli inanç düzeyi olup geniş kapsamlı, katı ve tüm bireyler için genellenmiştir. Ara inançlar olarak tanımlanan tutumlar, kurallar ve varsayımlar, doğrudan temel inançlardan etkilenmektedirler. En yüzeysel biliş düzeyi olarak kabul edilen otomatik düşünceler ise temel inançlar ve ara inançlara göre şekillenmektedir (Beck, 2016).

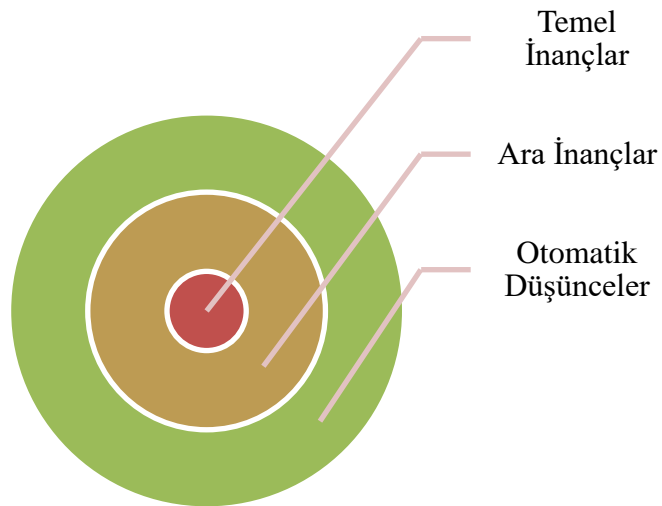


Şekil 2. Temel İnanç, Ara İnanç ve Otomatik Düşünce İlişkisi

Kaynak: (Beck, 2016)

Ara inançlar; bireyin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural, tutum ve varsayımlarken temel inançlar; bireyin kendisine ve diğer bireylere yönelik genel, katı değerlendirme ve yargılarıdır. Otomatik düşünceler ise kişinin zihninde anlık olup biten düşüncelerdir (Ergin, 2013; Türkçapar, 2017). Bu düşüncelerin, devamlı davranışa müdahale eden ve bireylerin kendisiyle olan bir iç diyalog gibi olduğu belirtilmektedir (Beck vd., 2008; Budak, 2000).

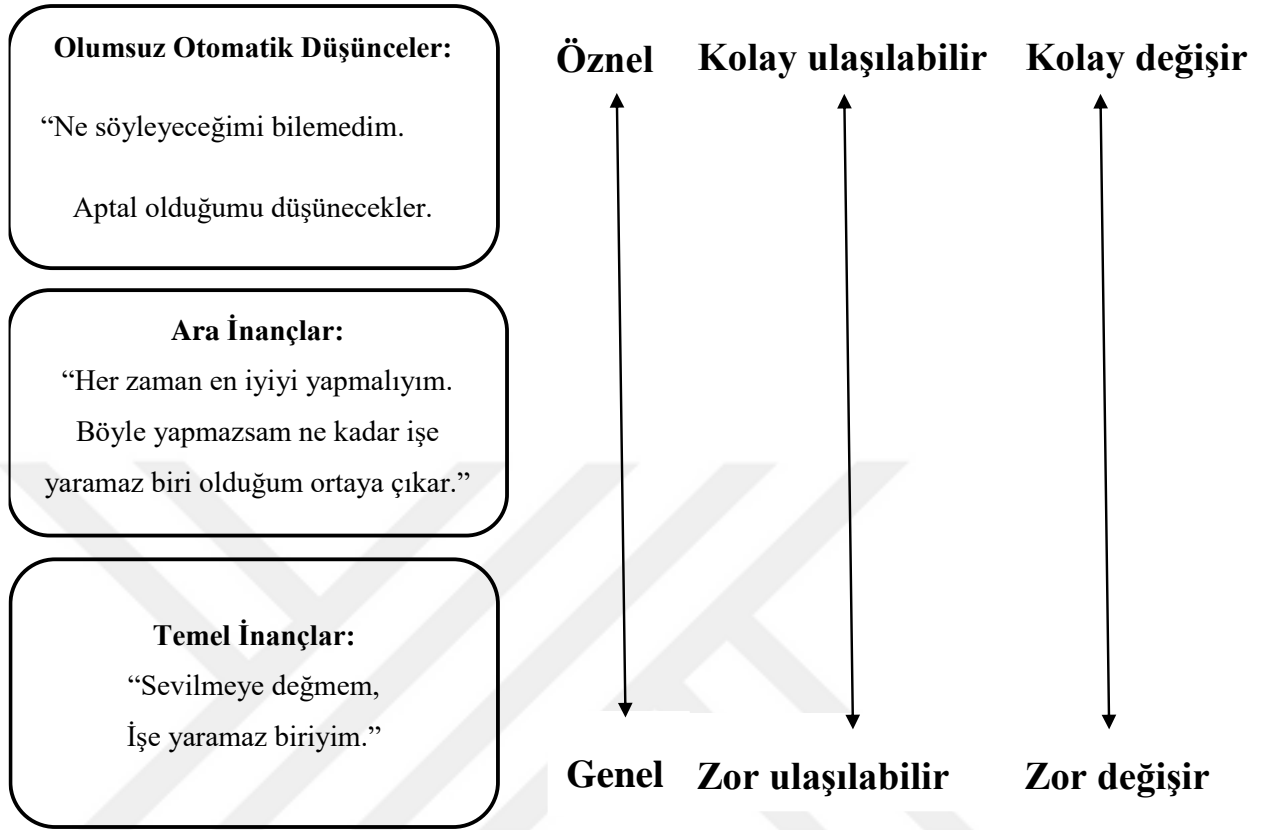
Bu üç grup bilişi içiçe geçmiş üç daire şeklinde düşünürsek en üst yüzeyde otomatik düşünceler, daha sonra inançlar ve en içte, çekirdekte de temel inançlar yer alır. (Leahy, 2010; Türkçapar, 2017).



Şekil 3. Bilişsel yapı bileşenleri

Kaynak: Ergin, 2013; Türkçapar, 2017

Bilişin düzeyleri ve özellikleri ise aşağıdaki şekilde gibi belirtilmiştir:



Şekil 4. Bilişin Düzeyleri ve Özellikleri

Kaynak: Savaşır, Soygüt, Barışkın, 2009

Beck (1976) “Cognitive Therapy of Emotional Disorders” adlı çalışmasında otomatik düşüncelerin keşfinden bahsedip, otomatik düşünceleri “kişinin bir duyguyu yaşamadan az önceki son derece hızlı ve otomatik bir biçimde gelişen düşünceleridir” şeklinde aktarmıştır. Bilişsel model açısından; insanların düşüncelerini ve bunlarla bağlantılı olarak duygu ve davranışlarını etkileyen şeylerin, herhangi bir durumda olayın kendisi değil genellikle otomatik düşünceler şeklinde kendini belli eden ve o olayın durumuna bağlı olarak yapmış olduğu yorumlar bütünü otomatik düşüncedir (Beck, 2001). Genellikle fark edilmeyen, fakat oluşturduğu duygu hissedilebilen otomatik düşünceler her insanda bulunmakta olup, bunlar kendiliğinden ortaya çıkıp bir duyguyla bütünleşirler. Otomatik düşüncelerin belirlenmesi, değerlendirilmesi ve bu düşünceler ile daha bütünsel bir şekilde karşılaşılması, çoğunlukla duygularda pozitif bir değişime neden olur (Beck,1995).

Otomatik düşünceler Yalom ve Glick (2006) tarafından, duygusal sıkıntı anlarında aklın büyük çoğunluğunu meşgul eden, hesaplanmadan ortaya çıkan, belli bir kontrol mekanizması bulunmayan düşünceler ya da imgeler şeklinde tanımlanmıştır.

Otomatik düşünceler kavramındaki düşüncelere “otomatik” ifadesinin kullanılmasını Dobson (2009), bu düşünme şeklinin çekirdek inançlara dayalı, yansıtıcı ve sorgulanmamış değerlendirmenin sonucu olmasından dolayı olarak yorumlamıştır.

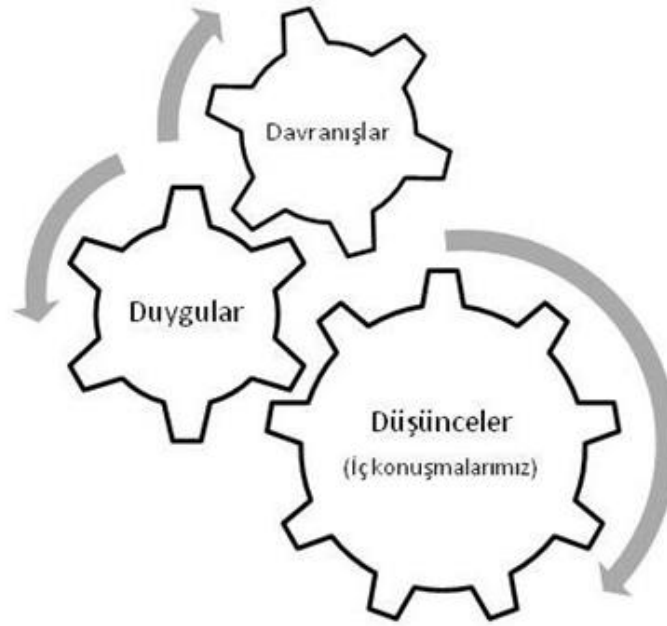
Beck (1963, 1964), depresif hastaların terapi sırasında kaydedilmiş röportajlarını analiz ederek, depresyondaki hastaların tecrübelerini kendine has bir şekilde bozma eğilimi gösterdiğini tespit etmiştir; yani kişiler olayları yanlış yorumluyorlardı. Bundan yola çıkarak Beck, "belirli bilişsel şemaların depresyon sırasında öncü olduğu, düşünce süreçlerine hükmettiği ve bilişsel çarpıtmalara neden olduğu" teorisini ortaya koydu (Akt: Weissman ve Beck, 1978). Olumsuz otomatik düşünce taşıyan kişiler kendilerini başarısız görmeye meyilli olurlar (Schniering ve Rapee, 2004). Kişinin kendine dönük olumsuz bakış açısı ile birlikte otomatik düşünceler kaygı ve depresyon kavramlarını arttırmaktadır (Tümkiye vd., 2011). Otomatik düşünceler, dikkati toplayamama, bellekte zayıflama ve umutsuzluk gibi sıkıntılara da yol açabilir (Aysan ve Bozkurt, 2004; Schniering ve Rapee, 2004). Beck ve arkadaşlarının 1979 yılında yayınlamış oldukları “Depresyonun Bilişsel Terapisi” kitabı bir yandan bilişsel terapi el kitabı olma özelliği taşıırken, bir yandan da olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi ve tedavisi konu edinildiği için bundan sonraki çalışmalar daha çok olumsuz otomatik düşüncelerin psikopatolojik durumlarına ve tedavisine odaklanmasına sebep olmuştur (Savaşır, Soygüt, Barışkın, 2009; Beck, 2011; Simons ve Griffiths, 2014). Weissman ve Beck’e (1978) göre eğer düşünceler otomatik ve olumsuz ise ruhsal problemler ortaya çıkabilir.

Otomatik düşünceler geçerliliğine ve yararlılığına göre değerlendirildiğinde üç tür otomatik düşünceden bahsedilebilir:

1. Hiçbir şekilde gerçekle ilişkisi olmayan düşüncelerdir. Tarafsız kanıtlardan oluşmuş olsa bile bir sebeple bozulmuş veya çarpıtılmış olarak ortaya çıkarlar. Çoğu olumsuz otomatik düşünce bu türdendir.
2. Düşünceler doğru olabilir ancak kişinin bundan çıkardığı sonuç yanlıştır.
3. Otomatik düşünce doğru olabilir ancak işlevselliği kalmamıştır. Örneğin bugün yetiştirmem gereken işlerin hepsini yapmam oldukça zor olacak düşüncesi doğru olabilir, ancak

motivasyonu düşürüp, kişinin görevlerini tamamen yapmasını engelleyebilir (Kapıkıran, 2012; Beck, 2016).

Bilişsel Davranışçı Terapi modeli, duygularla kendini gösteren otomatik düşüncelerin davranışları şekillendirdiğini ifade ederek bu üç elementin tümüyle ilişkili olduğunu ve böylece bir unsurdaki değişikliğin diğer psikolojik sıkıntı unsurları üzerindeki etkisiyle olumsuz bir spiral veya kısır döngü başlatabileceğini önermektedir (Gladding, 2013; Simons ve Griffiths, 2014) (Şekil 5). Otomatik düşünceler öğrencilerin başarısı üzerine de etki etmektedir. Gökdağ (2014) tarafından yapılan çalışmaya göre, başarı görevlerini yerine getirmede oluşturacağı kaygı nedeniyle olumsuz otomatik düşünceler öğrencinin içsel güdülenmesini olumsuz yönde etkiler. Bu durum, öğrencinin akademik başarısına olumsuz şekilde yansımaktadır. Ders çalışmak kişide gerginlik durumu meydana getirir ve bilişlerinde ‘yapamayacağım’ gibi düşünceleri körükler. Bu durum, öğrencide kaygının ortaya çıkmasına neden olur. Kaygılı olan bir öğrenci ise çalışmayı bırakabilir. Bu durumda, başarı görevlerini yerine getirmede zorlanan öğrencinin veya bireyin içsel motivasyonu negatif yönde etkilenir (Akın, 2012; Kapıkıran, 2013).



Şekil 5. Otomatik düşünce bileşenleri

Kaynak: http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/goksu-telmac/ic-konusmalar-ve-dusunceler_2218.html

2.2.2 Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Otomatik düşünceler ile ilgili literatürde yapılmış birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan bazıları ve sonuçları şu şekildedir:

Padesky ve diğerleri (2017) birincil bir duygudurum bozukluğu tanısı konan ayaktan hastalara (n=356), 14 iki saatlik BDT terapisi uygulayarak grupların başlangıçtaki depresyon şiddetinin grup terapisi sonunda bir farklılık gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Sonuçlar, kullanılan BDT becerisinin türünün sonraki semptom değişiminin farklılık paternleriyle ilişkili olduğunu gösterdi. Daha az şiddetli depresyon semptomuna sahip hastaların daha fazla semptom iyileşmesi gösterdiğini tespit ettiler.

Meriç (2010) tarafından yapılan çalışmanın amacı, yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalarda bilişsel yaklaşım temelli danışmanlığın hastaların tedaviyle ilgili otomatik düşüncelerine etkisini incelemek olarak ifade edilmiştir. Araştırma kontrol grubu, ön-test ve son-test ile izleme ölçümlü müdahale tipi (yarı deneysel) bir araştırma olarak yürütülmüş ve çalışmanın örneklemini, Yaygın Anksiyete Bozukluğu tanısı almış ve çalışmayı kabul eden 20 kişi çalışma grubu ve 20 kişi kontrol grubu olmak üzere 40 hasta oluşturmuştur. Çalışma grubundaki hastalarla 45'er dakikalık 6 görüşme yapılmıştır. Kontrol grubunda olan hastalara ise bir müdahale yapılmamıştır. Çalışmanın sonucunda, bilişsel yaklaşıma dayalı danışmanlığın, hastaların tedavi ile ilgili otomatik düşüncelerinin ve otomatik düşüncelerinin sıklığının azalma sağladığı, anksiyetenin azalmasına ve özyeterlilik puanlarının artmasına katkı sağladığı görülmüştür.

Kadınların ergen çocukları tarafından şiddete uğraması durumu ve olumsuz otomatik düşünceleriyle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada araştırmanın örneklemini 671 kadın oluşturmuştur. Otomatik düşünceler ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen çalışmada ergen çocukları tarafından şiddete maruz kalan kadınların otomatik düşüncelerinin sıklığını şiddete maruz kalmayanlara göre anlamlı düzeyde sık olduğu görülmüştür (Bilgin ve diğerleri; 2014).

Kara ve Acet (2012) tarafından 106 spor yöneticisi ile gerçekleştirilen çalışmada spor yöneticilerinde durumluk kaygısının otomatik düşünceler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Durumluk Sürekli Anksiyete Envanterini ve Otomatik Düşünceler Ölçeğini kullanılan çalışmada spor yapan ya da spor ile uğraşan yöneticilerde genel olarak durumluk kaygısının ve otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasının azalacağı durumu saptanmıştır.

Zarychta, Luszczynska ve Scholz (2014) 15-18 yaş aralığındaki 55 ergen ile çalışarak otomatik düşüncelerle yeme bozuklukları ve bunların belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre yeme hakkındaki olumsuz düşünceler, kilo farklılığı ve belirtileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Muris ve diğerleri (2009) 9-12 yaşlarındaki 45 kaygı durumu yüksek çocuk ile gerçekleştirdikleri çalışmada çocukların kaygı durumunun belirtilerinin azaltılmasının olumsuz otomatik düşüncelerin azaltılmasıyla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Oruç (2013) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişki bazı sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum vb.) göre incelenmiştir. İlişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanan araştırmada, evreni İzmir ilinde bulunan, psikolojik destek alan ve almayan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmada, araştırmacının çalışmakta olduğu İzmir ilinde bulunan Özel Nöron Psikiyatri Dal Merkezi' ne Aralık 2011 tarihinden itibaren bir yıllık süre içinde başvuran 150 üniversite öğrencisi ile Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi' nde öğrenim görmekte olan ve psikolojik destek almadığı belirlenen 150 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu rastsal olmayan seçkisiz amaçlı örneklem yöntemi kullanılarak tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda, otomatik düşüncelerin; yaş, anne babanın medeni durumu, barınma türü, psikolojik destek almakta olduğu ve aile tutumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Güneş (2016) tarafından yapılan çalışma ile algılanan ana baba tutumları ile sürekli depresyon ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide otomatik düşünce ve üstbilişin aracı rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmada, araştırmada yaşları 18-35 arasında değişen 558 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda, otomatik düşüncenin, algılanan ana baba tutum boyutlarından ilgi/kontrol ile sürekli depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı tespit edilmiştir.

Müretezaoğlu (2015) tarafından yapılan çalışma araştırmacı tarafından, pozitif ya da negatif duyguların, olumlu ya da olumsuz otomatik düşüncelerin, cinsiyetin, medeni durumun, eğitim düzeyinin ve kıdemin okul yöneticilerinin yenilik yönetimi yeterlik inanç düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeye yönelik olarak yapılmış olan betimsel bir çalışma olarak belirtilmiştir. Araştırma evrenini; 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul İli, Avrupa Yakası Bayrampaşa, Fatih, Eyüp, Gaziosmanpaşa, Sultangazi, Bakırköy, Esenler, Beylikdüzü, Bahçelievler ve Beşiktaş ilçelerinde kamu ilköğretim ve ortaöğretim (ilkokul, ortaokul ve lise) kurumlarında görev yapan 2230 okul

yöneticisi (müdür, müdür başyardımcısı ve müdür yardımcısı) oluşturmuştur. Belirtilen evrenden tesadüfî örneklem yöntemi kullanılarak 304 okul yöneticisi, araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, olumlu otomatik düşüncelere sahip olan yöneticilerin yenilik yönetimi yeterli inanç düzeyleri, olumsuz otomatik düşüncelere sahip olan yöneticilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek çıktığı belirtilmiştir. Ayrıca araştırmanın sonucunda, otomatik düşüncelere göre yöneticilerin yenilik yönetimi yeterli inancının alt boyutlarında yer alan girdi yönetimi, yenilik stratejisi, örgütsel kültür ve proje yönetimi puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koyulmuştur.

Yapılan bir başka çalışmada, bilişsel kuram ile psikobiyojik kişilik modeli arasında ilişki olup olmadığını incelenmiştir. Bu amaçla, bilişler ve mizaç karakter özellikleri, depresyon tanılı hasta grubunda (n=127) ve karşılaştırma yapabilmek için kontrol grubunda (n=128) incelenmiştir. Araştırma sonucunda, hasta grubundaki kişilerin kontrol grubundakilere göre daha fazla depresyonla ilgili temel inanç, fonksiyonel olmayan tutum ve otomatik düşüncelerinin olduğu görülmüştür. Regresyon analizlerine göre, depresyon tanılı bireylerin zarardan kaçınma ve kendini yönetme kişilik özellikleri; fonksiyonel olmayan tutumlarını ve otomatik düşüncelerini yordamaktadır (Gökdağ, 2014).

Öztütüncü (1996) tarafından yapılan çalışmada, olumsuz otomatik düşünceler ile ana-baba tutumları ve aile içi ilişkileri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, ergenlerin çocukluk dönemine ilişkin olarak algıladıkları aile içi ortam özellikleri ve ana-baba tutumlarının olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanım düzeyleri üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur.

Akbağ (2000) tarafından 1382 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce düzeylerinin algıladıkları ebeveyn tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış ve ebeveynlerini demokratik-eşitlikçi olarak algılayan öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce puan ortalamalarının ebeveynlerini baskıcı-otoriter, aşırı koruyucu, ilgisiz, tutarsız olarak algılayanlarınkinden anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bell ve D'Zurilla (2009), sosyal problem çözmenin günlük stres ve uyum ilişkisi üzerindeki etkisini incelemiştir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada günlük stresin depresyon, anksiyete gibi uyumsuzluk göstergeleriyle ilişkili olduğu bulunmuş; sosyal problem çözme becerisinin günlük stres ve uyum ilişkisi üzerinde önemli bir etken olduğu görülmüştür. Problem çözme becerileri ile benlik algısı, akılcı olmayan inançlar, fonksiyonel olmayan tutumlar,

bilişsel çarpıtmalar, psikolojik uyum düzeyleri, otomatik düşünceler, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Duran (2016) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise depresyonla ilişkili erken dönem şema alanları ile otomatik düşünce özellikleri incelenmiştir (n=204). Yüksek standartlar ve cezalandırılma şemaları dışında kalan erken dönem şemaların depresyonla orta düzeyde pozitif ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bozkurt ve Aysan (2000), Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler ölçeği ODÖ-G'nin lise öğrencileri için geçerlik güvenirliğini araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini İzmir il merkezinde genel liselerde öğrenim gören. 248'i kız. 237'si erkek olmak üzere toplam 485 öğrenci oluşturmuştur, Sonuçta ölçeğin Cronbach Alfa değeri $r=.92$, iki yarı-test güvenirliği $r=.82$ dir. Madde/toplam korelasyon katsayıları ise.29 ile.62 arasındadır. Ölçeğin geçerliğine ilişkin çalışmalarda ODÖ-G ile Beck Depresyon ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı $r=.70$, ODÖ-G ile Sürekli Kaygı ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı $r=.61$ olarak bulunmuştur. ODÖ-G'nin lise öğrencileri için olumsuz düşünce sıklığını geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebildiği ve ilgili kuramsal araştırmalarda kullanılabileceği yorumuna ulaşmışlardır.

Özgüven (1999) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bilişsel çarpıtmalar ve foksiyonel olmayan tutumların kriz durumuna yatkınlık yaratıp-yaratmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. 50 kişiden oluşan kriz vakaları grubu ile onlar ile cinsiyet, yaş ve eğitim süresi yönlerinden eşleştirilmiş 50 kişiden oluşmuş bir kontrol grubu kullanılmış ve bu kişilere bir anket formu ile Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Envanteri, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Foksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularında kriz grubu ile kontrol grubunun uygulanan bütün ölçeklerden aldıkları puanları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

1.3.FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR

1.3.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumların Tanımı

Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı Beck (1976) tarafından depresyonun tedavisinde geliştirilmiş olan bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımının kullanılmaya başlaması ile ortaya çıkmıştır (Weissman ve Beck, 1978; Beck vd., 1979). Bundan dolayı, fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı tek başına değil daha çok depresyonla birlikte ele alınmaktadır.

Ellis (1962) duyguların ve kendi kendini değerlendiren düşüncelerin neredeyse bir ve aynı şey olduğunu teorileştirmiştir. Arnold (1968) ise Ellis'i destekleyerek duyguyu bir nesneyle ilgili bir eğilim olarak tarif eder. Katz ve Statland (1959) tutumu, bir cisimi veya sembolü belirli bir şekilde değerlendiren bir eğilim olarak tanımlar (Akt: Weissman ve Beck, 1978). Pek çok tarihi ve popüler paradigmanın aksine Beck'in (1967) tezi ise "duygusal tepki, bireysel olarak kendi deneyimlerini yapılandırır" şeklinde olmuştur. Yani Beck, insanın çoğunlukla kendisinin kontrolü dışında bilinçsiz güçlerce yönetildiği fikrini reddeder ve insanın kendisi hakkındaki yanlışlarındaki duygusal rahatsızlıkların temelini, onun irrasyonel inançlarının ve gerçeklikle ilgili hatalı varsayımlarının şekillendirdiğini ileri sürer (Weissman ve Beck, 1978). Sosyal bir öğrenme bakış açısından görüldüğü gibi, bu görüş, bazı bireylerin durumları yanlış yorumlama eğilimini, iyi öğrenilmiş, aşırı yaygınlaşmış bir kümeyi yansıttığı şeklinde yorumlanabilir. Dollard ve Miller'a (1950) göre erken yaşlarda gerçekleşen sosyal öğrenme, deneyimlerimizi çeşitli şekiller ile etiketlememizi öğretir. Duygusal tepki ise, etiketlenmiş olan olaylara bağlı zaman içerisinde karşılaşılan durumlar ile ortaya çıkabilir. Fonksiyonel olmayan inançların belirgin özellikleri işlevsel olmamaları, mantık olarak geçerliklerinin olmamasına rağmen gerçekmiş gibi kabul edilmeleri ve kişinin kendi kendini zayıflatan örüntüler içermeleridir (Corey, 1991). Beck (1963, 1964) yapmış olduğu çalışmalarda depresyondaki hastaların tecrübelerini bozma eğiliminde olduğunu fark etmiştir (Weissman ve Beck, 1978). Kwon ve Oei (1992), işlevsiz tutumların olumsuz yaşam olayları ile depresyon arasında bir moderatör görevi görürken negatif otomatik düşüncelerin bir arabuluculuk yaptığı bir modeli test ettiler. Ortaya çıkardıkları modelde moderatör olarak, işlevsiz tutumların, olumsuz hayat olaylarıyla etkileşime girerek depresif belirtilerin ortaya çıkmasını etkilediğini ve negatif otomatik düşüncelerin "olumsuz yaşam olaylarının etkisini depresif belirti oluşumunu etkilemek üzere" aracılık ettiğini veya ilettiğini tespit ettiler. Daha sonra yapılan araştırmalar da sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumların (işlevsel olmayan sayılılar, işlevsel olmayan inançlar) ile depresyon düzeyi arasında anlamlı, yüksek bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. (Abela ve D'Alessandro, 2002; Barnett ve

Gotlib, 1988; Kupier, Olinger ve Air, 1989; Kwon ve Oei, 1992; Olinger, Robins, Block ve Peselow, 1990; Zuroff, Igreja ve Mongrain; Dobson, 2009).

Biliş düzeylerinde en üst yüzeyde yer alan hızlı ve sorgulanmamış düşüncelerin altında kişinin kendisinin de fark etmekte zorlandığı ancak davranışın soyut düzenleyicileri olan ara inançları, kuralları ve sayılıları yer alır (Türkçapar, 2017). İnsanlar çocukluklarından itibaren deneyimlerini uyumlu bir biçimde organize etmeye çalışırlar (Rosen, 1988). Genetik yatkınlıklarından da etkilenerek, kişiler dünya ve diğer insanlarla olan etkileşimleri sonucu belirli genellemeler yaparlar (Beck, 2016). Ara inançlar doğrudan yaşantılardan (örneğin başarısız olduğunda kızılması), gözlemlerden (başarısız olan birisine kızıldığına tanık olma) ya da diğerlerinden alınan bilgilerle öğrenilenlerden (“İnsanlar başarısız olurlarsa eğer kızılır” denmesi) kaynaklanırlar. Çoğu zaman koşul cümleleri ile ifade edilirler. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi bilgileri olan bir kişi sonuçta “Eğer başarısız olursam bana kızarlar” şeklinde bir ara inanç geliştirir. İşlevsiz geliştirilen inanç ve sayılılar ise kişide ruhsal problemlerin oluşmasına sebep olur (Beck, 2016). Weissman ve Beck (1978) kişinin bu işlevsel olmayan varsayımlara olayları yanlış yorumladığı için ulaştığını vurgular. Bundan yola çıkarak belirli bilişsel şemaların depresyon sırasında öncü olduğu, düşünce süreçlerine hükmettiği ve bilişsel çarpıtmalara sebep olduğu teorisini ortaya koymuştur. Bilişsel çarpıtmaları bilgiyi işleme sürecindeki kişiye özgü yanlılıklar veya eğilimler olarak adlandırabiliriz (Türkçapar, 2017). Bilişsel hatalar/çarpıtmalar bir düzeyde her insanda günlük hayat sürdürülürken var olmasına rağmen, sorun yaşanan durumlarda daha katı ve uygunsuz biçimde çalışmaya başlar (Savaşır ve Batur, 2003). Örneğin zihin okuma her insanda görülen bir zihinsel kapasitedir. Bu durumun hiç olmaması otizm ya da şizofreni gibi vakalarda görülürken, bu kişiler diğer bireylerin düşüncelerini uygun biçimde anlamlandıramaz. Ancak zihin okumanın hiç yapılamaması gibi abartılı bir biçimde yapılması durumu da kişide ruhsal rahatsızlık ya da kişilik bozukluğu göstergesi olabilir. Mesela sosyal anksiyete bozukluğu olan kişiler sürekli başka insanların kendi hakkında ne düşündüğünü düşünür ve bu durumu da çok ciddiye alırlar (Türkçapar, 2017).

Bilişsel hatalar şunlardır:

- 1. Keyfi Çıkarsama:** Ortada hiçbir kanıt olmamasına ya da ulaşılan delilin tam tersini gösteren deliller olmasına rağmen kişinin kendine özgü bir sonuç çıkartması durumunu anlatır. İşinde yaşadığı bir gecikmeyi “Bunu özellikle beni geciktirmek için yapıyorlar” varsayımı keyfi çıkarsamaya örnek olarak gösterilebilir.

2. **Seçici Algılama:** Olayları asıl anlamından ve bütününden uzaklaştırarak, sadece bir detaya odaklanma, daha belirgin durumları görmezden gelme, kısaca sınırlı bir özellik ile tüm yaşantıyı anlamlandırmadır. Örneğin bir kişi çok başarılı olmuş olsa da bir kere almış olduğu düşük bir nota odaklanıp kendisini başarısız atfetmesi kişinin seçici algılama hatası yaptığının göstergesidir.
3. **Aşırı Genelleme:** Bir kişinin yaşadığı bir olaydan yola çıkarak bir çıkarım yapması ve bu sonucu olayla ilgili ya da ilgisiz başka durumlara genellemesidir. Yapması gereken bir işi yapamayan bir kişinin “Hiçbir işi beceremedim” demesi ya da arkadaşı ile problem yaşayan bir öğrencinin “Hiç kimseye güvenilmez” varsayımı gibi.
4. **Aşırı Büyütme ve Küçültme:** Bazı durumların olduğundan daha önemsiz ya da gerektiğinden daha fazla önemli imiş gibi yanlış değerlendirilmesi durumudur. Örneğin bir kişinin hayatın içinde yaşadığı küçük bir problem sonucunda bu durumu hayatın sonu gibi algılaması olayın anlamını aşırı büyütmesinden kaynaklanmıştır.
5. **Felaketleştirme:** Geleceği olması muhtemel diğer sonuçları düşünemeyerek, olumsuzca öngörme hatasıdır. Kişi küçük bir kanıttan yola çıkarak gelecekte olması beklenen durumu umutsuzca değerlendirir. “Ödevimi yetiştiremedim, kesin kalacağım” ya da “Heyecandan kesin bir kelime bile konuşamayacağım” felaketleştirme olarak adlandırılan bilişsel öaripitmalara verilebilecek örneklerdendir.
6. **Kişiselleştirme:** Olumsuz bir olay veya durum ortaya çıktığı zaman kişinin bu durum kendisi ile hiç alakası olmadığı ya da çok az ilgili olduğu halde kendisi ile ilişkilendirmesi durumudur. Çocuğu kötü not alan bir annenin olayı kendisi ile ilişkilendirerek “Ben kötü bir anneyim” sonucuna ulaşması, ya da problem yaşadığı bir kişinin bulunduğu bir toplantıya “Ben varım diye gelmedi” diye düşünmesi bu bilişsel hata biçimine örnek olarak gösterilebilir.
7. **Katı, İki Kutuplu Düşünce:** Kişiler bazen durumları ya hep ya hiç ya da siyah ya da beyaz biçimine indirgeyerek düşünme eğilimi gösterirler. Bu düşüncede kişi etrafındaki yaşantıları mükemmel ya da kusurlu, başarılı ya da başarısız gibi iki zıt uçtan biri ile anlamlandırır
8. **Olmalı İfadeleri:** Kişi bir olayı düşünürken -meli, -malı gibi kalıplar kullanarak kendisinin, diğerlerinin ya da dünyanın nasıl olması gerektiği ile ilgili katı varsayımlarda bulunur. Kişi zihninde oluşturduğu kalıpların gerçekleşmemesi halinde olabilecek durumları abartır; bir işi yapmanın tek bir yolu olduğunu varsayabilir. “Herkesi memnun

etmeliyim”, “Asla yalan söylenmemeli” gibi ifadeler bu çarpıtma biçimine verilebilecek örneklerdendir.

9. Zihin Okuma: Diğer insanların ne düşündüğüne emin olduğumuza veya onların da bizim ne düşündüğümüzü bildiklerini ya da bilmeleri gerektiğine inanılan varsayımdır. Örneğin “Sormaya gerek yok, zaten ne söyleyeceğini biliyorum” ya da “Beni görmezden geliyor, beni adam yerine koymuyor” bu bilişsel çarpıtma biçimine verilebilecek cümle örneklerindendir.

10. Duygudan Sonuca Ulaşma: Aslında durum öyle olmadığı halde, kişinin sadece öyle hissettiği için (aslında öyle inandığı için) hissettiği gibi yorumlama biçimidir. “İçimde bir sıkıntı var, kesin bir şey olacak” ya da “Belki bazı şeyleri yapabildim, ama başarısız olacak gibi hissediyorum” ifadeleri duygudan sonuca ulaşılması çarpıtmasının örneklerindendir.

11. Etiketleme: Kişinin kendisine ya da başkalarına daha uygun ve gerçekçi değerlendirmeler yapmak yerine genellemelere gitmesi, ya da bir durum üzerinde değerlendirme yapılması gerekirken genel etiketler asması ve değerlendirmelerini bu etiketler aracılığı ile yapmasıdır. Bir işi başaramayan birisinin “Ben bu işi başaramadım” demesi yerine “Ben beceriksizim” demesi ya da kendisinden istediği bir işi yapmayan eşine “Bu işi yapmadın” diyerek olay üzerine değerlendirme yapması yerine “Çok tembelsin” gibi genellemelerde bulunması etiketleme yapılması durumu örneklerindendir. (Weissman ve Beck, 1978; Beck ve diğerleri, 1979; Türkçapar, 2017).

Yapılan çalışmalar akılcı olmayan inançlar, fonksiyonel olmayan tutumlar sonucu oluşan bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşüncelere sahip olan bireylerin uyum düzeylerinin düşük olduğunu ve bu kişilerin kendilerini yetersiz olarak algıladıklarını göstermektedir (Heppner, Reeder ve Larsson, 1983; Hisli, 1990; Tümkeya ve İflazoğlu, 2000; Güven, 2005; Ağır, 2007; Çapri ve Gökçakan, 2008). Kuyucu (2007) tarafından yapılan çalışmada, boşanmış ailelerde yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmaları ve benlik değerleri incelenmiş; araştırma sonucunda, bilişsel çarpıtmaların varlığının kişinin benlik değerinin azalmasına sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Warren vd. (1989), bilişsel eğilimlerin ve akılcı olmayan inançların, kişilerin sosyal ilişkiye girmekten kaçınma düzeylerine etkisini araştırmış ve araştırma sonucunda, bilişsel çarpıtmaların, sosyal ilişkilerden kaçınmanın güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Türküm (1996) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma türleri, kullanma sıklığı ve azaltılmasına yönelik deneysel çalışmada verilen eğitimin bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerinde etkili olduğu sonucuna dikkat çekilmiştir.

Beck (1978) in depresyona yatkın olan bireylerin ruhsal yapısı içerisinde bahsettiği bir diğer kavram ise bilişsel üçlü olarak tanımlanır. **Bilişsel üçlü**, kişinin kendisine, geleceğine ve yaşantılarına yönelik başlıca üç bilişsel öğeden oluşmaktadır. Bilişsel üçlünün gelişimini bilişsel hatalar etkilemektedir. Bilişsel üçlünün oluşumu üç basamakta gerçekleşmektedir. Bunlar:

- 1- Kişi kendisini yetersiz, beceriksiz biri olarak görür. Olaylarda diğer etmenleri görmez ve sorunlarının kendi yetersizliğinden kaynaklandığını düşünür. Bundan dolayı kendini eleştirmeye yatkındır. Bu bozukluklar sonucunda, kendisinin değersiz ve istenmeyen biri olduğunu düşünür.
- 2- Kişi yaşantısını olumsuz olarak değerlendirir. Birey dünyanın kendisinden aşırı isteklerde bulunduğu ve yaşam amaçlarına ulaşacağı süreçte engeller oluşturduğunu düşünür.
- 3- Geleceğe yönelik olumsuz beklentiler oluşturur. Kişi geleceğine baktığında şimdiki güçlüklerinin ve çektiklerinin gelecekte de süreceğini görür; gelecekte engellemeler, hayal kırıklıkları ve yoksunluklarla karşılaşacağını düşünür (Beck,1978; Köknel,1989; Bilgin, 2004).

Söz konusu bilişsel yapıları ölçmek için birçok farklı ölçüm aracı geliştirilmiş olmakla beraber, bu ölçekler arasında “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği” nin (Weisman ve Beck, 1978), kişide depresyona yol açabilecek düzeydeki semptomlarını en iyi yordayan araç olduğu belirtilmiştir (Rush, Weissenburger ve Savaş, 1986; Safran, Vallis, Segal ve Shaw, 1986; Dobson ve Breiter, 1983; Riskind, Beck ve Smucker, 1983).

1.3.2. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile ilgili literatürde yapılan birçok çalışma bulunmaktadır:

Demirbaş (2009) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin utangaçlık, benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumları incelenmiştir. Araştırma örneklemini Trabzon il ve ilçe merkezlerinde lise öğrenimine devam eden ve tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen 498 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, Utangaçlık ile fonksiyonel olmayan tutumların mükemmellik alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmazken; utangaçlık ile onaylanma ihtiyacı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ve onaylanma ihtiyacının utangaçlığı yordayan bir unsur olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gökdağ (2014), bilişsel kuram ile psikobiyojik kişilik modeli arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. Bu amaçla, bilişler ve mizaç, karakter özellikleri, depresyon tanılı hasta grubunda (n=127) ve karşılaştırma yapabilmek için kontrol grubunda (n=128) incelenmiştir. Araştırma sonucunda, hasta grubundaki kişilerin kontrol grubundakilere göre daha fazla depresyonla ilgili temel inanç, fonksiyonel olmayan tutum ve otomatik düşüncelerinin olduğu görülmüştür. Regresyon analizlerine göre, depresyon tanılı bireylerin zarardan kaçınma ve kendini yönetme kişilik özellikleri; fonksiyonel olmayan tutumlarını ve otomatik düşüncelerini yordamakta olduğu belirtilmiştir.

Haliloğlu (2007), ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin bağlanma biçimleri ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisini incelediği çalışmasında erkeklerin fonksiyonel olmayan tutumları kızlardan daha fazla kullandıklarını bulunmuştur. Ancak mükemmelci tutum, otonom tutum ve değişken tutum alt ölçeklerinden alınan puanlarda cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır.

Heppner, Reeder ve Larson (1983), 500 üniversite öğrencisi üzerinde yüksek ve düşük problem çözme becerisi düzeyinin çeşitli bilişsel değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Elde edilen bulgular, kendini etkili problem çözücü olarak algılayan öğrencilerin diğerlerine göre bilişsel etkinliklerden daha çok zevk aldıklarını, benlik algılarının yüksek ve kendini eleştirme puanlarının düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca bu öğrencilerin, fonksiyonel olmayan düşüncelere ve irrasyonel inançlara daha az sahip oldukları, başa çıkma yollarında daha az suçluluk duygusu yaşadıkları ve probleme daha fazla odaklanabildikleri tespit edilmiştir.

Hisli'nin (1990) otomatik düşüncelerle ilgili yaptığı araştırma, Almanya'dan dönüş yapmış ve lise öğrenimi görmekte olan öğrenciler ile ilgilidir. Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Sürekli Formu ile "uyum yapabilenler" ve "uyum yapamayanlar" şeklinde ikiye ayrılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Otomatik Düşünceler Ölçeği", "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği" ve "Problem Çözme Envanteri" kullanılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda her iki grup fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve problem çözme yeterliliği açısından kendilerini algılayışları gibi bazı zihinsel süreçler açısından karşılaştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, öğrencilerin hem depresif hem de anksiyete belirtileri açısından uyum yapabilen ve yapamayan diye iki gruba ayrıldığında uyum yapamayanların hem daha sık otomatik düşünceler içinde olduklarını, hem de daha çok fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduklarını göstermiştir. Ayrıca

uyum yapabilen grubun sorunlarını çözebilme konusunda kendilerini daha yeterli olarak algıladıkları tespit edilmiştir.

Fonksiyonel olmayan tutumlar sonucu oluşan otomatik düşünceler ile problem çözme becerilerinin ilişkisini inceleyen başka bir araştırma Tümkaya ve İflazoğlu (2000) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar öğretmenliğe aday üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öğrencilerin otomatik düşünce sıklıkları ile problem çözme becerilerini bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelemişlerdir. Veri toplama araçları olarak Hollon ve Kendall'ın (1980) geliştirdiği Otomatik Düşünceler Ölçeği ile Heppner ve Petersen'in (1982) geliştirdiği Problem Çözme Envanteri'nden yararlanmışlardır. Araştırma bulguları, otomatik düşünceler ile sosyoekonomik düzey ve problem çözme ile sınıflar arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca otomatik düşünceler ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Mürtezaoğlu (2015) pozitif ya da negatif duyguların, olumlu ya da olumsuz otomatik düşüncelerin ve çeşitli değişkenlerin okul yöneticilerinin yenilik yönetimi ve yeterlik inanç düzeyleri üzerindeki etkisini incelenmiş; olumlu otomatik düşüncelere sahip olan yöneticilerin yenilik yönetimi yeterlik inanç düzeylerinin, olumsuz otomatik düşüncelere sahip olan yöneticilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ayrıca, otomatik düşüncelere göre yöneticilerin yenilik yönetimi yeterlik inancının alt boyutlarında yer alan girdi yönetimi, yenilik stratejisi, örgütsel kültür ve proje yönetimi puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada ise 615 kız, 242 erkek olmak üzere 857 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde; benlik saygıları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumların, depresyon düzeyinin akademik erteleme davranışını yordadığı, benlik saygısının ise akademik ertelemeyi yordamadığı tespit edilmiştir (Traş, 2013).

Bilgin (2001) ise üniversite öğrencilerinin değerlerinin fonksiyonel olmayan tutumlar ve çeşitli değişkenler ile ilişkisini 2000-2001 öğretim yılı döneminde Çukurova Üniversitesi'nin Sınıf Öğretmenliği ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalına devam eden 323 öğrenci üzerinde incelemiştir. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Fonnu uygulanan çalışmada

öğrencilerin yüksek not alma değerlerinin önemi azaldıkça fonksiyonel olmayan tutumlarının arttığı; para, öğretmen ilgisi, dini inanç ve kendi iyiliği ve geleceği değerlerinin önem derecesi yükseldikçe fonksiyonel olmayan tutumlarının arttığı görülmektedir. Ayrıca araştırma sonucunda bireyin düşüncelerinin kendi dışındaki faktörler tarafından ağırlıklı olarak belirlendiği, bu faktörlerin, fonksiyonel olmayan tutum veya düşüncelerin oluşmasında önemli rol oynadığı tespit edilmiştir.

Dilmaç, Hamarta, Yiğit, Yıldız, Büyükyıldırım (2011) ortaöğretim öğrencilerinin işlevsel olmayan tutumları ile sahip oldukları insani değerleri incelemiştir. Buna göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin (FOTÖ) alt boyutları ile İnsani Değerler Ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır: mükemmeci tutumun hoşgörü, sorumluluk, barışçı olma, dostluk/arkadaşlık alt boyutları ile onaylama ihtiyacının saygı, sorumluluk, hoşgörü, barışçı olma ile; bağımsız tutumun hoşgörü ve sorumluluk ile, değişken tutumun ise hoşgörü ile anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmada, öğretmen adaylarının değer (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet) olumsuz otomatik düşünceler (kendine yönelik negatif düşünceler, şaşkınlık/ kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik) ve fonksiyonel olmayan tutumlar (mükemmelci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız tutum ve değişken tutum) arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak ve bu ilişkiden hareketle oluşturulan modeli test etmek amaçlanmıştır. 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 ÇALIŞMA EVRENİ VE GRUBU

Araştırmanın evreni İstanbul ilindeki üniversitelerden oluşmaktadır. Araştırma çalışma grubu, 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul il merkezinde farklı üniversitelerin eğitim fakültelerinde eğitim görmekte olan öğretmen adaylarının tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çalışma grubunun, 451' i kız, 80'i erkek öğrenciden oluşmaktadır.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada Dilmaç, Arıcak ve Cesur (2014) tarafından geliştirilen “Değerler Ölçeği”, Hollon ve Kendall tarafından geliştirilen “Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)” ve Weismann ve Beck tarafından “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)” kullanılmıştır.

3.3.1 Değerler Ölçeği

Dilmaç, Arıcak 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, birinci faktör “Sosyal 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/ munificence & courage)” olarak isimlendirilmiştir. Ölçek likert tipi olup 0’dan 9’a kadar değer almaktadır. Ölçekten alınan puanın düşmesi ve sifıra yaklaşması o değerın kişının yaşamında çok önemli yer tutmadığını; puanın yükselmesi ve dokuza yaklaşması, o değerın 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 değerın 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 değerın 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 varyansının .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, ölçeğın geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu yönündedir.

3.3.2 Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)

Hollon ve Kendall tarafından geliştirilen, depresyonla ilişkili olan olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçen, 30 soruluk 5'li likert tipi bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçekten alınan en küçük puan 30, en yüksek puan 150'dir. Puanların yüksekliği, bireyin otomatik düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir. Ölçeğin Türkiye uyarlaması Aydın ve Aydın (1990) ile Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapılan faktör analizi sonucunda beş faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Bu faktörler: kendine yönelik negatif düşünceler, şaşkınlık/ kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizliktir (Şahin ve Şahin, 1992). Türkçe ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93 olarak belirlenmiş; her bir ölçek maddesinin madde toplam korelasyonunun .37 ile .85 (Aydın ve Aydın, 1990) ve .35 ile .69 (Şahin ve Şahin 1992) arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin iki yarım test güvenilirliğinin .91 (Şahin ve Şahin, 1992), test tekrar test güvenilirlik katsayısının $r=.77$ (Aydın ve Aydın), ölçüt bağıntılı geçerliği için Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonun .70 (Aydın ve Aydın) ve .75 (Şahin ve Şahin, 1992) olduğu belirlenmiştir.

3.3.3 Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

Bu ölçek, Weismann ve Beck (1978) tarafından Dysfunctional Attitude Scale (DAS) adıyla, bilişsel kuram temel alınarak "önsel-a priori" bir yaklaşımla geliştirilmiştir. Bir kendini değerlendirme ölçeği olarak 40 maddeden oluşan ve 7'li likert tipi bir ölçek olan FOTÖ-A, olumsuz şemaların bir ürünü olarak depresif duygu durumuyla beraber ortaya çıkan ara inançları değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin 2, 6, 12, 17, 24, 30, 35, 37, 40 numaralı maddeleri işlevsel olan tutumları belirtmesi nedeniyle bu maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek puan ranjı 40-280 olup puanların yüksekliği, bireyin fonksiyonel olmayan tutumlarının sıklıkla ortaya çıktığını gösterir. Dört alt ölçeğe (mükemmeli tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız tutum ve değişken tutum) sahip olan ölçeğin özgün güvenilirlik çalışmaları sonucunda sağlam bir geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu bulunmuştur. Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı .79, madde-toplam puan korelasyonlarının ortalaması .34 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin iki yarım test güvenilirliği ise $r=.72$ dir (Şahin ve Şahin, 1992). Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu .19, Otomatik Düşünceler Ölçeği ile ise .29 olarak tespit edilmiştir. Şahin ve Şahin (1992) Türkiye' deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sırasında ölçeğin güvenilirlik katsayıları ve faktör yapısının orijinal form ile benzerlik gösterdiğini, ancak ölçek puan ortalamalarının alanyazınla karşılaştırıldığında olağanın dışında çok yüksek bulunduğunu belirtmişlerdir. Bu durumun ters maddelerden kaynaklanabileceği

yorumu yapılmış, özellikle bağımsız tutum alt ölçeğinin kültüre dayalı yanlılık gösterebileceğinin araştırmacılar tarafından dikkate alınması gerektiği belirtilmiştir.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALIZI

Verileri toplamak amacıyla oransız küme örnekleme yöntemi belirlenen çalışma grubundaki bireylere Değerler Ölçeği, Olumsuz Otomatik Düşünce Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutum Ölçeğinden oluşan ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırmada öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler, olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkiler “Yapısal Eşitlik Modeli”ne göre AMOS 16 Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yapısal eşitlik modellenmesi bir kuramsal modeli test etmek için gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri ortaya koyan istatistiksel bir yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004).

IV. BÖLÜM

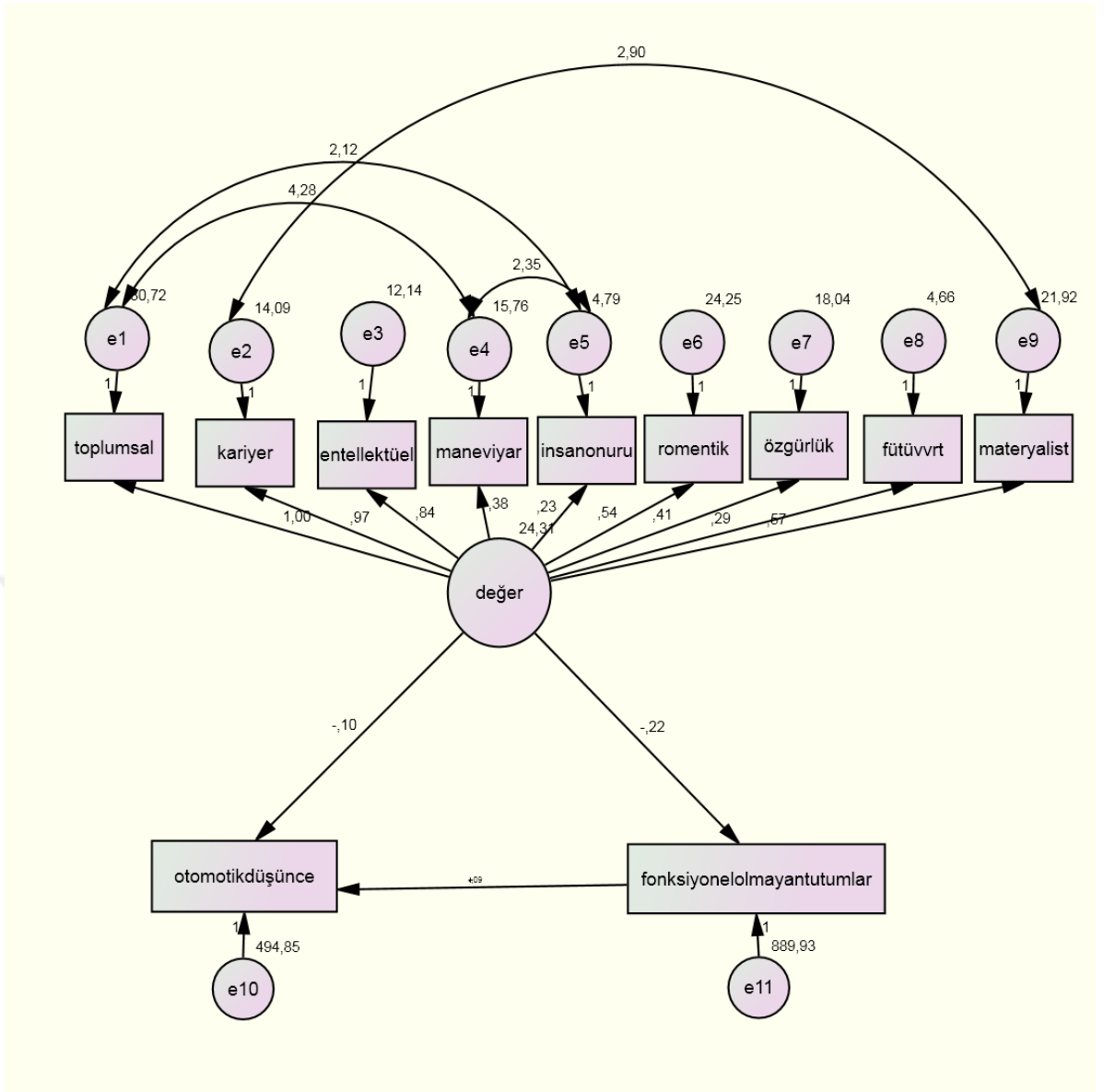
BULGULAR

Elde edilen son modelde ($X^2 = 74.837$, $df = 39$, $p < .001$) dokuz exogenus, değerler (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet) iki endogenous (olumsuz otomatik düşünce ve fonksiyonel olmayan otomatik tutum) veri yer almaktadır. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin oldukça iyi uyumlu olduğunu göstermiştir (Tablo 1). Modelde yer alan endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her biri yüksek değerlere sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum, çalışmada kullanılan değerler ölçeğinin alt boyutlarının sahip olduğu korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

Tablo 1 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	$\leq 4-5$	1.92
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.42
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.05
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.94
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.97
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.97
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.96
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.96

Tablo 1’de yer alan uyum değerleri incelendiğinde, $X^2/sd = 1.92$, $RMSEA = 0.42$, $SRMR = 0.050$, $NFI = 0.94$, $CFI = 0.97$, $GFI = 0.97$, $AGFI = 0.96$ ve $TLI = 0.96$, 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 1’de gösterilmiştir. Modelde gösterilen tüm yollar 0.01 düzeyinde anlamlıdır.



Şekil 6 Modele İlişkin Yol Analizi

Tablo 2 Öğretmen Adaylarının Sahip Oldukları Değerler, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Asındaki Yordayıcı İlişkilerine Yönelik Model

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Değerler	Olumsuz Otomatik Düşünceler	-.010	-010	0	0.29	-4.66*
Değerler	Fonksiyonel Olmayan Tutumlar	-.022	-022	0	0.22	-2.30*
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar	Olumsuz Otomatik Düşünceler	0.09	0.09	0	0.32	2.80*

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

Şekildeki model incelendiğinde, olumsuz otomatik düşünceleri etkileyen en önemli bağımsız değişkenin ($t=-4.66$, $p<0.01$) değerler değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = -.010$ olarak bulunmuştur. Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile olumsuz otomatik düşünce arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerlerin artmasıyla olumsuz otomatik düşüncelerinde azalma olacağını ortaya koymaktadır.

Modelde fonksiyonel olmayan tutumları etkileyen en önemli bağımsız değişkenin ($t=-2.30$, $p<0.01$) değer değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = -.022$ olarak belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerlerin artmasıyla fonksiyonel olmayan tutumlarında azalma olacağını ortaya koymaktadır.

Ayrıca, test edilen modelde olumsuz otomatik düşünceleri etkileyen en önemli ikinci değişkenin ($t=-2.80$, $p<0.01$) fonksiyonel olmayan tutumlarında olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = .0.09$ olarak belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının olumsuz otomatik düşünce ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının olumsuz otomatik düşüncelerinin artmasıyla fonksiyonel olmayan tutumlarının da da artacağını ortaya koymaktadır.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu kısımda üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler, otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkilerin araştırılması sonucu elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bununla birlikte, alandaki literatür incelemesi sonucu hem konu hem de veri toplama araçları açısından benzer bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, önceki araştırmalardan bazıları bulguların tartışılmasına katkıda bulunmuştur.

Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerleri, otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelendiği bu çalışma, özellikle eğitim fakültelerinde öğrenim gören adayların bilişsel süreçlerinin nasıl işlediği ve birbirini ne yönde etkilediği noktasında bir model tespit edebilmeyi hedeflemiştir; yapılan çalışmaların sonucunda da anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde elde edilen modelde, modelde gösterilen yolların her biri [dokuz exogenous (değerler: toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet); iki endogenous (olumsuz otomatik düşünce ve fonksiyonel olmayan otomatik tutum)] yüksek değerlere sahip ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Modelde yer alan endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her birinin yüksek değerlere sahip ve istatistiksel olarak anlamlı olması da araştırmada kullanılan Değerler Ölçeği'nin alt boyutlarının sahip olduğu korelasyon değerlerinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu yönündeki tespitler ile örtüşmektedir.

Araştırma modeli incelendiğinde hem fonksiyonel olmayan tutumları hem de otomatik düşünceleri yordayan en önemli değişkenin değerler değişkeni olduğu tespit edilmiştir. Bu durum Beck'in (1976) belirli bilişsel şemaların düşünce süreçlerine hükmettiği; en temelde yer alan temel inançların fonksiyonel olmayan tutumları ve onların da otomatik düşünceleri yordadığı kuramsal bilgisi ile örtüşmektedir (Beck, 1979; 2001; Weisman ve Beck, 1978; Beck, 2016; Kwon ve Oei, 1992). Araştırmanın literatür kısmında da belirtildiği gibi Bilişsel Kuram, bilişsel değerlendirmenin yapısını kavramlaştırırken ele aldığı bilişleri iki ana başlıkta inceler: Otomatik Düşünceler ve Şemalar. Şemalar da kendi içinde ara inançlar (altta yatan sayılılar, tutumlar ve kurallar) ve temel inançlar olarak ikiye ayrılabilir (O'Donohue ve Fisher, 2009; Beck, 2016; Simmons ve Griffiths, 2014). Temel inançlar en önemli inanç düzeyi olup geniş kapsamlı, katı ve tüm bireyler için genellenmiştir. Bilişsel Terapi bilişlerin merkezine inançları konumlandırırken değerleri de bu kavramın içinde değerlendirmiştir (Beck, 2016). Ara inançlar olarak tanımlanan tutumlar, kurallar

ve varsayımlar ise doğrudan temel inançlardan etkilenmektedirler (Weisman ve Beck, 1978; Beck, 2016).

Modelde fonksiyonel olmayan tutumları etkileyen en önemli bağımsız değişkenin değerler değişkeni olarak tespit edilmesi, öğretmen adaylarının fonksiyonel olmayan tutumlarının sahip oldukları değerlere göre farklılaşacağını göstermiştir. Tutum araştırmalarıyla tanınan Şerif'e (1996) göre değer, tutumun içeriğidir. Araştırmada ortaya çıkan model, Şerif'in (1996) çalışmaları ile örtüşmekte; tutumun kişinin sahip olduğu değerlerin bileşkesine göre şekillendiğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Aydın (2003), tutumu, yaşanan tecrübe sonucu oluşan, ilgili olduğu durumlara karşı kişinin davranışlarını yönlendirme etkisine sahip, ruhsal bir hazırlık durumu olarak tanımlamıştır. Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde ise negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerlerin (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet) artmasıyla fonksiyonel olmayan tutumlarında (mükemmeci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız tutum ve değişken tutum) azalma olacağını bize göstermiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlar kuramsal olarak da incelediğimiz gibi inançlardan beslenerek bilişsel yapının önemli faktörlerinden biri olan bilişsel çarpıtmaların temelini oluşturur. Weissman ve Beck (1978), problemli davranışların oluşmasında fonksiyonel olmayan tutumların etkili olduğunu vurgulamaktadırlar. Bireyin değerlerinde ve tutumlarında dolayısıyla duygu, düşünce ve davranışlarında olağan dışı sapmalarının ya da aykırılıklarının bulunması ise kişinin kendi içindeki uyumunu bozarak çeşitli ruhsal sorunlara sebep olabilmektedir (Bircan ve Dilmaç, 2015). Bilişsel davranışçı terapinin ortaya çıkması ile beraber sadece yurt dışında 1500'den fazla araştırmada fonksiyonel olmayan tutumların çeşitli yaşam olaylarını nasıl anlamlandırdığı incelenmiş; fonksiyonel olmayan tutumların inanca özel tutumlar olduğu tespit edilmiştir (Clark, Beck ve Alford, 1999; Dobson, 2009). Tutumların şekillenmesinde ve hayatın anlaşılıp yorumlanmasında birer rehber olan değerler ise gücünü inanılmış olmaktan alırlar (Arslan, 2006). Bu anlamda modelde de belirlendiği gibi en temelde yer alan kişilerin sahip olduğu değerlere inanma gücü, kişinin tutumlarının işlevsel olup olmayacağını temel belirleyicisidir. Araştırmada incelenen değerlerin insani değerler olduğu göz önünde bulundurulursa, kişilerin değer yargıları yükseldikçe fonksiyonel olmayan tutumlarının düşmesi, kişinin değerlerine verdiği önem arttıkça bireyin hayatı ve anlamını daha doğru bir şekilde kavramlaştırabilmesinden, değerlerin tutumlara daha geniş açıdan bir aydınlatıcı görevi üstlenmesinden kaynaklanıyor olabilir. Değerler birer mihenk taşı gibi hayatın içinde boyutları ile

beraber konumlanırken, tutumlar da bu konumlara ve boyutlara göre işlevsel olup olmayacaklarını belirleyeceklerdir.

Araştırma bulgularına göre şekillenen model incelendiğinde, değerlerin olumsuz otomatik düşünceleri de etkileyen en önemli bağımsız değişken olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde ise negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerlerin artmasıyla olumsuz otomatik düşüncelerinde azalma olacağını ortaya koymaktadır. Değerlerin otomatik düşünceleri nasıl yordadığı ile ilgili literatürde yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte değerlerin ruh sağlığında çeşitli değişkenler ile ilişkisi ve olumsuz otomatik düşüncelerin çeşitli değişkenler ile ilişkisi ayrı ayrı incelenmiş ve benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür. İnsani değerlerin empati (Erken, 2009; Reeves, Bowman ve Cooley, 1989), sosyal yeti (Cheung ve Lee, 2010), akademik başarı (Benninga, Berkowitz, Kuehn ve Smith, 2003; Karababa vd., 2014) benlik saygısı (Yıldız, Dilmaç, Deniz, 2013; Traş, 2013), öz-düzenleme stratejileri (Magno, 2009; Tanrıseven ve Dilmaç 2013), öz-anlayış (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009) gibi olumlu değişkenlerle arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Aynı şekilde olumsuz otomatik düşüncelerin negatif duygulara ve dolayısıyla depresyona yol açtığı ile ilgili gerçekleştirilen birçok sayıda araştırma bulunmaktadır (Aydın ve Aydın, 1990; Aytar, 1987; Bozkurt 1998; Dobson ve Bretier, 1983; Garber, Weiss ve Shanley 1993; Hollon ve Kendal. 1980; Hollon. Kendal ve Lumry, 1986). Tüm bu veriler, dolaylı da olsa, araştırmada elde edilen model ile anlamlandırmakta; kişinin sahip olduğu değerlerin yüksek olması kişide pozitif ruh halleri geliştirmesine sebep olurken, olumsuz otomatik düşüncelerinde de azalmasına sebep olmaktadır.

Test edilen modelde olumsuz otomatik düşünceleri etkileyen en önemli ikinci değişkenin fonksiyonel olmayan tutumlar olduğu tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının olumsuz otomatik düşünce ve fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının fonksiyonel olmayan tutumlarının artmasıyla olumsuz otomatik düşüncelerinin de artacağını ortaya koymaktadır. Bu durum bilişsel modelin kuramsal alanyazını ve yapılan araştırmalar ile de benzerlik göstermektedir. Kwon ve Oei (1992), depresyonun sebepleri üzerine araştırmalarını sürdürürken, fonksiyonel olmayan tutumların, olumsuz yaşam olayları ile depresyon arasında bir moderatör görevi görürken negatif otomatik düşüncelerin arabuluculuk yaptığı bir modeli test ettiler. Ortaya çıkardıkları modelde fonksiyonel olmayan tutumların en temelde derin yapıda yer

alırken olumsuz yaşam olayları ile birlikte aktifleştğini; aktifleşen bu inançların da olumsuz otomatik düşünceler ile iletildiğini belirttiler. Dobson ve Breiter (1983) da 456 lisans öğrencisine Beck Depresyon Envanteri, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutum Ölçeği uygulayarak olumsuz otomatik düşüncelerle fonksiyonel olmayan tutumları birlikte ölçerek karşılaştırma yapmışlar; fonksiyonel olmayan tutumların olumsuz otomatik düşünceleri pozitif yordadığını tespit etmişlerdir (Dobson, 2010). Bu çalışmalardan sonra gerçekleştirilen araştırmalarda sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumlar (işlevsel olmayan sayıltılar, işlevsel olmayan inançlar) ile olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon düzeyi arasında anlamlı, yüksek bir ilişkinin varlığını ortaya konmuştur (Abela ve D'Alessandro, 2002; Barnett ve Gotlib, 1988; Kupier, Olinger ve Air, 1989; Kwon ve Oei, 1992; Robins, Block ve Peselow, 1990; Zuroff, Igreja ve Mongrain, 1990; Dobson, 2009).

Tüm bu çalışmaların ve tartışmaların ışığında denilebilir ki, yirminci yüzyılın ortalarında başlayan, özellikle son çeyreğinde artış gösteren ve hâlâ her geçen gün insan ve doğasına dair yapılan araştırmaların artmasıyla devam eden paradigmatik değişimler, eğitim sistemini değiştirmeye zorlamakta ve zorlamaya da devam edecek gözükmektedir. İnsanın doğasına, öğrenmenin süreçlerine, eğitimin amacına, bilginin değerine ve okulların sistem ve işleyişlerine yönelik bu gelişim ve değişimlerin eğitimciler tarafından hızla takip edilmesi, yeniden yorumlanıp değerlendirilmesi ve işlevsel bir hale getirilmesi gerekmektedir. Bu noktada özellikle eğitim fakültelerinin üzerine yeni eğitim sistemlerinin şekillendirilmesi ve öğretmen adaylarının daha bilinçli bir şekilde yetiştirilmesi/eğitilmesi noktasında daha fazla görev düşmektedir.

VI. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgularından yola çıkarak sonuçlara ve sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

Öğretmen adaylarının değer (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet) olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak ve bu ilişkiden hareketle oluşturulan modeli test etmek amacı ile yapılan araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Elde edilen modelde dokuz exogenous, değerler (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet) iki endogenous (olumsuz otomatik düşünce ve fonksiyonel olmayan otomatik tutum) veri yer almıştır.
2. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.
3. Genel olarak, araştırma kapsamında oluşturulan modelin istenen düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür.
4. Araştırma modelinde, olumsuz otomatik düşünceleri etkileyen en önemli bağımsız değişkenin değerler olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile olumsuz otomatik düşünce arasındaki yordayıcı ilişkilerin negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu öğretmen adaylarının değerlerinin artması, olumsuz otomatik düşüncelerini azaltacağı şeklinde de ifade edilebilir.
5. Araştırma modelinde, fonksiyonel olmayan tutumları etkileyen en önemli bağımsız değişkenin değer değişkeni olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, öğretmen adaylarının olumsuz otomatik düşünce ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu öğretmen adaylarının olumsuz otomatik düşüncelerinin artmasının, fonksiyonel olmayan tutumlarını da arttıracığı anlamına gelir.

Bu araştırma çerçevesinde elde edilen sonuçlar kapsamında şu önerilerde bulunulmuştur:

1. Bilişsel yapıların oluşmasında değerler otomatik düşünceleri yordadığı için eğitim sisteminin içerisinde değerler eğitimi ile ilgili etkinliklerin artırılması oldukça önemli olacaktır.

2. Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların terapiler sırasında kişilerin fonksiyonel olmayan tutumlarını ve olumsuz otomatik dūřuncelerini incelerken değerlerini de incelemeleri önemli görülmektedir.
3. Bu araştırmada sadece İstanbul ilinden katılımcılar yer almıştır, çalışmanın Türkiye geneline uyarlanarak yapılması daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesi açısından önemli olacaktır.
4. Araştırma ğretmen adayları üzerinde yapılmıştır. Ancak benzer bir çalışmanın farklı meslekler ya da farklı yaş grupları ile de yapılması da mümkündür.
5. Bu araştırmada değerler, otomatik dūřunceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Bařka çalışmalarda benzer araştırmaların cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, ebeveyn eğitim durumu vb. değişkenler açısından incelenmesinin alana katkı sağlayacağı dūřnlmektedir.
6. 5Bu araştırmada değerler inançların içerisinde değerlendirilmiştir. İlerleyen çalışmalarda değerler ve temel inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesinin alana katkı sağlayacağı dūřnlmektedir.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R. Z. ve D'Alessandro, D. U. (2002). Beck's cognitive theory of depression: A test of the diathesis-stress and causal mediation components. *British Journal of Clinical Psychology*, 41, 111-128.
- Acat, M.B. ve Aslan, M (2012). Yeni Bir Değer Sınıflaması ve Bu Sınıflamaya Bağlı Olarak Öğrencilere Kazandırılması Gereken Değerler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (2),1461-1474.
- Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Unpublished doctorate dissertation, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Akbaba-Altun, S. (2003). Eğitim yönetimi ve değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (1), 7-18.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akbaş, O. (2004) *Türk milli eğitim sisteminin duyuşsal amaçlarının (değerlerinin) ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerinde gerçekleşme derecesinin değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, , Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Akın, A. (2012). Self Compassion and Automatic Thoughts. *H. U. Journal of Education*, 42, 01-10.
- Akıncı, A. (2005). Hayata Anlama Vermede Dini Değerlerin ve Din Öğretimin Rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), 7-24.
- Arslan, Z. (2006). *Öğretmenlerde dindarlık, değerler ve iş doyumunu üzerine bir araştırma*, Ankara: Ankara Üniversitesi Dil Tarih Coğrafya Fakültesi.
- Aydın, G. ve Aydın, O. (1990). Otomatik Düşünceler Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(4), 51-57.
- Aydın, M. (2003). Gençliğin değer algısı Konya örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi* 1 (3). 121-144
- Aysan, F., ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumunu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9.
- Aytar, G. (1987). Depresyondaki düşünce bozukluklarının bilişsel kuram açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.*
- Bacanlı, H. (1999). *Duyuşsal Davranış Eğitimi*. Ankara: Nobel.
- Bacanlı, H. (2011). Değer, değer midir? *Eğitime Bakış*, 7 (19), 19-21.

- Balcı, F. A. ve Yanpar Yelken, T. (2010). İlköğretim Öğretmenlerinin "Değer" Kavramına Yükledikleri Anlamlar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 81-90.
- Baloğlu, M., Balgalmış E. (2005) İlköğretim ve ortaöğretim yöneticilerinin öz-değerlerinin belirlenmesi Tokat ili örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*. 3(10) ,19-31
- Barnett, P. A. ve Gotlib, I. H. (1988). Dysfunctional attitudes and psychosocial stress: The differential prediction of future psychological symptomatology. *Motivation and Emotion*, 12 (3), 251-270.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinin değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi, Cilt 13, No. 29*, 369-391.
- Başaran F. (1995) Üniversite Eğitim Süresi İçinde Öğrencilerin Değer Tercih Sıralamalarında Değişme. *VII Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*. 22-25 Eylül 1995, Hacettepe Üniversitesi, Ankara,
- Beal, Donald G. 2016. *Cognitive behavior therapy (CBT)*. Salem Press Encyclopedia Of HealthResearch Starters, EBSCOhost (accessed April 27, 2017).
- Beck A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: A Meridian Book.
- Beck, A. T. (1979). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. *The School Counselor*, Vol. 26, No. 5 (May 1979), 363-364
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 2-27.
- Beck, A. T., Freman, A. ve Devis, D. D. (2008). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapi, Temelleri ve Ötesi (İkinci Basımdan Çeviri. Çev. M. Şahin)* Ankara: Nobel Akademik.
- Bell, A.C. ve D'Zurilla, T.J. (2009). The influence of social problem solving ability on the relationship between daily stress and adjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 439-448
- Benninga, J. S., Berkowitz, M. W., Kuehn, P., & Smith, K. (2003). The relationship of character education implementation and academic achievement in elementary schools. *Journal of Research in Character Education*, 1(1), 19.
- Bergen, G.E. (1970) Cognitive therapy and behavior therapy: Foci for a multidimensional approach to treatment. *Behavior Therapy*, 1, 205-212.

- Berger, P. (1995). Dini kurumlar (çev. A. Çiftçi). *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9, 432.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8), 33-69
- Bilgin, M. (2004). Bilişsel üçlü ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 35- 41.
- Bilgin, Z., Karaca, S., ve Pasinlioğlu, T. (2014) Kadınların Ergen Çocukları Tarafından Şiddete Maruz Bırakılma Durumu ve Otomatik Düşünceler İle İlişkisinin İncelenmesi, *International Journal of Human Sciences*, Cilt 11, Sayı 1, sf. 965-978
- Bircan H. H. (2015). *Felsefe'de Değerler Problemi*. B. Dilmaç ve H. H. Bircan (Ed.). Konya: Çizgi
- 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*. İçinde İ. Sezal (Ed.), *Sosyolojiye Giriş* (ss. 129-159). Ankara: Martı.
- Bozkurt, N. (1998). Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıpları. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, DEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*.
- Bozkurt, N. ve Aysan. F. (2000). Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin (ODÖ-G) lise öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi Yıl: 2000. Sayı 12: 91-108*
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Büyükıldırım, İ. ve Dilmaç, B. (2014). Siber mağdur olmanın insani değerler ve sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *1. Ulusal Değerler Eğitimi Kongresi*, 31 Ekim- 2 Kasım, 2013, Konya
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2nd ed.)*. New York: Taylor and Francis.
- Cheung, C. M., & Lee, M. K. (2010). A theoretical model of intentional social action in online social networks. *Decision support systems*, 49(1), 24-30.

- Chittick, W. C. (2012). *Seyyid Hüseyin Nasr'ın Temel Düşünceleri*. Çev: Nurullak Koltas, İstanbul: İnsan.
- Clark, D. A., ve Beck, A. T. (8). with Alford, BA (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*.
- Corey, G. (1991). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Second Ed. California: Brooks/cole Publicaton Company, Monterey
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis.
- Çağlar, A. (2005). *Okul Öncesi Dönemde Değerler Eğitimi*. Erken Çocuklukta Gelisim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar (Ed. Sevinç). 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.
- Çapri, A. G. B., ve Gökçakan, Z. (2008). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi addt'ne Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Algısına Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1).
- Çavdar, M. (2009). İlköğretim Öğretmenlerinin Bireysel Değerlerinin Çok Boyutlu İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Yeditepe Üniversitesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (10), 73-88.
- Çukur, C. Ş. (2007). *Kültürel süreçleri nitelemek, ölçmek ve ilişkilendirmek: karşılaştırmalı kültürel yaklaşımlar*. İçinde R. Erdem ve C.Ş. Çukur (Ed.), Kültürel Bağlamda Yönetmel-Örgütsel Davranış (ss. 33-87). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Demirbaş, E. (2009). *Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygularının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dilmac, 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 and Practice*, 14(5), 1661-1671.
- Dilmaç, B. (1999). *İlköğretim Öğrencilerine İnsani Değerler Eğitimi Verilmesi ve Ahlaki Olgunluk Ölçeği ile Sınanması*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dilmaç, B. (2007). *Bir Grup Fen Lisesi Öğrencisine Verilen İnsani Değerler Eğitiminin İnsani Değerler Ölçeği İle Sınanması*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dilmaç, B. (2016). *İnsanca Değerler Eğitimi*. (4.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Dilmaç, B. ve Bircan, H. H. (2015). *Değerler Bilançosu: Felsefe, Sosyoloji, Kamu, Eğitim* (1. Bs.). Konya: Çizgi Kitabevi

- Dilmaç, B., Deniz, M., ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Dilmaç, B., Hamarta, E., Yiğit, R., Bayır, M., ve Büyükyıldırım, İ. (2011). The relationship between secondary school students' dysfunctional attitudes and their human values. *European Journal of Educational Studies*, 3(2), 353-363.
- 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.
- Dobson, K. S. (2009). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. New York: Guilford Press
- Dobson, K. S. ve Breiter, H. J. (1983). Cognitive assessment of depression: Reliability and validity of three measures. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(1), 107.
- Doğan, Ö. (2002) *Bilgi ve Değer. Bilgi ve Değer Sempozyumu Bildirileri* (Ed. Ş. Dönmezer, (1982) Sosyoloji (Sekizinci Baskı). Ankara: Savaş.
- Dollard, J. ve Miller, N.W. (1950). *Personality and psychotherapy*. New York: 4 McGraw-Hill.
- Duran, S. (2016). *Depresyon ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkide otomatik düşünce özelliklerinin incelenmesi*, Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Durmaz, N. S. (2015). *Boşanma Sürecindeki Çifilerin Problem Çözme Becerileri İle Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Duy, K. (2003). *Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmış Doktora Tazi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- D'Zurilla, I.J. ve Goldfried, M.R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
- Ece, H. Ve Tıraş Z. (2013) Ergenlerde internet bağımlılığı ve benlik saygısının değerler açısından incelenmesi, *1. Ulusal Değerler Eğitimi Kongresi* 31 Ekim 2 Kasım, 2013, Konya.
- Ekşi, H. (2003). Temel İnsani Değerlerin Kazandırılmasında Bir Yaklaşım: Karakter Eğitimi Programları. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1, (1), 79-96.
- Ergin, D. A. ve Kapçı, E. G. (2013). Çocuk ve Ergenlerde Olumsuz Bilişlerin Değerlendirilmesi: Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği'nin Uyarlanması. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 2, 72-77.

- Ergün, S. (2013) *Ergenlere verilen değerler eğitiminin öz düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin sınanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Erken, M. (2009). Empati becerisinin ahlaki davranışlar üzerindeki etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi*.
- Erkenekli, M. (2013). Toplumsal kültür araştırmaları için değer merkezli bütünleşik bir kültür modeli önerisi, *Savunma Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 147-172.
- Ersoy, B. (2006) *Toplumsal Değerler Ve Çalışanların İş Doyumu Arasındaki İlişki: Ampirik Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Fowler, J. (1980). Moral stages and the development of faith. *Moral development, moral education, and Kohlberg*, 130-160.
- Garber, J., Weiss, B., ve Shanley, N. (1993). Cognitions, depressive symptoms, and development in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 47.
- Germine, R.W., (2001) *Values education influence on elementary students self esteem*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of San Diego, U.S.A
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik Danışma, Kapsamlı Bir Meslek (Çev Ed: N. Voltan-Acar)* Ankara: Nobel
- Goldfried, M.R. Decenteceo, E.T. ve Ninberg, L. (1974). Systematic rational restructuring as a self control technique. *Behavior Therapy*, 5, 247 -254.
- Gökdağ, C. (2014). *Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Mizaç ve Karakter Arasındaki İlişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Güneş, R. (2016). *Sürekli Kaygı ve Sürekli Depresyon İle Algılanan Ana Baba Tutum Boyutları Arasındaki İlişki: Otomatik Düşünce ve Üstbilişin Aracı Rollerini*, Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, E. (2010). *Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar*. (4. Bs.). İstanbul: Ötüken Neşriyat
- Gürses, İ. (2006). *Dindarlık İle İlgili Tutumlar ve Otoriteriyen Kişilik İlişkisi*. (Ed. H. Haliloğlu, S. (2007). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya İli Örneği)*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Hawly, L. L., Padesky, C. A., Hollon, S. D., Mancuso, E., Laposa, J. M., Brozina, K., & Segal, Z. V. (2017). Cognitive-Behavioral Therapy for Depression Using Mind Over Mood: CBT Skill Use and Differential Symptom Alleviation. *Behavior Therapy*, 4829-44. doi:10.1016/j.beth.2016.09.00

- Heppner, P. P., ve Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of counseling psychology*, 29(1), 66.
- Heppner, P. Paul; Reeder, B. L.ve Larson, L.M. (1983). Cognitive variables associated with personal problem-solving appraisal: Implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 537-545
- Hisli, N, 1990, Almanya'dan dönüş yapan öğrencilerden uyum yapan ve uyum yapmayanların fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve problem çözme yeterliliği konusunda kendilerini algılayışları açısından farklılıkları. *V. Ulusal Psikoloji Semineri Dergisi Özel Sayısı*, 8, 711-723, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*. London: Sage Publications.
- Hollon, S. D., Kendall, P. C., ve Lumry, A. (1986). Specificity of depressotypic cognitions in clinical depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(1), 52.
- Hollon, S. D., ve Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive therapy and research*, 4(4), 383-395.
- Hökelekli, H. (2012). *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*. İstanbul: Dem.
- Hökelekli, H. (2013). *Ailede, Okulda, Toplumda Değerler Psikolojisi ve Eğitimi*. (2. Bs). İstanbul: Timaş.
- http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/goksu-telmac/ic-konusmalar-ve-dusunceler_2218.html
adresinden 10.03.2017 tarihinde erişilmiştir.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.
- 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.
- İbnü'l-Arabî, Muhyiddîn, *Fusûsu'l-Hikem*, Çeviri ve Şerh: Ekrem Demirli, İstanbul 2006
- Kağıtçıbaşı Ç., ve Kuşdil M.E (2000). Türk öğretmenlerinin değer yönelimleri ve Schwartz değer kuramı, *Türk psikolojisi dergisi*, sayı 45 cilt 15, Ankara
- Kapıkıran, Ş. (2012). Ergenlerde Olumsuz Otomatik Düşünceler ve İçsel Güdülenme Arasındaki İlişkinin Aracı ve Farklılaştırıcısı Olarak Başarı Yönelimi ve Kendini Engelleme Davranışlarının Sınanması, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt12, Sayı 2, sf. 695-711.

- Kapıkıran, Ş. (2013). Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescents: The mediating role of self esteem and social support. *Social Indicators Research*, 111(2), 617-632.
- Kara, H., ve Acet, M. (2012) *Spor Yöneticilerinde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, NWSA-Social Sciences, Cilt 7, Sayı 4, sf.244-258.
- Karababa, A. (2013) Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade etme biçimlerini yordamadaki rolü 1. *Ulusal değerler eğitimi kongresi*, 31 Ekim 2 Kasım, 2013, Konya.
- Karababa, A. (2015). *Kuramsal Temelde Değer*. B. Dilmaç ve H. H. Bircan (Ed.). Değerler ve Değerler Psikolojisi (s. 1-20). (2. Bs.). Ankara: Pegem Akademi
- Karababa, A. Oral, T. ve Dilmaç, B. (2014). Ergenlerin başarı amaç yönelimlerini yordayan değişkenlerden biri olarak: İnsani Değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*. Cilt 12, No. 27, 165-186.
- Kınık, Ö. (2015), *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik saygıları arasındaki ilişki*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,.Trabzon.
- Kilby, R. W. (1992). The study of human values.
- Kilit, R. B. (2008). *İnsan Değerlerinin ve Kişilik Özelliklerinin Problem Çözme Yaklaşımıyla İlişkileri: Banka Çalışanları Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kindi. (2014), *Üzüntüyü Yenmenin Çareleri/fi'l-Hile Li Def'il-Ahzân*, Felsefi Risaleler içinde, met. ve çev.: M. Kaya, İstanbul: Klasik.
- Kline, R. B. (2011), *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The GuilfordPress.
- Köknel, Ö. (1989). *Depresyon Ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Krop E. H. (2006) *The effects of a cognitive- moral development program on inmates in a correctional educational environment*, Doktora tezi, Virginia Üniversitesi. U.S.A.
- Kuçuradi. İ. (1985). *Felsefi Açıdan Eğitim ve Türkiye 'de Eğitim*, İstanbul,17-18 Kasım.
- Kulaksızoğlu, A., ve Dilmaç, B (2000). İnsani Değerler Eğitimi Programı, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı 12. 199–208.
- Kupier, N. A., Olinger, L. J. ve Air, P. A. (1989). Stressful events, dysfunctional attitudes, coping styles, and depression. *Personality and Individual Differences*, 10 (2), 229-237.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla Benlik Değeri Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Kwon, S. ve Oei, T. P. S. (1992). Differential causal roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 16 (3), 309-328.
- Lamberta, G.C. (2004). *A values education intervention through therapertic recreation for adolescents in a psychiatric setting* yayınlanmamış doktora tezi, Valden University.
- Lawson, A. E. (1995). *Science teaching of the development thinking*. California: Wadsworth Publishing Company.
- Lazarus, A.A. (1976). Multimodal behavior therapy. *New York: ,Springer*.
- Leahy, R.L. (2010). *Bilişsel Terapi Yöntemleri*. Ankara: HYB.
- Lickona, T. (1991). Educating for character. How our schools can teach respect and resposibilty, Bantam books: New York.
- Magno, C. (2009). Self-regulation and approaches to learning in English composition writing. *TESOL Journal*, 1, 1-16.
- Mckenzie, L. (1986). *The purposes and scope of adult religious education*. In N. T. Foltz (Ed.), Handbook of adult religious education (pp. 7-23). Birmingham: AL. Religious Education Press.
- Meaney, M.11.(1979) *A Gutde for implementing values education in the primary grades*, Doktora tezi, Seatle University
- Mehmedoğlu, A. U. (2007) *Değerler ve Eğitimi* (Ed. Recep Kaymakcan vd.). İstanbul: Memiş,
- Meichenbaum, D. (1972). Clinical imfaicatigns of modifying what people say to themselves. *University of Waterloo Research Report No. 42*.
- Memiş, A. ve Gedik, E. G. (2010). Sınıf Öğretmenlerinin Değer Yönelimleri. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 8 (20), 123-145.
- Meriç, M. (2010). *Yaygın Anksiyete Bozukluğu Olan Kadın Hastalarda Bilişsel Yaklaşım Temelli Danışmanlığın Hastalığın Tedaviyle İlgili Otomatik Düşüncelerine Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi Komutanlığı Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Morris, C. W. (1956). *Varieties of human value*. Chicago: University of Chicago Press
- Muris, P., Mayer, B., Adel, M., Tamara, R., ve Wamelen, J. (2009). Predictors of Change Following Cognitive-Behavioral Treatment of Children with Anxiety Problems: A Preliminary Investigation on Negative Automatic Thoughts and Anxiety Control, *Child Psychiatry Hum Dev*, Cilt 40, sf.139-151.

- Mürtezaoğlu, S. (2015). *Pozitif-Negatif Duyguların, Otomatik Düşüncelerin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Okul Yöneticilerinin Yenilik Yönetimi Yeterlik İnanç Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nasr, S. H. (2001), *Bilgi ve Kutsal*, Çeviren: Yusuf Yazar, İstanbul: İz.
- Nasr, S.H., (2013). *İslam ve Modern İnsanın Çıkmazı*, Çev. Ali Ünal, S. Büyükduru, İstanbul: İnsan
- Norman, W. H., Miller, I. W. ve Dow, M. G. (1988). Characteristics of depressed patients with elevated levels of dysfunctional cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, 11 (1), 39-52.
- NRC (National Research Council). (1998). *Teaching about evolution and the nature of science*. Washington, DC: National Academy Press
- O' Donohue, W. T., Fisher, J. E. (2009). *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- O'Donohue, W. T., ve Fisher, J. E. (Eds.). (2009). *General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy*. John Wiley & Sons.
- Olinger, L. J., Kuiper, N. A. ve Shaw, B. F. (1987). Dysfunctional attitudes and stressful life events: An interactive model of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11 (1), 25-40.
- 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.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özensel, E. (2003). Sosyolojik Bir Olgu Olarak Değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3), 217-239
- Özgüven, H. D. (1999). Psikiyatrik kriz vakalarında hatalı otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığı, *Kriz Dergisi*, 7 (2): 9-16.
- Öztütüncü, F. (1996). *Liseli ergenlerdeki irrasyonel / olumsuz otomatik düşüncelerin ana baba tutumları ve aile içi ilişkiler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, , Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Parsons, T. (1962). Youth in the Context of American Society. *Daedalus*, 91(1), 97-123.
- Peterson, J. A. (1970). *Counseling and values*. Scranton: International Textbook Company.
- Reeves, T., Bowman, J. T., ve Cooley, S. L. (1989). Relationship between the client's moral development level and empathy of the counseling student. *Counselor Education and Supervision*, 28(4), 299-304.
- Riskind, J., Beck, A., ve Smucker, M. (1983). Psychometric properties of the dysfunctional attitudes scale in a clinical population. In *World Congress on Behavioral Therapy*, Washington, DC.

- Robins, C. J., Block, P. ve Peselow, E. D. (1990). Endogenous and non-endogenous depressions: Relations to life events, dysfunctional attitudes, and event perceptions. *British Journal of Clinical Psychology*, 29, 201-207.
- Rokeach, M. (1968). Beliefs, attitudes and values: A theory of organisation and change. *Journal of Social Issues*, 24: 13–33. doi:10.1111/j.1540-4560.1968.tb01466.x
- Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York: The Free Press.
- Rumi, Mevlana Celaleddin (2007). *Mesnevi*. (Çev. H. Kırlangıç). İstanbul: Ekim
- Safran, J. D., Vallis, T. M., Segal, Z. V., & Shaw, B. F. (1986). Assessment of core cognitive processes in cognitive therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 10(5), 509-526.
- Sarı E. (2005). Öğretmen adaylarının değer tercihleri: Giresun eğitim fakültesi örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (10), 73.88
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). *Bilişsel-Davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri. I. Bilişsel davranışçı terapiler (Genişletilmiş 3. baskı)*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Schniering, C. A., ve Rapee, R. M. (2004). *The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: a test of the cognitive content-specificity hypothesis*. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 464-470.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Schwartz, S. H. (1992). Univesials in the content and structure of values: Theoretical advances and emprical tests in 20 countries. *Advances in experimental social psychology*, 25: 1-65.
- Seki, T. (2013). Öğretmen adaylarının algıladıkları ebeveyn tutumları ve mutluluk düzeylerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi 1. *Ulusal Değerler Eğitimi Kongresi 31 Ekim-2 Kasım, Konya*.
- Sezal, İ. (1991). *Sosyal Bilimlerde Temel Kavramlar*. Ankara: Akçağ.
- Sharf, R. S. (1999). *Theoris of Psychotherapy and Conselling: Consepts and Cases*. Belmont: Broks/Cole.
- Simmons, J. ve Griffiths, R. (2014). *CBT for begginers*. London: Sage
- Smith, E. E. ve Kosslyn, S. M. (2014), *Bilişsel Psikoloji: Zihin ve Beyin*. (Çev. Ed: M. Şahin), Ankara: Nobel
- Smith, P. (2005). *Kültürel kuram*. (Çev. S. Güzelsarı, İ. Gündoğdu), İstanbul: Babil
- Spranger, E.: 1928, *Types of Men*, Halle: Max Niemeyer Verlag.
- Streib, H. (2007) *Değerler ve eğitimi* (Ed. Recep Kaymakcan vd.). İstanbul: Değerler

- Şahin, N. (1997). *Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği*. (Ed: I. Savaşır, N.H. Şahin), Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. (46-53) Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Şahin, N. H., ve Şahin N. (1991). Bir kültürde fonksiyonel olan tutumlar bir başka kültürde de öyle midir? Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin psikometrik özellikleri. *Psikoloji Dergisi*, Aralık 1991, Cilt 7, Sayı 26.
- Şahin, N. H., ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48, 334-340.
- Şerif, M. ve Şerif, C. W. (1996) *Sosyal Psikolojiye Giriş* (Cilt 1), İstanbul: Sosyal.
- Şirin, A. (1983). *Gençlerin Değerler Sıralaması Üzerine Bir Araştırma*, İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- 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 insani değerleri, motivasyonel inançları ve öz-düzenleme stratejileri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 21-36.
- Tarhan, N. (2011). *Güzel İnsan Modeli: Ailede, Toplumda, Siyasette Değerler Psikolojisi*. (1. Bs). İstanbul: Timaş.
- Taşkın, Ö. (2006). *Fen bilgisi eğitiminde özel öğretim yöntemleri*. Samsun: Deniz Kültür.
- Taşpınar, M. ve Atıcı, B. (2002). Öğretim Model, Strateji, Yöntem ve Becerileri/Teknikleri: Kavramsal Boyut. *Eğitim Araştırmaları*, 2, (8). 207-215.
- Telmaç, G. (2012). *İç Konuşmalar ve Düşünceler*, TDK, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.574adb628dfc25.28312458 adresinden 19.5.2016 tarihinde erişilmiştir.
- Topçuoğlu, A. (1999) *Üniversite gençliğinin değerleri*. Ankara: Vadi.
- Traş, Z. (2013). Ergenlerde benlik saygısının ana baba tutumları ve değerler açısından incelenmesi. 1. *Ulusal Değerler Eğitimi Kongresi, (Bildiri Özeti)*, Konya.
- Tural, S. K. (1988) *Kültürel kimlik üzerine Düşünceler*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Turgut, M. (2010). *Türkiye'de Aile Değerleri*. Ankara. T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Turhan, M. (1997). *Kültür değişimleri*, İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı.

- Tümkiye, S. (2011). Fen bilimleri öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri ve öğrenme stillerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3).
- Tümkiye, S. ve İflazoğlu, A. (2000). Çukurova Üniversitesi sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6). 143-158.
- Tümkiye, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar otomatik düşünceler umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.
- Tümkiye, S., ve İflazoğlu, U. A. (2000). Ç Ü Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Türkçapar, M. H. (2017). *Bilişsel Terapi (Gözden geçirilmiş 10. Baskı)*. Ankara: HYB.
- Türküm, S. (1996). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası beceriler üzerine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Ulusoy, K. (2005) Yeni ilköğretim sosyal bilgiler dersi (4.ve 5.sınıflar) programında demokratik değerlerin işlenişi II. *Sosyal Bilimler Kongresi*, Van
- Ulusoy, K. (2007). *Lise Tarih Programında Yer Alan Geleneksel ve Demokratik Değerlere Yönelik Öğrenci Tutumlarının ve Görüşlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ulusoy, K. ve Dilmaç, B. (2016). *Değerler Eğitimi*. (4. Bs.) Ankara. Pegem Akademi
- Ünal, C. (1981). *Genel Tutumların veya Değerlerin Psikolojisi Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Vadi.
- Warren, R., Zgourides, G. & James, A. (1989). Cognitive bias and irrational belief as predictors of avoidanc. *Behavioral Research Therapy*, 27(2),181-188.
- Williams, R. M. (1979). *Change and Stability in Values and value Systems: A Sociological Perspective, Understanding Human Values*. In M. Rokeach (Editör). 15-46. New York: The Free Press.
- Wilson, Gregory L. (2017). *Rational emotive therapy*. Salem Press Encyclopedia Of Health (January 2016): Research Starters, EBSCOhost (accessed March, 12, 2017)
- Yalom, I.D. ve Glick, I.D. (2006). *Depresyon Terapisi*. İstanbul: Prestij.
- 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.

- Yapıcı, A., Zengin, S.Z. (2003). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin değer tercih sıralamaları üzerine psikolojik bir araştırma: Çukurova üniversitesi ilahiyat fakültesi örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi* 3 (9),177-206
- 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.
- Zarychta, K., Luszczynska, A. ve Scholz, U. (2014). The association between automatic thoughts about eating, the actual-ideal weight discrepancies, and disorders symptoms: a longitudinal study in late adolescence, *springerlink.com*, Cilt 19, sf.199-207.
- Zuroff, D. C., Igreja, I. ve Mongrain, M. (1990). Dysfunctional attitudes, dependency, and self-criticism as predictors of depressive mood states: A 12-month longitudinal study. *Cognitive Therapy and Research*, 14 (3), 315- 326.

EKLER

EK A: FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu ya da inandığı tutumların bir listesini içermektedir. Lütfen HER CÜMLEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz. Lütfen seçimlerinizin SİZİN GENEL OLARAK nasıl düşündüğünüzü yansıtmasına özen gösteriniz.

1. **Tümüyle katılıyorum**

2. **Genellikle katılıyorum**

3. **Oldukça katılıyorum**

4. **Biraz katılıyorum**

5. **Ender olarak katılıyorum**

6. **Çok az katılıyorum**

7. **Hiç katılmıyorum**

	Tümüyle katılıyorum				Hiç katılmıyorum		
1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki. ya da çok yaratıcı olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5. Risk almak hiçbir zaman doğru bu şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6. İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7. Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığım kazanmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8. Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9. Bir insan olarak yeterli olmam için başkaları kadar başarılı olmam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Ek A Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

EK B: OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

Aşağıda, kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1. **Hiç** aklımdan geçmedi.
2. **Ender olarak** aklımdan geçti.
3. Arada sırada (bazen) **aklımdan geçti**.
4. **Sık sık** aklımdan geçti.
5. **Hep** aklımdan geçti.

	Hiç				Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.					
2. Hiçbir işe yaramıyorum.					
3. Neden hiç başarılı olamıyorum.					
4. Beni hiç kimse anlamıyor.					
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu					
6. Devam edebileceğimi sanmıyorum.					
7. Keşke daha iyi bir insan olsaydım.					
8. Öyle güçsüzüm ki.....					
9. Hayatım istediğim gibi gitmiyor.					

EK C: İNSANI DEĞERLER ÖLÇEĞİ

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 yansıttığını düşündüğünüz puanı daire içine alarak işaretleyiniz. Puanın düşmesi ve sıfıra yaklaşması, o değer sizin yaşamınızda çok önemli yer tutmadığını; puanın yükselmesi ve dokuzaya yaklaşması, o değer sizin hayatınızda çok önemli ve vazgeçilmez olduğunu düşündürmektedir. Lütfen hiç bir değer ifadesini cevapsız bırakmayın.

Sıra	Değer	Hiç Önemli Değil						Çok Önemli			
		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