



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLERDE DAVRANIŞ YÖNETİMİ

Merve GEYİK KARABİNA

Danışman

Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Haziran, 2018

TELİF HAKKI

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 1 (bir) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı :Merve

Soyadı :GEYİK KARABİNA

Bölümü :Eğitim Bilimleri

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı :Genç Yetişkinlerde Davranış Yönetimi

İngilizce Adı :Behavior Management inYoungAdults

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Merve GEYİK KARABİNA

İmza:

KABUL VE ONAY

Merve GEYİK KARABİNA tarafından hazırlanan “Genç Yetişkinlerde Davranış Yönetimi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans /Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Başkan: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Bu tezin **Eğitim Bilimleri**Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans/ Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/____

Prof. Dr. Ali ERASLAN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)



Hayallerini gerekleştirenemiş herkese

ve

Babam Bilal GEYİK'e

TEŞEKKÜRLER

Lisans eğitimimle başlayan, yüksek lisans eğitimimle devam eden, zaman zaman öğretici, çoğu zaman eğitici katkılarıyla gerek mesleki, gerekse hayati anlamda bilgi, tecrübe ve özverileri ile her daim çevresine ışık saçan, meşakkatli bir yolda araştırmamın tamamlanması konusunda her zaman destek olan çok değerli Hocam, Danışmanım Sayın Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya teşekkürlerimi sunarım. Tezin veri analizleri başta olmak üzere her aşamasında bilgi alışverişinde bulunduğum, destekleriyle bu süreci kolaylaştıran değerli arkadaşım Öğretim Görevlisi Dr. Ertuğrul ŞAHİN'e teşekkür ederim. Hayatım boyunca, onlara sahip olduğum için her zaman kendimi şanslı hissettiğim, bana kattıkları renklerle var olduğum canım annem, babam ve kardeşlerime teşekkür ederim.

Gerçek anlamda iyi günümde, kötü günümde yanımda olan, her zaman olduğu gibi bu çalışma sürecinde de sevgisi, anlayışı ve sabrıyla yanımda olan sevgili eşim Ümitcan KARABİNA'ya ve dünyaya geldiği günden bu yana yaşamımıza saçtığı ışıkla herkesin canı olan bir tanecik oğlum Aybars'a teşekkür ederim.

Son olarak araştırmama katkıda bulunan değerli hocalarıma, tüm katılımcılara, arkadaş ve yakınlarıma teşekkür ederim.

GENÇ YETİŞKİNLERDE DAVRANIŞ YÖNETİMİ

Yüksek Lisans Tezi

Merve GEYİK KARABİNA

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Haziran 2018

ÖZ

Bu araştırmanın amacı genç yetişkin bireylerde davranışlarının yönetimi ile ilişkili değişkenlerin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda uygun örnekleme yoluyla seçilen 199 (129 kadın, 70 erkek) katılımcı, araştırma kapsamında geliştirilen Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği'ni ve sosyodemografik özelliklerini belirlemeye yönelik olarak Kişisel Bilgi Formu'nu cevaplamıştır. Araştırma hipotezleri bağımsız örneklemler için "t" testi ve tek yönlü varyans analizi aracılığıyla test edilmiştir. Araştırma sonucunda kadınların duygusal davranış düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunurken, duygusal davranış ile yaş ve medeni durum arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Akılcı davranış ile cinsiyet, yaş, medeni durum değişkenleri anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırma sonucuna uygun olarak araştırmacılara uygun önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler :Genç yetişkinlerde davranış yönetimi, akılcı davranış, duygusal davranış.

Sayfa Sayısı :60

Danışman :Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

İkinci Danışman :

BEHAVIOR MANAGEMENT IN YOUNG ADULTS

MS Thesis

Merve GEYİK KARABİNA

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

June 2018

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the variables related to the Behavior Management in young adult individuals. For this purpose, 199 (129 woman, 70 man) participants were selected by appropriate sampling group, answered the personal information form to determine the Behavior Orientation Scale and sociodemographic characteristics developed within the scope of the research. The research hypothesis was tested using t-test and one-way variance analysis for independent samples. As a result of research, it was found that women had higher levels of emotional behavior than men, but no significant relationship was found between emotional behavior and age and marital status. Rational behavior, gender, age, marital status variables did not show any significant difference. Appropriate suggestions have been made to the researchers in accordance with the results of the research.

Key Words: Behavior management in young adults, rational behavior, emotional behavior

Number of Pages :60

Advisor :Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

Co-advisor :

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|------|
| TELİF HAKKI | II |
| ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI..... | III |
| KABUL VE ONAY | IV |
| ÖZ..... | VII |
| ABSTRACT | VIII |
| BİRİNCİ BÖLÜM..... | 1 |
| I. GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1 Problem Cümlesi..... | 4 |
| 1.2 Alt Problemler | 4 |
| 1.3 Denenceler | 5 |
| 1.4 Araştırmanın Gereği ve Önemi | 5 |
| 1.5 Sayıtlar..... | 6 |
| 1.6 Sınırlılıklar..... | 6 |
| 1.7 Tanımlar | 6 |
| İKİNCİ BÖLÜM | 8 |
| II. KURAMSAL ÇERÇEVE..... | 8 |
| 2.1 Genç Yetişkinlik Dönemi..... | 8 |
| 2.1.1 Genç Yetişkinlik Dönemi Bedensel Gelişim..... | 9 |
| 2.1.2 Genç Yetişkinlik Dönemi Bilişsel Gelişimi..... | 9 |
| 2.1.3 Genç Yetişkinlik Dönemi Sosyal Gelişimi | 10 |
| 2.1.4 Genç Yetişkinlik Dönemi Duygusal Gelişim..... | 10 |
| 2.1.5 Genç Yetişkinlik Dönemi Kişilik Gelişimi | 11 |
| 2.2 Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımı..... | 12 |
| 2.2.1 İnsan Doğası..... | 13 |
| 2.2.2 ABC Modeli | 14 |
| 2.2.3 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar | 16 |
| 2.2.4 Sağlıklı ve Sağlıksız Duygular | 20 |
| 2.2.5 Duygusal Rahatsızlıklara Bakış Açısı..... | 22 |
| 2.2.6 Terapinin Amacı..... | 24 |
| 2.2.7 Terapide Kullanılan Teknikler | 26 |
| 2.2.8 Bilişsel Teknikler | 26 |
| 2.2.9 Duygusal Teknikler | 28 |
| 2.2.10 Davranışsal Teknikler..... | 29 |
| 2.3 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yurtiçinde Ölçek Geliştirme Çalışmaları..... | 29 |
| 2.4 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yurtdışında Yapılan Ölçek Geliştirme Çalışmaları..... | 32 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM | 35 |
| III. YÖNTEM | 35 |
| 3.1 Araştırma Deseni | 35 |
| 3.2 Çalışma Grubu | 35 |
| 3.3 Veri Toplama Araçları | 36 |
| 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu..... | 36 |

| | |
|--|-----------|
| 3.3.2 Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeğinin Geliştirilmesi..... | 36 |
| 3.3 Prosedür..... | 41 |
| 3.5 Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi..... | 41 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM | 43 |
| IV. BULGULAR | 43 |
| BEŞİNCİ BÖLÜM | 46 |
| V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER | 46 |
| KAYNAKÇA | 53 |
| EKLER | 57 |



TABLolar LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo 1: Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi | 39 |
| Tablo 2: DYÖ Güvenirlilik Analizi Sonuçları | 40 |
| Tablo 3: Cinsiyete göre akılcı davranış alt ölçeği ilişkisiz gruplar için t-testi sonuçları | 43 |
| Tablo 4: Yaşa göre akılcı davranış alt ölçeği ilişkisiz gruplar için t-testi sonuçları .. | 43 |
| Tablo 5: Medeni duruma göre akılcı davranış alt ölçeği ilişkisiz gruplar için t-testi sonuçları..... | 44 |
| Tablo 6: Cinsiyete göre duygusal davranış alt ölçeği ilişkisiz gruplar için t-testi sonuçları..... | 44 |
| Tablo 7: Yaşa göre duygusal davranış alt ölçeği ilişkisiz gruplar için t-testi sonuçları | 45 |
| Tablo 8: Medeni duruma göre duygusal davranış alt ölçeği ilişkisiz gruplar için t-testi sonuçları..... | 45 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Yamaç Birikinti Grafiği 38



SİMGELER VE KISALTMALAR

| | |
|------|---|
| ADDT | Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi |
| DDDT | Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi |
| DYÖ | Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği |



BİRİNCİ BÖLÜM

I.GİRİŞ

Geçmişten günümüze kadar uzanan araştırmalar incelendiğinde insanın potansiyelini anlama ve müdahale etme amaçlı yapılan tüm girişimlerde “bir insan modeli” olduğu dikkat çekmektedir. Oluşturulan bu modeller ile insan davranışı ve ilişkilerinin nasıl kavramlara döküleceği ve geliştirme çalışmaları için oluşturulacak yol haritasının nasıl belirleneceğini ifade edilir. Bazen tüm hatlarıyla bazen de sadece olasılıklarla ortaya konan insan modelleri, ekonomiden psikoterapiye kadar uzanan geniş bir alanda insan davranışının nasıl şekil alacağını açıklayan konulara temel oluşturmuştur (Kağıtçıbaşı, 1990).

Her canlı ömrü olduğu sürece her araştırmacının farklı ifadeler kullandığı türünün geçtiği evrelerden geçerler (Ersanlı, 2012). Bu dönemlerde bireylerin, geçirdikleri farklı yaşam olayları ile birlikte davranışları, tutumları ve hayat içinde aldıkları roller değişim göstermektedir. Her dönemin altından kalkılması gereken bazı ödevleri vardır. Birçok çalkantılı duygu ve düşüncüyü barındıran ergenlik dönemi ile hayat rolleri oluşmaya başlayan bireylerin ileriki yaşlarında adım attıkları yetişkinlik dönemi, psikoloji bilimi için irdelenmesi gereken bir alan olarak görülmektedir.

Yetişkinlik dönemi içerdiği yaşam görevleri açısından farklı bölümlerde incelenmektedir. Yetişkinliğin ilk dönemi olarak görülen genç yetişkinlik dönemi; Havighurst'e göre 18-35, Neugarten ve Moore' a göre 20-30, Ersanlı'ya ve Erikson'a göre 20-40, Bühler'e göre 22-45, Levinson'a göre 22-40 yaşlar arasındadır.

Genç yetişkinlik dönemi, biyolojik olarak oldukça verimli fakat çelişki ve stresin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Genç yetişkinin duyguları, çocukluk ve gençlik dönemine göre daha dindir. Genç yetişkinlik genellikle yeni bir yuvanın kurulduğu ve iş sahibi olunduğu bir dönem olarak kabul edilmektedir. Her iki durum da genç yetişkinin kendini anlamasını, duygusal ve sosyal yaşantısını önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle dönemin başlarında, heyecan düzeyinde bir yükselme, duygularda bir zenginlik göze çarpmaktadır (Ersanlı, 2012).

İnsan davranışını açıklamak adına birçok yaklaşım türü bulunmaktadır. Bu yaklaşım türlerinden biri olan Bilişsel Yaklaşım, insanı pasif bir yaratık olarak değil, algılayan, uyarıcıları işleyen, anlamlandıran aktif bir sistem olarak görür. Bilişsel yaklaşıma göre insanı diğer canlılardan ayıran en temel özellik, insanın gelen uyarıları algılayabilme ve işleyebilme yeteneğidir (Cüceloğlu, 2006).

Geçtiğimiz yüzyılın Psikanalitik ve Klasik Davranışçı ekolleri tarafından vurgulanan pek çok bireye zarar veren “İnsanın geçmiş yaşantılarından kurtulamadığı” fikri olduğunu vurgulayan Ellis, geçmişin izlerinin bugün de duygularımızı ve davranışlarımızı etkilemeye devam ettiğine, çoğu insanın geçmişte bir şey yaşamlarını olumsuz etkilediği için bunun sonsuza dek böyle süreceğine inanıp bugün bir yetişkin olarak aynı şeyi yapmaları gerektiğini düşündüklerine dikkat çekmiştir (Ellis ve Harper, 2015).

Ellis’in öncülüğünü yaptığı Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım; bireyin algılamasını, inançlarını, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını akılcı ve akılcı olmama boyutlarıyla ele almakta, insanların düşüncülerini akılcı ve gerçekçi bir biçimde düzenledikleri ve disipline ettikleri zaman yaşamlarının kendilerini gerçekleştirmeye uygun, yaratıcı ve duygusal açıdan doyurucu olacağını ifade etmektedir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, insanın ruhsal durumunu olumsuz etkileyen nedenlerin, olumsuz çevre şartları değil, kendi kendilerini duygusal ve davranışsal olarak işlevsiz hale getirmeleri ve akılcı olmayan şekilde davranışta bulunmalarından dolayı olduğunu ileri sürer. Bu yaklaşımda akılcı olmayan inançlar, kişilerde duygusal rahatsızlıklar ve uyumsuzluğa sebep olan başlıca faktörler olarak görülür (Ellis, 1994).

Günümüzde insan yaşamında ana sorunun düşünmekten çok hissetmek olduğuna dikkat çeken Ellis ve Harper (2015); daha önceleri diğer hayvanlarla rekabet halindeyken, hayatta kalabilmek için amacımızın, onlardan daha iyi görmek, daha iyi hareket etmek ve daha iyi düşünmek olduğunu, günümüzde gözlüklerin, radarın, uçağın, bilgisayarın ve diğer algılama - hareket etme - düşünme yardımcılarının icadından sonra, bu dünyaya egemen olup ve gerçekten de fethedecek başka dünyalar aradığımıza dikkat çekmiştir. Ne var ki duygusal alanda, henüz, görece az ilerleme kaydedebildik. Hayranlık uyandıran fiziksel gelişmelere karşın, geçmiş

yüzyillardakinden ancak biraz daha fazla duygusal olgunluk ya da mutluluk yaşıyoruz. Aslına bakarsanız kimi açılardan, geçmişe oranla daha çocukça, daha öfkeli ve duygusal açıdan daha rahatsız davranıyoruz. Elbette biraz daha ilerleme gösterdik. Yine de, en önemli sorunumuz, hala, duygularımızı denetlemek ve değiştirmek ve böylelikle yaygın rahatsızlığı hafifletmek.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin temel yaklaşımı, insanların dünyaya gelirken akılcı ve akılcı olmama eğilimlerinin olduğu ve bu eğilimlerin duygusal tepkilerimizin odağında yer aldığıdır. Doğuştan varolan bu eğilimler aile, okul, arkadaş ve diğer sosyal ilişkilerle beslenir (Nelson-Jones, 1996).

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi yaşamımızın üç alanının -düşünüş-,duyuş ve davranış alanlarının- düzeltilmesi üzerine odaklanır. "Rasyonel" düşünme, akıl yürütme ve biliş ile ilgili iken, "Emotif" duygular, duygu durumları ve hislerle ilgilidir. "Davranış ise davranan ve eylem yapan yanımızı anlatır. İnsanlar düşünerek, duyarak ve davranarak yaşarlar. Birçok inşa çoğu zaman bu etkinliklerle mutluluk duyarak ve başarı ile uğraşır. Ne yazık ki kimileri zamanlarının büyük bir bölümünü akla aykırı biçimde düşünmeye harcar; bunun sonucu bezginlik ve sıkıntı duyar; kendilerine zarar verici tarzlarda davranır. Günlerimizin, aylarımızın, yıllarımızın büyük çoğunluğunu halimizden memnurluk duyarak ve kendimizi başarılı hissederek geçirmek hepimizin gerçekleştirmek istediği bir amaçtır (Clark, 2000).

Ellis'e göre (2010) insanlar akılcı olma ve akıl dışı olma potansiyeliyle dünyaya gelirler. Onlar, kendi kendini koruma, düşünceleri hakkında düşünme, yaratıcı olma, duyumsal olma, diğer insanlarla ilgili olma, hatalarından öğrenme, yaşam ve büyüme için kendi potansiyellerini gerçekleştirme eğilimine sahiptir. İnsanlar aynı zamanda, kendi kendine zarar verme, kısa süreli hedonist olma, bir şeyler hakkında düşünmekten kaçınma, erteleme, aynı hataları tekrar etme, boş/batıl inançlara inanma, toleranssız olma, mükemmeliyetçi ve görkemli olma, büyüme için potansiyellerini gerçekleştirmekten kaçınmaya eğilimlidirler (aktaran Şahin, 2018).

İnsanlar doğuştan getirdikleri akılcı olma yönlerini kullandıkları takdirde, düşüncelerini ve duygularını yönetebilen, karşılaştıkları durumlar olumlu ya da olumsuz olsun verecekleri tepkilerde ileriki yaşantılarını destekleyecek, gelişimlerine hız kazandıracak, daha gerçekçi ve şartlara uygun davranışlarda bulunarak aslında kendi davranış yönetimlerini sağlıklı bir şekilde yerine getiren bireyler olacaklardır.

Burada önemli olan sadece akıl ya da sadece duygu ile değil, davranışların duruma uygun şekilde sağlıklı duygular ve uygun bilişsel süreçler ile şekillendirilmesidir. Burada bireyin sahip olduğu davranış potansiyelini doğru bir şekilde ortaya koymak önem teşkil etmektedir. Davranışları değerlendirmek adına kullanılacak ölçme araçlarının davranışın hem akılcı hem de duygusal yönlerini ortaya koyması, bireyin davranış yönetimini bir bütün olarak değerlendirmek adına önemlidir.

İnsan davranışının açıklanmasını bilişsel yaklaşım açısından ele alınan araştırmalarda Türkçe alan yazın incelendiğinde olumlu bilişler ile ilgili araştırmaların oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir (Zeybek-Eroğul, 2017). ADDT yaklaşımına göre oluşturulan ve sıkça kullanılan ölçme araçlarının akılcı olmayan inançları ölçtüğü ve akılcı inançların buna göre değerlendirildiği göze çarpmaktadır. Bu genellemenin aksine genç yetişkinlerin davranışlarının hem akılcı hem de duygusal boyutlarını ortaya koymak ve demografik özellikler açısından değerlendirmek araştırmamızın temel amaçlarındandır.

Yukarıdaki açıklamaları dikkate alarak bu araştırmada, genç yetişkinlerin davranışlarını akılcı ve duygusal boyutları ve bu boyutların bazı demografik özellikler bakımından incelenmesi amaçlanmıştır. Yaşam dönemleri içerisinde beraberinde getirdiği yaşam görevlerine bakıldığında psikolojik ve sosyal açıdan birçok karmaşa, stres ve çelişkinin yaşandığı genç yetişkinlik döneminde davranışların akılcı ve duygusal boyutlarını ortaya koymak adına oluşturulan “Genç Yetişkinlerde Davranışların Yönünü Belirleme” ölçeği bireyin davranışlarındaki akıl ve duygunun yoğunluklarını ortaya koymak adına önem taşımaktadır.

1.1 Problem Cümlesi

Genç yetişkinlerde davranışların akılcı ya da duygusal yönde oluşması cinsiyet, yaş ve medeni durumlarına göre anlamlı olarak değişmekte midir?

1.2 Alt Problemler

Bu araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

1. Genç yetişkinlerde davranışların akılcı yönde yönetimi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Genç yetişkinlerde davranışların akılcı yönde yönetimi yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

3. Genç yetişkinlerde davranışların akılcı yönde yönetimi medeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Genç yetişkinlerde davranışların duygusal yönde yönetimi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Genç yetişkinlerde davranışların duygusal yönde yönetimi yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Genç yetişkinlerde davranışların duygusal yönde yönetimi medeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3 Denenceler

Bu araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

1. Genç yetişkinlerde davranışların akılcı yönde yönetimi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
2. Genç yetişkinlerde davranışların akılcı yönde yönetimi yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.
3. Genç yetişkinlerde davranışların akılcı yönde yönetimi medeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.
4. Genç yetişkinlerde davranışların duygusal yönde yönetimi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
5. Genç yetişkinlerde davranışların duygusal yönde yönetimi yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.
6. Genç yetişkinlerde davranışların duygusal yönde yönetimi medeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

1.4 Araştırmanın Gereği ve Önemi

Genç Yetişkinlik Dönemi, psikososyal açıdan beraberinde üstesinden gelinmesi gereken sosyal ilişkiler, romantik ilişkiler, iş ve kariyer düzenlemesi gibi görev ve sorumluluklar içeren bir yaşam dönemidir. Bu görev ve sorumluluklarla başa çıkmada akılcı düşünme büyük önem taşımaktadır. İnsanın verimliliği, mutluluğu ve başarısı akılcı düşünce ve davranışlarla artmaktadır. İnsanların karşılaştıkları zorluklarda kendilerini ve içinde buldukları durumu akılcı bir şekilde

değerlendiremediğinde olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır. Literatürde bilişsel faktörlerin davranışlara etkisini araştıran çalışmaların daha çok olumsuz davranışlardan yola çıkarak değerlendirmelerde bulunduğu dikkat çekmektedir. Davranışların yönetiminde temel etken olan akıl ve duygunun ortaya konması bireylerin sahip oldukları davranış potansiyelini belirlemek adına önemlidir. Davranışları akılcı ve duygusal açıdan değerlendirmek amacıyla oluşturulmuş olan “Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği” bu kapsamda davranışları değerlendirmek, akıl ve duyguların davranışlardaki etkisini ortaya koymak adına önem taşımaktadır.

1.5 Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları aşağıdaki gibidir:

1. Örneklemdaki bireylerin ölçekteki maddeleri içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Seçilen örneklem grubunun evreni yeterince temsil edeceği ve örneklem üzerinden evrene genelleme yapılabileceği varsayılmıştır

1.6 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma “Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği” ve kişisel bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.7 Tanımlar

Bu çalışmada kullanılan temel kavramlar ve bu kavramların tanımları aşağıdaki gibidir:

Genç Yetişkin: Havighurst’a göre geçimini sağlayacak bir iş bulma, eş seçme ve yuva kurma, ev idare etmeyi öğrenme, çocuk yetiştirme, vatandaşlık sorumluluklarını kavrama, topluma uyumlu sosyal gruplar içinde yer alma gelişim görevlerini kapsayan yaşam dönemidir (aktaran Ersanlı, 2012).

Akılcı Davranış: Hayatta kalmanıza ve hayatınızı zevkli, hoş ya da değerli yapmak için seçtiğiniz amaçlarınız ya da değerlerinize ulaşmanıza yardımcı olan davranışlardır (Ellis ve Harper, 2015).

Duygusal Davranış: Kısa süreli duygusal tutum ve heyecanlarla yapılan bilişsel kontrolden uzak olumlu ya da olumsuz tutumların oluşmasına yol açan davranıştır (Ersanlı, 2012).

Davranış Yönetimi: Bireyin davranışlarına yön veren temel özellikleri çözümlenmeye ve betimlemeye dönük yaklaşımlar bütünüdür (Ersanlı, 2012).



İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Genç Yetişkinlik Dönemi

Anne karnından başlayıp, ölüme kadar süren yaşam sürecinde insanlar çeşitli yaşam süreçlerinden geçerler. Yaşın ilerlemesi ile birlikte insanların hayatlarında çeşitli değişimler olmakta ve bu değişimlere bireylerin ayak uydurması gerekmektedir. Her birey hayatın getirdiği görev ve sorumluluklarla farklı türlerde baş etme becerileri gösterir ve davranışlar, tutumlar, roller yeniden yapılandırılır (Aktu, 2016).

Yetişkinlik döneminin, diğer gelişim dönemleri kadar belirgin özellikler göstermediğini belirten Shanahan, Porfeli ve Mortimer (2002), yıllardır yetişkin tanımlamasının yalnız yaş ve geçiş kriterlerine bağlı olarak yapıldığını, kişilerin psikolojik özelliklerinin göz ardı edildiğini ifade etmiştir. Yetişkin kelimesi Latince’de “büyümek” anlamına gelmektedir. Büyümekten kast edilen fizyolojik ve psikolojik büyümedir ve bu iki alanın da ölçülmesi ve değerlendirilmesi zor olan alanlardır. Bu da yetişkinlik döneminin yaş kriterlerine göre değerlendirilmesine sebep olmaktadır (aktaran Atak, Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu ve Çok 2016).

Yetişkinlik dönemi ile ilgili özelliklere cinsiyetler açısından baktığımızda da farklılıklar göze çarpmaktadır. Bazı araştırmalar gelişimin aşamaları bakımından ve her aşamanın bireyin yaşamında oynadığı önem bakımından, cinsiyetler arasında fark olduğunu göstermiştir. Neugarten (1975), zengin ve fakir ortamdan gelen bireylerin yetişkinlik süresinde evlenme, okula gitme, çocuk sahibi olma gibi davranışlarının ayrı ayrı zamanlarda olduğunu ifade etmiştir. Zenginler daha geç evlenmekte, daha geç ve daha az çocuk sahibi olmakta, daha geç emekli olmakta ve uzun süre mesleki faaliyetlerini sürdürmektedirler (aktaran Cüceloğlu, 2006).

Yetişkinlik dönemi, bireylerin ait oldukları toplumların özelliklerine göre de değişiklik göstermektedir. Bazı toplumlarda evlenme, yetişkin olmak için baz alınırken bazı toplumlarda işe başlama, evden ayrılma gibi ölçütler göz önünde bulundurulabilir. Bu ölçütler de zamanla değişiklik göstermektedir. Örneğin 2011

yılında Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan araştırmada evlilik yaşı erkekler için 26,6, kadınlar için 24,5 iken son yapılan 2017 TÜİK araştırmasında ülkemizde erkekler için 27,7, kadınlar için 24,6 olduğu görülmüştür. Yani genç yetişkinlik dönemi yaşanan toplum, bireyin sahip olduğu özellikler, yaşanan zaman dilimi gibi birçok faktörden etkilendiği düşünüldüğünde genel bir tanım yapmanın oldukça güç olduğu anlaşılmaktadır.

2.1.1 Genç Yetişkinlik Dönemi Bedensel Gelişim

20'li yaşlarda ön yetişkinlik yılları içinde bireyin zihinsel ve vücutla ilgili özellikleri oluşmuş ve bir sonraki seviyeye geçmek için hazır durumdadır. Bireyin kilosu, boyu, seksüel kapasitesi ve genel biyolojik kuvveti ulaşabileceği en doruk noktadadır. Boy uzama hızı, bu dönemde yok sanılacak kadar azdır, ağırlık artışı bireyler arasında farklılık gösterebilir. Sinir sistemi, kaslar, kemikler, sindirim ve solunum sistemi, salgı bezleri ile diğer doku ve organlar belli bir olgunluk düzeyine ermiştir. 30 yaşından sonra bedensel etkinliklerde yavaşlama olmaktadır (Ersanlı, 2012).

2.1.2 Genç Yetişkinlik Dönemi Bilişsel Gelişimi

Perry'e(1999) göre genç yetişkinler düşüncenin farklı boyutları olduğunu ve başkalarının değişik perspektifleri olduğunu fark etmeye başlarlar. İkili düşünceden çoklu düşünceye geçerler. Labouvie'ye (2006) göre genç yetişkin daha yararcıdır. Kesin yargılamada, bireyselleştirmede ve enerjiyi bir düzene koymada daha etkin rol alır. Karmaşık iş ve sosyal problemleri çözümünde ergene kıyasla daha başarılıdır. Doğrunun görece olduğunu kavrayabilirler. Doğrunun içsel ve subjektif yapısı olduğunu fark ederler. Değişmez bilginin olmadığını, değişik bilgilerle farklı ilişkiler kurulabileceğini bilir (aktaran Ersanlı, 2012).

Bilişsel gelişimi, kazanım ve başarıma evresi olarak iki evre halinde ele alan Schaiener, bilişsel gelişim bakımından bireylerin ergenlik dönemi sonuna kadar bir kazanım dönemi yaşadıklarını, daha sonraki yıllarda ise başarıma evresine girdiklerini belirtmiştir. Başarıma evresine giren genç yetişkin, geçmiş dönemlerde elde ettiklerini amaçları doğrultusunda uygulamaya başlar. Uygulamaların amacı ve hedefi, kendini dünyaya yerleştirmektir. Uygulamalarının amacı ve hedefi, kendini dünyaya yerleştirmektir (Ersanlı, 2012).

2.1.3 Genç Yetişkinlik Dönemi Sosyal Gelişimi

Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre genç yetişkinler "Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık" dönemindedirler. Ergenlik dönemi bir kimlik arayışı içerisinde olan birey, genç yetişkinlik döneminde artık diğer bireylerle yakın ilişkiler kurabilir. Yakın ilişkilerin kurulmasıyla birlikte topluma karışmaya başlayan bireyler akran çevresinden daha geniş kitlelerle ilişki halindedirler. Gençin yaşamında bir yuva kurma ve işe başlama önem kazanan yaşam olaylarıdır. Bu dönemdeki kritik dönümleri sağlıklı bir şekilde geçirebilen kişi güvenli bir şekilde sevgiyi verme ve alma gücüne sahip olur. Aksi durumda, etrafındaki kişilerle yakın ilişkiler kurmakta problem yaşayan bireyler, psikolojik bir yalnızlıkta kendilerini bulabilir. Bu yalnızlık "toplumdan yalıtılmışlık ve terk edilmişlik" duygularını doğurur. Genç yetişkinin bu aşamadaki krizle başa çıkmasında, sosyal anlamda ilişki kurduğu tüm bireylere görevler düşmektedir. İnsana sevgi ve saygıyı ön planda tutan bir toplumda, bu krizlerle sağlıklı bir şekilde başa çıkılması ve bir sonraki döneme daha sağlıklı geçiş yapılması sağlanmaktadır (Gürses ve Kılavuz, 2011).

Birey genç yetişkinlik dönemine kadar sosyal olgunluk düzeyine ulaşmıştır. Sosyal olgunluk, genel olarak her yaş basamağına göre insanın ulaşması gereken sosyal düzeyi ifade etmektedir. Sosyal olgunluk, bireyin başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilecek ve sürdürebilecek bir yeterliğe ve gelişmiş bir benlik yapısına sahip olması, kendini gerçekleştirmede belli bir düzeye ulaşması, kendini-çevresini ve çevresinde olup bitenleri doğru algılayabilecek bir içgörü ve yaşam felsefesi geliştirmesidir. Sosyal olgunluk, aynı zamanda, sosyalleşme süreci içinde kazanılan esnekliği ve sosyal uyumu ifade eden bir kavramdır. Sosyal olarak olgunlaşmamış birey, sürekli ya isyanları oynar ya da işbirliğine yanaşmayarak toplumdan kaçır (Ersanlı, 2012).

2.1.4 Genç Yetişkinlik Dönemi Duygusal Gelişim

Genç yetişkinin duyguları, çocukluk ve ergenlik dönemine göre daha dindir. Özellikle dönemin başlarında heyecan düzeyinde bir yükselme, duygularda bir zenginlik göze çarpmaktadır. Bu dönemde kadınlar, erkeklerden daha canlı duygusal yaşantıya sahiptirler. 20-40 yaş arası, biyolojik olarak oldukça verimli fakat çelişki ve stresin çok olduğu bir dönemdir. Bireyin içgüdüleri çok üst seviyededir. Birey çeşitli şekillerde haz aramaktadır; fakat bazı hazlarda çocukluk çağındaki çatışmalar

uyarıcı olmaktadır. Birey toplum içindeki yerini oluşturmak için çaba göstermektedir. Bu yaşam döneminde evlenememek ya da meslek sahibi olamamak, eş ya da çocuk kaybı, mesleki doyum edinememek gibi olumsuz yaşantılar duygusal durumu altüst eder. Bu dönemde duygusal anlamda yaşanan sıkıntılar zararlı madde kullanımına, saldırgan ya da pasif duygusal yaşantılar sergilenmesine sebep olabilir (Ersanlı, 2012).

2.1.5 Genç Yetişkinlik Dönemi Kişilik Gelişimi

Erikson'a göre bireyin yetişkinliğe ulaşabilmesi için ergenlik dönemindeki kimlik karmaşası ve rol dağılımının üstesinden gelmiş olması gerekmektedir. Genç yetişkinlik döneminde kimlik duygusu, yakınlığa karşı yalnızlık karmaşası olarak ifade edilir. Dostluk, sevgi ve cinsiyet ilişkilerinin önem kazandığı bir döneme giren genç yetişkin, kişiliği ile özdeşleşen bir meslek edinmişse, çevresindekilerle yakın ilişkiler kurmaya ve sorumluluk almaya hazırdır (Ersanlı, 2012).

Vaillant ise yetişkinlikte gelişim ile bireylerin uyum biçimlerini bağdaştırarak, kişilik gelişiminde savunma mekanizmalarına vurgu yapmıştır. Bu mekanizmaları; "psikotik, olgunlaşmamış, nevrotik ve olgun mekanizmalar" olarak sınıflamıştır. Bireyin gelişimiyle birlikte kullandığı savunmaların da olgunlaştığını, ancak olgun savunma mekanizmalarına her bireyin yetişkinlik döneminde sahip olmadığını dikkat çekmiştir. Erikson'un gelişim dönemlerinin geçerliğini kabul etmiş fakat "yakınlık-yalıtılmışlık" ve "üretkenlik-durgunluk" çatışmalarının yaşandığı iki dönem arasına "kariyerin sağlamaştırılması" dönemini yerleştirmiştir. Bu dönemde yetişkin kendi işinde devam etmekle birlikte kimlik kazanma, ustalık kazanma, daha yüksek statü ve ün sağlamayı amaçladığı üzerinde durmuştur (Ersanlı, 2012).

Genç yetişkinler, bir yuva kurma ve özellikle anne-baba olmayla birlikte aile yaşam döngüsünü başlatmış olurlar. Aile yaşam döngüsünde yaşanacak olayların ne zaman olacağı genellikle önceden bellidir. Örneğin; evlilik, ilk çocuğun doğumu, ana-babalık, ilk çocuğun okula başlaması, sonraki çocukların doğumu, çocukların evden ayrılması ve eşin ölümü gibi. Birlikte yaşayan çiftler ise evlilikten biraz farklı olarak birliktelik ve bağımsızlık gereksinimlerini karşılayacak ve dengeleyecek şekilde davranma, ev işlerini paylaşma ve çatışmalarla baş etme yöntemleri geliştirme görevleriyle karşı karşıyadırlar (Ersanlı, 2012).

2.2 Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımı

İlk olarak Düşünsel Terapi (DT) olarak ortaya çıkan Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, 1961 yılında Düşünsel Duygusal Terapi (DDT) adını almıştır. Daha sonra, 1993'te bu terapinin her zaman bilişsel ve felsefi olmasının yanı sıra duygusal ve davranışsal da olageldiğini kabul ederek ona, daha doğru olan bugünkü, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) adı verilmiştir (Ellis ve Harper, 2015).

Özgür çağrışım oturumları ile terapistin edilgen bir rol edinmesi, Ellis'in klasik psikanalizden uzaklaşmasına ve Neo-Freudian felsefesine dayalı psikoterapi uygulamalarına başlamasına sebep olmuştur. Danışanı oturumlarda daha çok güdülemeye başlamasıyla Ellis, akılcı yaklaşıma adım atmıştır. Danışanlar ile ilgili gözlemleri sonucunda nevrotik davranışlar oluşmasına sebep olan bireylerin çevresinden öğrenmiş oldukları davranış kalıpları olduğunu ve zamanla da bu kalıbın kırılması konusunda direncin oluştuğunu vurgulayan Ellis, bu koşullarda danışana davranışlarının sebeplerini gösterip iç görü kazanmalarını sağlamak yerine onları rahatsız eden yaşantıları algılamaları adına yeni ve akılcı düşünce yöntemi öğretmek gerektiğini vurgulamıştır (Corey, 2008).

DDDT, insanlara pek çok akılcılıktan uzak, mantıksız, batıl, gerçekdışı ve pratik olmayan düşünceler yarattıklarını ve bunlara bağlanarak, kendilerine karşı zararlı bir biçimde kullanma eğiliminde olduklarını gösterir. Yıllar içinde gördüğümüz üzere, abartılı, mantıksız ya da gerçek dışı düşünmek, sıklıkla, duygusal rahatsızlıklara yol açsa da, mutlakçı ya da katı düşünce daha ciddi sıkıntılar yaratabilir (Ellis ve Harper, 2015).

Stresimizin kaynağı olduğunu varsaydığımız olaylar ya da durumlar “başlatan olay” olarak ifade edilmektedir. Bu olaylar güncel olay ya da durumlar olabilir. Bu bazen arabamızın anahtarını kaybedip arabamızın dışında kalmak olurken bazen de sınavdan düşük not almak olabilir. Güncel olaylardan başka geçmişte yaşadığımız bir takım olaylar ile ilgili düşünceler de olabilir. Bu olaylar ve durumlar ile ilgili hemen hemen otomatik ve farkındalık düzeyi düşük iç konuşma sözleri, akılcı ya da akılcı olmayan inançlarımızı oluşturur. İnançlarımız ve iç konuşma seslerimiz sonucunda duygular ve davranışlarımız ortaya çıkar. Duygusal sonuçlar bunaltı, öfke gibi olumsuz duyguları içerebileceği gibi halinden memnunluk ve mutluluk gibi olumlu

duygular da içerebilir. Davranışsal sonuçlar ise olumlu, yararlı sonuçlar olabileceği gibi zarar doğurana olumsuz türden davranışlar da olabilir (Clark, 2000).

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımın başlıca ilkeleri şunlardır:

1. Akılcı Duygusal Yaklaşımın temel ilkesine göre, insanların duygularının en önemli belirleyicisi sahip oldukları düşüncelerdir. Daha net bir ifadeyle "Ne düşünüyorsak onu hissederiz". Durumları değerlendirme biçimimiz olumsuz duyguların oluşmasına sebep olan temel etkidir.
2. İkinci ilke, ruhsal rahatsızlıklarımızın sebebi abartma, aşırı sadeleştirme, aşırı genelleme, mantıksız, geçersiz varsayımlarda bulunma, yanlış çıkarımlar yapma gibi fonksiyonel olmayan otomatik düşüncelerimizdir.
3. Olumsuz duygu durumlarımızın nedeni akılcı olmayan düşünce biçimimizdir. Bu durumda yaşadığımız sıkıntıyla başa çıkmanın yolu, akılcı olmayan düşünce biçimimiz yerine akılcı inançları seçmektir. Belimizi büken, taşıdığımız yük değil, onu nasıl taşıdığımızdır.
4. Akılcı olmayan otomatik düşüncelerin sıklığı bu durumun kalıtsal ve çevresel etkenler tarafından oluşup geliştirildiğini düşündürmektedir.
5. Akılcı duygusal kuram, gösterdiğimiz davranışların üzerinde geçmişi, kalıtsal ve çevresel etkenlerin önemini vurgulasa da olumsuzlukların şu anda devam etmesine sebep olan şeyler üzerinde odaklanır. Bu şeylerin insanları zehirleyerek ruhsal rahatsızlıklarını sürdürdükleri görüşündedir. Dolayısıyla bireylerin işlevsel akılcı düşünme biçimleri onların değişimini kolaylaştıracaktır. Yaşam yalnızca geriye dönük olarak anlaşılır, ancak ileriye dönük olarak yaşanır.
6. Akılcı duygusal kuramın diğer bir ilkesi, üstesinden gelinmesi zor olsa da, kalıplaşmış düşüncelerin değiştirilebileceğidir. Akılcı olmayan düşüncelerin değiştirilmesi, onları tanımayı, üzerine gitmeye ve bakış açısını değiştirmek için etkin ve sürekli bir çaba göstermeyi gerektirir; böylece yaşanan ruhsal sıkıntı azalacaktır (Köroğlu, 2008).

2.2.1 İnsan Doğası

İnsanlar tercihlerini, dileklerini kendilerine, başkalarına ya da dünyaya yönelik olan ve mutlaka gerçekleştirilmesi gerektiğine inandıkları istemlere dönüştürmeye doğuştan eğilimli yaratıklardır. Başkaları ve dünya onların değişim istemlerine

boyun eğmeyince, insanlar mutsuz olur, türlü ruhsal sıkıntılara uğrarlar (Clark, 2000).

İnsanlar yaklaşık 12 yıl süren çocukluk dönemlerinde bağımlı yaşarlar ve akılcı inançlarla akılcı olmayan inançları birbirine karıştırırlar. Çünkü çocukluktan çıktıktan sonra da yaşamları boyunca çocukluk dönemlerinde yaşadıklarının etkisi altında kalırlar. Ne kadar olgunlaşsalar da kendi davranışlarını ve başkalarıyla ilişkilerini akılcı bir şekilde değerlendiremezler. Çünkü insanların kaygılanmak, depresyona girmek, düşmanca duygular beslemek yönünde güçlü eğilimleri vardır ve bu duygular isteklerini baltalasalar da vazgeçemezler. Özellikle başkalarıyla olan ilişkilerinde neyin daha iyi olduğunu bildikleri halde yine de akılcı olmayan düşüncelere teslim olabilirler (Ellis ve Harper, 2015).

ADDT' ye göre insanlar değerlendirilirken insancı yaklaşımlardan farklı olarak duyguları değil bilişsel süreçleri geliştirerek, insanların yaşamlarında daha güçlü olabilecekleri görüşü hakimdir. Günümüzde insanların yabancılaşma duygusuna sebep olan şeyin teknolojiden ziyade insanların toplumda kendilerini koydukları yeri belirlerken aklın değil duyguların kullanılmasından kaynaklandığını ileri sürer (Doğan, 1995).

2.2.2 ABC Modeli

Bu yaklaşım, danışanın düşünce örüntülerini çözümlerken psikolojik danışmanların izlemesi için bir formül geliştiren Albert Ellis tarafından 1950'lerde ortaya atılmıştır. A, hatalı düşünce örüntüsünü başlatan tetikleyici olayı temsil eder. B, tüm yaşantıların süzgecinden geçtiği danışanın inanç sistemidir. C, A ve B'nin etkileşimi ile üretilen duygusal veya bilişsel sonucu gösterir. Bu üç adım formülün kısmi çözümlemesidir. Bilişsel hatalar belirlenir belirlenmez, psikolojik danışman akılcı olmayan inanç veya düşünce örüntülerinin tartışılmasını (D) içeren terapötik bir müdahaleye başlar (Hackney ve Cormier, 2008).

Başlatan olaylar (A'lar), anımsadığınız veya yaşamakta olduğunuz olaylar ve durumlar olabileceği gibi, gelecekte karşılaşmayı kaygıyla beklediğiniz olay veya durumlar da olabilir. Bunlar düşünmemizi, akılcı ve akılcı olamayan inançlar sistemimizi, iç konuşmalarımızı başlatır, uyarır ve uyandırır. Buna bir tür sessizce konuşma veya iç diyalog da diyebiliriz. İç konuşma sözleri hemen hemen otomatiktir ve düşük bir farkındalık düzeyindedir. İçimizden kendi kendimize tartışır; olaylar

karşısındaki hislerimizi ve bunlara göstereceğimiz duygusal tepkilerimizi belirleriz. B'ler, başlatan olaylar hakkında akılcı veya akılcı olamayan iç konuşma sözlerimizdir. Akla aykırı inançlar ve iç konuşma bunaltıya, öfkeye, depresyona yol açar ve bizde bu duyguların denetimini elden kaçırdığımız hissini doğurur. Akılcı inançlar ve iç konuşma ise kaygı, hoşnutsuzluk, can sıkınlığı veya üzgünlük gibi daha az rahatsız edici duygular doğurur. Yaşam mücadelemizde daha etkili olmamıza, yaşamdan isteklerimizi elde etmemize yardım ederler. C'ler inançlarımızın ve iç konuşmalarımızın sonucunda ortaya çıkan duygular ve davranışlardır. Duygusal sonuçlar; bunaltı, öfke, depresyon gibi tatsız duyguları içerebilir; ama bu duygular mutluluk ve halinden memnunluk gibi olumlu duygular da olabilir. Davranışsal sonuçlar ise olumlu, yararlı olabileceği gibi zararlı ve uyumsuz davranışlar da olabilir (Clark, 2000).

Ellis'e göre (1989), insan kendi kendine akılcı olmayan inançlarını sürekli pekiştirerek (kendini şartlayarak) gereksiz bir duygusal gerginliğin doğmasına ve devam etmesine yol açar. Kendini şartlama kişinin kafasında sürekli bir kaset çalmaya benzer, ta ki kasetin içinde yer alanların o kişinin bildiği tek gerçek oluncaya kadar (aktaran Hackney ve Cormier, 2008).

Ellis'e göre (1989), bireyin fonksiyonel olmayan yönlerini değiştirmek için gerekli olan yaşam biçimini değiştirmesi gerekmektedir ve bu değişim şu yapılanma adımları içerir (aktaran Corey, 2008) :

1. Bireyin kendi duygusal problemlerinin yaratılmasında kendi kendilerinin sorumlu olduğunu kabullenmesi.
2. Bu rahatsızlıkları değiştirebileceği düşüncesini kabullenmesi.
3. Duygusal problemlerin büyük ölçüde akılcı olmayan inançlardan kaynaklandığını anlaması.
4. Bu inançları her yönüyle açıkça anlaması.
5. Bireyin kendini tahrip edici inançlarla mücadele etmenin, tartışmanın önemini anlaması.
6. Birey eğer değişmek istiyorsa, inançlarını ve onları takip eden işlevsel olmayan davranışları önlemek için duygusal ve davranışçı biçiminde çalışması gerektiği gerçeğini kabul etmesi.

7. ADDT'nin sorunları kökünden yok etmeye veya değiştirme yöntemlerini yaşamlarının geri kalan kısmında uygulaması gerekmektedir.

2.2.3 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar

ADDT, akılcı düşünüş ile akılcı olmayan düşünüşü birbirinden ayırmanıza yardımcı olur. Akılcı düşünüşün sağlıklı duygulara, akılcı olmayan düşünüşün ise sağlıklı duygulara yol açtığını ileri sürer. Akılcı düşünce; hayatta kalmanıza, hayatınızı zevkli, hoş ya da değerli yapmak için seçtiğiniz amaçlarınıza ya da değerlerinize ulaşmanıza yardımcı olur (Ellis ve Harper, 2015).

Walen ve diğerlerine göre (1980) akılcı inançlar içsel anlamda tutarlıdır, mantıklı ve uyumludurlar. Ampirik anlamda doğrulanabilirler ve katı değildirler, aksine bir tercih, arzu, umut ve istek bildirirler. Uyumlu ve olumlu duygularla sonuçlanırlar ve olumsuz duyguların sağlıklı biçimde yaşanmasını sağlarlar. Üzüntü, onaylanmama hissi, pişmanlık ve endişe gibi sağlıklı olumsuz duygular, bireyin amaçlarına ulaşmasına ve kendine yardım eden davranışlar geliştirmesine engel olmamaktadır. Bu duygular olumsuz ve olumlu duyguların karşıtı olmalarına rağmen, orta düzeyde duygusal sorunlara yol açar ve azaltılabilir özelliğe sahiptirler. Akılcı bir inançlar, bireyin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olurlar, yani bu tür inançlar çatışmadan kaçınma, mutlu biçimde yaşama ve ilişkilerde doyum sağlama gibi yaşam amaçlarıyla tutarlıdır (aktaran Dryden, 1995).

Ellis'in (1988), soğuk, ılık ve sıcak bilişleri analiz etmesi düşüncelerin biliş olarak nasıl bir bütün halinde toplandığını açıklar. Soğuk (Cool) biliş; az ya da hiç duygu yüklü olmayan olarak tanımlanmıştır. Ilık (Warm) Biliş, tercih edilen düşüncelerdir ya da akılcı inançlardır. Onlar güçlü duygulara karşın zayıflığı yaratan ve onları etkileyen soğuk bilişin değerlendirmesini içerir. Sıcak (Hot) Bilişler, sıcak ya da ön değerlendirme düşüncelerini ve genellikle güçlü, yoğun duyguları içerirler. Ellis, karısının çok sinirli olduğu zaman göstermeyi tercih ettiği üç tepkiyi şu şekilde örnek vermektedir:

Soğuk (Cool) Biliş: “Görüyorum ki karım çok sinirli”.

Ilık (Warm) ya da Tercih Edilen Biliş - Duygular : “Onun çok sinirlenmesini sevmiyorum. Keşke böyle davranış göstermeseydi. Yaptığı ne kadar can sıkıcı”.

Sıcak Bilişler- Duygular (Hot cognitions-feelings) : “Onun davranışlarından tamamen öğrendim. Bana saldırmamalıydı. Böyle davranması için hiçbir neden yoktu. Onu öldüreceğim”.

Sıcak düşünceler kızgınlığın boyutlarına göre farklı şekilde değişebilir. Bu boyutlar ara sıra (occasionally) ya da her zaman (always), seyrek olarak (loosely) ya da içten, yürekten (devoutly), kibarca, ılımlı (mildly) ya da kararlı (intently), yumuşak bir şekilde (blandly) ya da canlı bir şekilde (vividly), tatlılıkla (softly) ya da gürültülü (loudly) bir durumla sınırlandırılmıştır ya da daha çok genelleştirilmeye sahiptir (aktaran Nelson-Jones, 1996).

Akılcı inançlar; makul, akla yatkın, mantığa uygun, güncel kanıta ve gözleme dayandırılmış, amaçlara ulaşmakta işe yarayan, insanların kendilerine ve başkalarına değer verici, öfkeyi, bunaltıyı ve depresyonu azaltıcı, zorunluluk içeren sözler yerine tercihlere ve dileklere yer veren inançlardır. Bu inanca ait düşünceler ifade edilirken berbat olarak nitelenen sözler, dayanamamazlık anlamına gelen sözler, suçlayıcı ve lanetleyici sözler, kendini değersiz sayan sözler, her zaman, hiçbir zaman ve asla anlamına gelen sözler kullanılmaz (Clark, 2000).

Maultsby'ye göre (1990) akılcı düşünüşün ana özellikleri;

- 1- Akılcı düşünceler, toplumsal gerçekliği, içinde yaşamayı seçtiğiniz toplumun “gerçekler” ve kurallarını kabul eder ve büyük ölçüde bunlara uyar. Hoşunuza gitmese de, bu “gerçekler” ve kuralların çoğuna akılcı bir biçimde uyarınız.
- 2- Akılcı bir düşünceye göre hareket ettiğinizde, bu düşünce çok büyük olasılıkla yaşamınızı korumanıza yardımcı olur.
- 3- Akılcı düşüncelerinize göre hareket ettiğinizde, bunlar kişisel olarak seçtiğiniz amaçlarınızı en kısa sürede ve en etkili biçimde gerçekleştirmenize yardımcı olur.
- 4- Akılcı düşüncelerinize göre hareket ettiğinizde, bunlar kişisel iç çatışmanızı en aza indirir ve çevrenizi baltalamanızı engeller.
- 5- Bu akılcı düşünceler, yeterince makul görünseler de bir ölçüde bireyseldirler. DDDT, mutlu bireyciliğe yardım eder, ancak aynı zamanda, Alfred Adler gibi, toplumsal etkileşimi de vurgular.

6- Akılcı düşünceler ile sağlıklı duygular ve davranışlar, toplumsal çıkarı da dikkate alır; içinde yaşamayı seçtiğiniz grubun ve bir bütün olarak insan ırkının mutluluğunu korumaya, sürdürmeye ve artırmaya yardımcı olur (aktaran Ellis, Harper,2015).

Burns (2006), akılcı olmayan inançlara sebep olan bilişsel çarpıtmaları şu şekilde ifade etmektedir;

1- Hep ya da hiç düşüncesi: Kişisel özelliklerimizi siyah ya da beyaz olarak uç noktalarda görmemizdir. Bu düşünce mükemmeliyetçiliğin temelini oluşturur. Herhangi bir yanlış ya da hatadan korkarsınız; çünkü o zaman kendinizi başarısız, beceriksiz, yetersiz ve değersiz hissedersiniz. Olayları bu şekilde değerlendirmek gerçek dışıdır; çünkü hayat çok seyrek olarak “ya öyle ya da böyle” dir.

2- Aşırı Genelleme: Gerçeklerle yüzleşmek geçici olarak hayal kırıklığı yaratsa da ciddi bir rahatsızlığa yol açmaz. Ancak başımıza gelen bir olayı sanki hep oluyormuş ya da gelecekte de başımıza gelecekmış gibi düşünmek diğer yaşantılara genellemek durumları olduğu gibi algılamamıza engel olur.

3- Zihinsel Filtre: Bir olaydaki olumsuz bir ayrıntıya odaklanarak bütün olayın olumsuzmuş gibi algılanmasıdır. Bilicinize takılan her şey olumsuzdur. Bu durumun farkında olmadığınız için her şeyin olumsuz olduğuna karar verirsiniz. Seçici odaklanma yaparak acı çekmeye devam edersiniz.

4- Olumluyu Geçersiz Kılmak: Olumlu olaylar göz ardı edilmekle kalmayıp akıllıca ve çabucak bir manevra ile karabasana çevrilme durumudur. En yıkıcı çarpıtılmış düşüncelerden biridir. Hayatın zenginliğini alır götürür ve yerine gereksiz bir kasvet çöker.

5- Sonuçlara Atlamak: Durumun gerekçesiyle bağdaşmayan olumsuz bir sonuca atlırsınız. Bunun iki örneği vardır; zihin okumak ve falcılık. Zihin okumada diğer insanların sizi aşağıladığını varsayar ve buna kendinizi ikna edip, araştırma gereği duymazsınız. Bu zarar verici davranış kendini doğrulayan bir kehanet olarak işleyebilir ve ilişkide başlangıçta olmayan bir gerginlik yaratabilir. Falcılıkta ise kötü bir şey olacağını düşünüp gerçekçi olmamasına rağmen bu tahmini doğru kabul ederek kendi kendinize sıkıntılar doğuran inançlar üretmektir.

6- Büyütme ve Küçültme: Etrafınızdakileri ya orantısız bir şekilde devleştirir ya da küçültürsünüz. Hatalarımızı, korkularımızı ya da kusurlarımızı sürekli bir dürbünle bakar gibi büyütüp felaketleştirirken mutluluklarımıza, başarılarımıza bakarken de

dürbünün sürekli küçük gösteren yeriyle bakar gibi kendimizi küçümseyici ve aşağılayıcı tutum sergileriz.

7- Duygusal Kararlar: Duygularınızı gerçeğin kanıtı gibi algıyorsunuz. Mantığınız, “Kendimi çok başarısız hissediyorum, o zaman ben başarısızım” şeklinde işlemektedir. Bu çeşit mantık yürütme yanıltıcıdır; çünkü duygularınız düşüncelerinizi ve inançlarınızı yansıtmaktadır. Eğer bunlar çarpıtılmışsa ki -genelde öyledir- duygularınızın bir geçerliliği olamaz.

8- “ -meli, -malı” cümleleri: Kendinizi “Şunu da yapmalıyım”, “Bunu da bitirmeliyim” diye motive etmeye çalışırsınız. Bu fikirler sizde baskı yaratır ve öfkelenirir. Ama tam tersine, ilgisiz ve isteksiz kalıverirsiniz. Başkalarına dönük “-meli, -malı” ifadeleri genelde endişe hissetmenize sebep olur. Beklentilerimiz gerçeğe uyumlu olmadığında hayal kırıklığı yaşamak kaçınılmazdır.

9- Etiketleme: “Ben bir..” ile başlayan cümlelerle hatalarınızdan yola çıkarak kendinizi yargılamanızdır. Hem yıkıcı hem de mantıksızdır. Sürekli ve karmaşık bir şekilde devam eden hayatımızda birçok farklı düşünce, duygu ve davranış bulunmaktadır. Başkalarını etiketlemek de sürekli kusurlara ve zayıflıklara odaklanmamıza yol açar. Yanlış etiketlenmiş bir olay duygusal olarak ağır kelimeler içerir.

10- Kişiselleştirme: Olumsuz bir olayın sorumluluğunu hiçbir nedene dayanmadan kabul etmemizdir. Ortada hiçbir neden yokken olayların suçlusu olarak kendinizi gösterip, yetersizliğinizi yansıttığınızı düşünürsünüz. Her olay karşısında düşünsel ve duygusal yükü kendi omuzlarına alan birey zaman zaman bu ağır yük altında ezilmektedir.

Nelson-Jones (1996)’ a göre İnsanların akılcı olmayan inançlarını sürdürmelerinin birçok bilişsel nedenleri vardır. Bunlar aşağıda açıklanmaktadır:

Bilgisizlik: İnsanların kendilerine faydalı olacak şekilde düşünmeleri, hissetmeleri ve davranmaları için, insan ve toplumla ilgili, doğru ve kapsamlı bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. Yeterince bilgi sahibi olmayan insanlar düşünce, duygu ve davranış yönünden gelişime ve değişime kapalıdır.

Zihinsel Yetersizlik: Bazı insanlar olumsuz yaşantılarının altında yatan sebeplerin kendilerinden kaynaklandığının farkına varamaz ve bununla birlikte değişimin kendisinden başlaması gerektiğini fark edemezler.

Kavrayamama: İnsanları olumsuz düşünce, duygu ve davranışta olduklarını fark edemediklerinde, bu olumsuzlukların nasıl ortaya çıktığını ya da nasıl değiştirilebileceğini bilemezler.

Katılık: Bazı insanların sıkı sıkıya bağlı oldukları olumsuz inançları vardır ve bu inançlara öyle bağlıdırlar ki yaşamlarını onlar olmadan sürdüremeyeceklerini düşünürler.

Savunuculuk (Çarpıtılmış İnançlar): İnsanlar, doğru olmasa da bazı olumsuz duygu, düşünce davranışlarına bahane bularak sahiplenirler. Örneğin kıskançlıklarının farkındadırlar ancak bunu görmezden gelirler.

Polyanacılık ve Aldırmazlık: İnsanlar içinde buldukları olumsuz duruma pembe gözlüklerle bakma eğiliminde olabilirler. Ancak bu durum kişinin problemle karşı karşıya gelip, gerekli sorumlulukları alarak çözüme ulaşmasında köstek olur.

Durumu Değiştirme: İnsanların düşüncelerinde akılcı olma ve akılcı olmama eğilimleri vardır. Ancak insanların karşılaştıkları olaylara yönelik düşüncelerini iyileştirici, uyum sağlayıcı, problemlerin çözümüne odaklı olacak şekilde akılcı düzenlemeleri kendi kontrollerinde olan bir durumdur.

2.2.4 Sağlıklı ve Sağlıksız Duygular

Duygu sözcüğünün İngilizce'deki karşılığı "emotion" dur. Emotion'ın Latince kökenine baktığımız zaman, "motion" kelimesinin "hareket" anlamına geldiğini, "e" harfinin ise "ex" yani "dışarı hareket" manasını taşıdığını görürüz. Yani "emotion", bir insanın kendisinde olanları dışarı yansıtmasını ifade eder. Bu da göstermektedir ki, duygu olmadan insanın kendisini anlatması mümkün değildir (Tarhan, 2017).

Duygunun tek bir nedeni ya da süreci yoktur. Duygular üç yönlü bir süreçle ortaya çıkarlar; Önce, beyinlerimizdeki özel duygu merkezinin ve bedenlerimizin sinir ağının bir tür fiziksel uyarımıyla, ikinci olarak algılama ve hareket etme süreçlerimizle, üçüncü olarak da isteme ve düşünmemizle. Algılama, hareket etme ve düşünme merkezlerimizin yanı sıra duygu merkezlerimiz de normalde oldukça hassas ve harekete geçmeye hazırdır. Gelen uyarılar bunları etkiler. Oldukça olağanüstü durumlarda, örneğin beynin bölümlerini elektriksel uyarmak ya da merkezi ve otonom sinir sistemimiz üzerine etki eden heyecan verici ya da çöküntü yaratıcı edici ilaçlar olmak yoluyla, duygusal merkezlere uyarı uygulayabiliriz. Ya

da olağan bir biçimde, algılama, hareket etme ve düşünce yoluyla merkezi sinir sistemini ve beyin yollarını etkileyebilir ve böylece duygusal merkezlerimizi uyarabiliriz. Duygularımızı denetlemek istiyorsak bunu üç yolla yapabiliriz. Örneğin kendinizi çok heyecanlı hissediyorsanız sakinleşmek için ya sakinleştirici ilaçlar ya gevşeme alıştırmaları, yoga, soluk alıp verme egzersizleri ya da gözümüzün önünde sakinleştirici düşünceler üzerine odaklanarak, irade-düşünme süreçlerinizi kullanabilirsiniz (Ellis ve Harper, 2015).

Duyguları olumlu duygular ve olumsuz duygular olarak kategorize ederken olumsuz duyguları da kendi içinde sağlıklı olumsuz duygular ve sağlıklı olmayan olumsuz duygular olarak gruplamak mümkündür. Sağlıklı olumsuz duyguları yaşamaktan çekinilmemesi gerektiğini vurgulayan Dryden (1997), yalnızca olumlu duygular yaşayan insanların ya hiç olumsuz yaşam olaylarından geçmediklerini ya da karşılaştıkları sıkıntılara olumlu tavır sergiledikleri üzerinde durmuştur. Duyguların ve davranışların inanışlarından kaynaklandığını, eğer olumsuz bir olay karşısında olumlu duygular hissedilirse bunun altında olayla ilgili gerçekdışı inançların olduğu belirtilmiştir. Olumsuz sağlıklı duyguların endişe, üzüntü, sıkıntı, pişmanlık, düş kırıklığı olduğunu ve yaşamımızda olumsuz olaylarla karşılaştığımızda cesur bir tavır alıp yalnızca iyi yönleri odaklanmanın sağlıklı olmadığını, bu duyguları değiştirmeye çalışmadan yaşamının daha işlevsel olduğundan bahsetmiştir.

Sağlıklı olumsuz duygular;

- Esnek bir arzu felsefesi,
- Gerçeği kabullenmeyle birleşen kötüleştirme karşıtı bir felsefe,
- Yenilgiye katlanma felsefesi,
- Kendini ve başkalarını kabullenme felsefesi,

Sağlıksız olumsuz duygular;

- Katı, dogmatik bir direktme felsefesi,
- Sizi olayları abartmaya yönelten bir kötüleştirme felsefesi,
- Uzun vadeli sağlıklı hedefleriniz pahasına, kısa vadeli zevkin peşine düşmenize neden olan yenilgiye katlanamama felsefesi,

- Kendinizi ve diğere insanları, kabahatler, hatalar ve zayıflıklar için yediğiniz, kendini ve başkalarını kötöleme felsefesinden kaynaklanır (Dryden, 1997).

ADDT’de, açık bir sağlıklı ve sağlıklı duyu davranışlar kuramı bulunmamaktadır. İnsanların hayatta kalmayı, mutlu olmayı, acı çekmemeyi kuvvetle istediğini varsayar. Bu temel değerlere sahip olduğunuz zaman, bunları ciddi bir biçimde baltalayan bütün düşünce, fikir, tutum, inanç ya da felsefeleri, akılcılıktan uzak olarak betimler. Benzer bir biçimde, değerlerinize ulaşmanıza engel olan duyu ve davranışlarınızı sağlıklı olarak adlandırır. Akılcı fikirler, kendi seçtiğiniz hayatta kalma ve mutlu olma değerlerine yardımcı olur. Sağlıklı duygular ve davranışlar da, sizin hayatta kalmanıza ve mutlu olmanıza yardım eder. Temel değerlerinizi ve bunları engellemek yerine akılcı yollardan geliştirmeyi açık bir biçimde seçerek sağlıklı duyu ve davranış teşvik etmiş oluruz (Ellis ve Harper, 2015).

2.2.5 Duygusal Rahatsızlıklara Bakış Açısı

Epiktetos, M.Ö. 1. Yüzyıl’da Kılavuz Kitap’ta “İnsanları rahatsız eden, şeyler değil, o şeylerle ilgili yargılarıdır.” yazmıştır. Uzun zaman sonra Shakespeare Hamlet’te, “İyi ya da kötü yoktur, bunları belirleyen düşünüdür.” sözüyle aynı çıkarımda bulunan ifade kullanmıştır. Yakın zamanda post-modern felsefe de bu görüşü vurgulamakta ve mutlak bir “doğru” ya da “yanlış” olmadığına, yalnızca biz insanların görüşüyle “uygun olan” ve “uygun olmayan”dan söz edilebileceğine dikkat çekmektedir (Ellis ve Harper, 2015).

ADDT’de duygusal rahatsızlıkların büyük ölçüde, kişisel tercihleri mutlak taleplere dönüştürme yönündeki doğal insan davranışlarından kaynaklandığını vurgulayan Ellis (1994), insanların istek ve arzularını bunlar sanki birer gereksinim ve zorunlulukmuş gibi hayata geçirme eğiliminde olduklarını ve kişisel amaçlarına ve beklentilerine bekledikleri gibi cevap alamadıklarında rahatsızlıkların ortaya çıktığını belirtmiştir.

Duygusal rahatsızlığın gerçek düzeneği, uyaran-düşünce-tepki ya da eylem-düşünce-sonuçtur. Bu duygusal uyarılma modelini oluşturur. Burada dikkat edilmesi gereken şey yaşamdaki olayların kendi başlarına bizi rahatsız etmedikleri, bizi rahatsız eden şeyin akılcı olmayan talepçiliğimiz, zorunluluklarımız, gerekliliklerimiz ve mecburiyetlerimizdir (Ellis ve Harper, 2015).

ADDT, insanların temel amaçları ve değerleri olduğu ve bunlar engellendiğinde, her zaman değil ama çoğunlukla yapıcı ve yıkıcı (kendilerini alt eden bir şekilde) davrandıklarını ifade eder. Duygusal ve davranışsal rahatsızlığın temel ilkeleri de bunu göstermektedir;

Amaçlar ve Değerler: Kendi başınıza, diğer insanlarla ilişkilerinizde, üretmek ve başararak, özgün ve yaratıcı olarak, fiziksel, duygusal ve zihinsel etkinliklerden zevk alarak yaşamak ve makul bir ölçüde mutlu ya da hoşnut olmak.

Canlandırıcı yaşantılar ya da terslikler: Amaçlarınızı gerçekleştirmenize müdahale eden ya da engel olan olaylar, karşılaşmalar, yaşantılar ya da düşünceler. Örnek: Önemli amaçlarda başarısız olmak; diğer insanların kötü davranışlarına maruz kalmak; zevklerden yoksun kalmak; hasta ya da sakat olmak.

Tersliklerle ilgili Akılcı Düşünceler: Bunların olmamasını yeğleme ve isteme. Örnek: "İşte başarısız olmak hoşuma gitmiyor." "Keşke yağmur dursa da tenis oynamaya dönebilsem." "Grip olmaktan ve ağrı çekmekten nefret ediyorum."

Tersliklerle İlgili Akılcı Olmayan Düşünceler: Bunların olmamasını kuvvetle talep etme. Örnek: "İşte başarısız olmamalıyım; başarısız olursam bu benim değersiz bir insan olduğum anlamına gelir." "Tenis oynamaya dönmem için yağmurun durması gerek. Durmazsa, bu, çok kötü bir şey olur." "Kesinlikle grip olmamalıyım; grip olduğumda çektiğim ağrılara dayanamıyorum."

Terslikler ve Tersliklerle ilgili Düşüncelerin Sonuçları: Tersliklerle düşünceler arasındaki etkileşimlerden doğan duygu ve davranışlar.

Tersliklerle Akılcı Olmayan Düşünceler arasındaki etkileşimlerden kaynaklanan yapıcı duygular ve davranışlar: Örnek: İşte başarısız olduğunuzda ortaya çıkan pişmanlık ve hayal kırıklığı. Becerilerinizi geliştirme kararlılığı ve eylemi. İnsanlar size adil davranmadıkları zaman, duyduğunuz hoşnutsuzluk ve hayal kırıklığı. Becerilerinizi geliştirme kararlılığı ve eylemi. Yağmur, tenis oynamanızı engellediğinde, yaşadığınız hayal kırıklığı ve üzüntü. Daha başka eğlenceli etkinlikler arama. Grip olup ağrı çektiğinizde duyduğunuz üzüntü ve sıkıntı. Ağrıyı hafifletmeye çalışmak, aklınızı başka şeye vermek ve yaşamdan zevk almak için yapabileceğiniz başka şeyler yapmak.

Tersliklerle Akılcı Olmayan Düşünceler arasındaki etkileşimlerden kaynaklanan yıkıcı duygular ve davranışlar: Örnekler: İşte başarısız olduğunuzda dehşete kapılma

ve kendini küçük görme. Becerilerinizi geliştirmeyi reddedip başka iş arama. Yağmurun tenis maçınızı durdurmuş olmasına duyduğunuz öfke ve hayal kırıklığına yeterince dayanıklı olmama. Göklere lanet okumak ve yapacak daha başka eğlenceli şeyler bulmaya çalışmamak. Grip olduğunuz için yaşadığınız çökkünlük ve kendi kendine acıma. Çektiğiniz ağrıların berbatlığı üzerine odaklanarak ağrılarının şiddetlenmesini sağlamak (Ellis ve Harper, 2015).

2.2.6 Terapinin Amacı

ADDT’de temel amaç, bireyin işlevsel olmayan inançlarını belirleyip, bunların yerine gerçeğe tutarlı, mantıklı inançlar getirerek danışanların duygusal alanda yaşadıkları olumsuzlukları gidermektir (Corey, 2008). ADDT öncelikle semptomları gidermeyi değil, bireyin kendini mal ettiği ama onu mutsuz eden temel ilkeleri ve inançları incelemesine, değiştirmesine ortam hazırlar. Amaç sadece spesifik problemi çözmenin yanında, bu probleme neden olan düşünce biçimlerini ve hayat felsefesini de gözden geçirmek ve mantıkdışı olanları değiştirmektir (Akın, 2013).

Akılcı-Duygusal Terapi boyunca yapılan çalışmaların temel amacı düşünceleri eğitmektir. Danışanları olumsuz etkileyen işlevsel olmayan düşünceler yerine, daha akla uygun, rahatsızlık hissetmelerine ve mutsuz olmalarına neden olmayan düşünceler benimsemesini sağlamayı amaçlayan bir süreçtir. Akılcı düşünmeyi öğrenen danışan gelecek yaşantılarında karşılaşacakları benzer durumlarda da akılcı düşünme sürecini başlatarak durumla daha kolay başa çıkıp kendi kendisine yardımcı olabilecektir (Doğan, 1995).

ADDT yaklaşımına göre yaşam iki temel değer üzerine kuruludur. Bunlardan biri hayatta kalma, diğeri hayatın tadını çıkarmadır. Bu iki temel değerden hareket eden terapi yaklaşımı, insanların kendilerini gerçekleştirmeleri yolunda hem hayatlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmelerini hem de kendilerine faydalı olabilecek yaşantılar geçirip mutlu, yaşantılarından doyum alan ruhsal anlamda bunalımlardan uzak bir ömür geçirmeleri için yardım etmeye çalışır (Köroğlu, 2008).

Kişilerin söz konusu değerleri edinebilmeleri için Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi tarafından tanımlanan on iki alt amaç vardır:

1. Kendiyle İlgilenme: Birey eğer ruhsal anlamda sağlıklı olursa kendi ilgi ve isteklerini diğer bireylerinkinden daha üstün tutarlar.

2. Toplumla ilgilenme: Kişilerin kendilerini mutlu ve güvende hissetmeleri için toplumsal hayatın bir parçası olarak kurallara uyması, başkalarının ve kendisinin haklarını gözetmesi ve parçası olduğu toplumun geleceği için çaba gösterme konuşursa davranışlarda bulunur.

3. Kendini yönlendirme: Bireylerin kendi yaşam sorumluluklarını kendileri taşımaları gerektiğinin önemi bilinmelidir.

4. Hoşgörü: Biz ya da başkaları hatalar yapabilir. Hataları kabullenmek sağlıklı olan yoldur.

5. Esneklik: Mutlu olmak için daha az kalıp yargı ile hareket etmeli, katı olmamalı ve değişime açık olmalı.

6. Belirsizlikleri kabullenebilme: Hayatta bazen sürprizlerin olabileceği, herşeyin önceden belli olmayacağı düşüncesi, sağlıklı bireylere ait bir özelliktir.

7. Katılım: Çoğu insan kendisinin dışındaki bir şeye etkin katılımında bulunduğu zaman, kendini tamamen verdiği bir katılım yaşadığı zaman çok daha mutlu olur. Bu katılımı kişinin başkalarıyla birlikte ve yaratıcı bir şekilde bulunması daha da mutlu olmasına olanak sağlar.

8. Kendini olduğu gibi kabul etme: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler kendilerini koşulsuz olarak kabul ederler; bu kişiler kendilerini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırma, başkalarına göre değerlendirme, derecelendirme ya da sürekli olarak kendilerini kanıtlama çabası içinde değildirler.

9. Risk alma: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler, hayatlarını tamamen güvende hissedecekleri şekilde sabit bir yolda geçirmek yerine aşırıktan uzak ancak yapmayı planladıkları şeylere yönelik anlamlı riskler alırlar.

10. Gerçekçi beklentiler içinde olma: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler, amaçlarını hayata geçirebilecekleri şekilde belirlerler, gerçekleşmesi mümkün olmayan beklentilerle kendilerini yormazlar.

11. Engellenme eşiğini yüksek tutma: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler, değiştirebilecekleri koşulları değiştirmeye çalışırlar, değiştiremeyecekleri ile ilgili de şikâyet etmek yerine kabul edip uyum sağlarlar.

12. Kendi sorumluluğunu taşıma: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler, kendi düşünceleri, duyguları ya da davranışlarının sorumluluğunu alırlar. Olumsuzluklarda başkalarını, kaderi suçlamayı seçmezler (Köroğlu, 2008)

2.2.7 Terapide Kullanılan Teknikler

ADDT terapi teknikleri; genel klinik sorunlar, anksiyete, depresyon, evlilik problemleri, kişiler arası ilişkilerde yetersizlik, kişilik bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, psikosomatik bozukluklar, cinsel işlev bozuklukları ve psikotik bozukluklar gibi çok geniş bir yelpazede kullanım alanına sahiptir (Corey, 2008).

2.2.8 Bilişsel Teknikler

Akıldışı İnançlarla Tartışma

ADDT'nin en çok kullanılan bilişsel yöntemi, terapistin danışanın akıldışı inançlarıyla aktif olarak tartışması ve danışana bu mücadeleyi tek başına nasıl yapacağını öğretmesidir. Danışanlar, inancından vazgeçene veya en azından onun etkisini azaltana kadar bir takım “yapmak zorundasın, yapmalısın veya yaparsan iyi olur”lar yaşayabilirler. Danışanların kendi kendilerine tekrarlamayı öğrendiği bazı cümleler ve sorular şunlardır: “insanlar niçin bana adil davranmak zorundalar?”, “denediğim önemli görevleri başaramazsam nasıl başarılı olabilirim?”, “istediğim işi alamazsam, hayal kırıklığına uğrayabilirim ancak buna kesinlikle katlanabilirim.”, “hayat istediğim gibi gitmezse bu korkunç değil sadece biraz uğraştırıcıdır.”(Corey, 2008).

Akıldışı inançlar tartışılırken dört farklı yöntem kullanılabilir.

- Gerçekçi ya da deneysel tartışma: “Kesinlikle reddedilmem gerektiği düşüncesinin kanıtı nerede?” sorusu bu tür tartışma için kullanılabilir. Bu yöntemle danışanlar bu kuralları kendilerinin yarattığını fark edebilirler.
- Mantıksal tartışma (Logicaldisputing): “Sürekli bir arkadaşlığımın olmasını gerçekten çok istiyorum, fakat buna kesinlikle ihtiyacım var mı” sorusu bu tür bir tartışma sorusudur.
- Pragmatik tartışma (Pragmatic-HeuristicDisputing): “Bu şekilde düşünmek bana ne kazandırıyor?” sorusu bu tür bir tartışma sorusudur. Bu tartışma danışanın akılcı

olmayan inancının duygusal ve davranışsal sonuçlarını görmesine yardımcı olmaktadır

- Felsefi tartışmalar (Philosophical disputes): Bu yöntem, yasamdaki anlamlılığı ve memnuniyeti ifade etmeyi amaçlar. Bu tür bir soru şöyle örneklendirilebilir. Olayların senin istediğin zamanda muhtemelen gerçekleşmeyebileceği gerçeğine rağmen, hala yaşamından memnun olabilecek misin?" (Yıkılmaz, 2009).

Bilişsel Ev Ödevleri: Danışanların akılcı olmayan inançlarına meydan okumak ve hem öğrendiklerini hem de yeni akılcı felsefelerini pekiştirmek için tartışma becerilerini uygulamaları gerekir. ADDT tartışma becerilerini geliştirmek için değişik ev ödevi tekniklerini kullanır. Bunlar: oturumların kasetleri, kendine yardım formları, hatırlatıcı kartlar, dezavantajları listelemek, biblioterapi gibi tekniklerdir (Yurtal, 1999).

Bunun ve benzeri ödevlerin ardındaki kuram, danışanların sıklıkla olumsuz, kendi kendini yerine getiren kehanetler yarattıkları ve bir şekilde başarısız olacaklarını kendilerine söyledikleri için başarısız olduklarıdır. Danışanlar, seanslar sırasında ve özellikle de iki seans arasındaki günlük yaşamın durumlarında belirli ödevleri yapmaya teşvik edilirler. Bu şekilde, danışanlar kademeli olarak kaygıyla baş etmeyi ve temel mantık dışı düşünceyle mücadele etmeyi öğrenirler (Corey, 2008).

Bireyin Kullandığı Dili Değiştirme: ADDT’de genelleme, kişiselleştirme, etiketleme gibi akılcı olmayan inançları besleyen davranış kalıplarında kullanılan dil esneklikten uzak, katı ve bireyi duygusal olarak çöküntüye uğratacak niteliktedir. Çaresizliği ve kendini kınamayı yansıtan dil kullanımlarını tekrarlayan danışanlar, farklı düşüncelerine ve davranışlarına yardımcı olacak yeni kişisel ifadeleri kullanmayı öğrenebilirler. Sonuç olarak kendilerini daha farklı hissetmeye başlarlar (Corey, 2008).

Mizahın Kullanımı: ADDT, kişinin kendisini ve etrafında olup bitenleri çok fazla ciddiye alarak mizahtan uzak sert bir şekilde değerlendirdiğinin üzerinde durur. Mizah, danışanların hiç taviz vermeden korudukları belli düşüncelerin anlamsızlığını ortaya koyar ve danışanların kendilerini daha az ciddiye almayı sağlamada yardımcı olur (Corey, 2008).

2.2.9 Duygusal Teknikler

Akılcı-Duyuşsal İmgeleme: Burada danışan başlarına gelebilecek en kötü olayları hayal etmeye teşvik edilir. Örneğin gerçekten kabul edilmeyi istedikleri biri tarafından reddedilmek. Bu kötü olayın hayatlarına birçok problemi getireceğini canlı bir şekilde hayal ederler. Şartsız kabullenme, mizah, akılcı rol oynama gibi diğer duygusal tartışma teknikleri de kullanılır (Yurtal, 1999).

Rol Oynama: Duygusal öğelerle birlikte uygulamada davranışçı bileşenler de barındıran bu teknik, danışanların yıkıcı duyguları yerine yapıcı duygularını ön plana çıkarmak, iç konuşmalarını ortaya çıkarmak için belirli durumlardan hareketle provalar yapılmasıdır. Mantık dışı inanç üzerinde çalışılarak yıkıcı duyguların altında yatan sebepler üzerinde durulur (Corey, 2008).

Utanca Müdahale: 1960’larda DDDT henüz gençken, insan rahatsızlığının tamamının değil ama büyük bir bölümünün özünü, utancın oluşturduğunu fark eden Ellis; sizin ve kültürünüzün “yanlış, “ahlaka aykırı” ya da “aptalca” kabul ettiği bir şey yaptığınızda ve diğerleri “kötülüğünüze” tanık oldukları zaman, “aptalca” davranmamış olmayı ister, neredeyse hemen, sağlıklı bir üzüntü ve pişmanlık duymaya başlar ve tavrınızı düzeltmeye çalışırsanız bunun iyi olduğunu ama hiç hata yapmamış olmayı talep ediyorsanız bu durumun utanç duymanıza, küçük düşmenize ve çöküntülü bir ruh haline girmenize sebep olduğuna ve bu hiç iyi olmadığına değinmiştir. Çünkü utanç önce eylemle ilgili bir yargı, sonra da eylemde bulunan kişiyle, yani sizinle ilgili bir yargı içerir. Eyleminizin yanı sıra sizin de bir insan olarak, kötü, değersiz ve işe yaramaz olduğunuzu gösterir. Bu alıştırmadan yararlanmak için, utanç vereceğini düşündüğünüz, normal şartlar altında yapmayacağınız ya da yapmış olsanız bu yüzden kendinizi ciddi bir biçimde hor göreceğiniz bir şey seçersiniz. Bu “utanç verici” eylemi yaparken, çok fazla utanç ya da aşağılama hissetmemek için düşünceleriniz ve duygularınız üzerine çalışın. Başka bir deyişle halk içinde aptalca bir şey yapın, ama bunu yaparken küçük düşüğünüzü düşünmeyin (Ellis ve Harper, 2015).

Güç ve çaba kullanımı: Danışanlar kendilerine gerçekliği kanıtlanmamış inançlarını açıklayıp bunlarla ilgili etkili konuşmalar yapmalarını kapsar. Düşünce içerikli içebakıştan duygu içerikli içe bakışa geçmek için bu yöntem yardımcı olmaktadır. Bazen terapistler bu tekniği uygularken danışan bağlı olduğu inancın tam tersi bir düşünce ortaya atar ve bununla ilgili rol oynamalarını isteyebilir. Bu aşamada

danışandan fonksiyel olmayan düşüncelerinden vazgeçmeleri için tartışmaya girmesi istenir. Bu çalışma utanca saldırma yönteminin bir parçası olarak da kullanılmaktadır (Corey, 2008).

2.2.10 Davranışsal Teknikler

ADDT davranışçı yaklaşımı benimseyen terapistlerin kullandığı sistematik duyarsızlaştırma, edimsel koşullanma, rahatlama teknikleri, nefes egzersizleri gibi birçok yöntemi kullanmaktadırlar. Ev ödevleri, bu tekniklerden en çok kullanılanlardandır. Ev ödevlerinin içeriğinde danışanlara bazı becerilerin kazandırılması amaçlanır ve verilerin ödevlerin günlük hayatta karşılına çıkabilecek ve uygulanabilecek türden olması önemlidir. Danışanlar yaşantılarını kayıt altına alarak terapistle paylaşır ve analiz yaparlar. Danışanlar genelde yapmaktan korktukları yapmaları konusunda atılganlık eğitimi ya da sistematik duyarsızlaştırma içeren ödevlerle sistematik olarak teşvik edilirler. Gerçek hayat durumlarında uygulanacak davranışçı ödevler oldukça önemlidir. Bu ödevler sistematik olarak yapılmaktan ve bir forma kaydedilip analiz edilmektedir. Bunların birçoğu duyarsızlaştırma, beceri eğitimi ve atılganlık eğitimi içerir. ADDT danışanların akılcı düşünmelerine yardımcı olmak adına farklı ve uğraştırıcı şeyler yapmalarını sağlayarak değişimlerin gözle görülmesini ve içgörü kazanılmasına ortam hazırlar (Corey, 2008).

2.3 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yurtiçinde Ölçek Geliştirme Çalışmaları

Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ): Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Otomatik Düşünceler Ölçeği, Hollon ve Kendal (1980) tarafından geliştirilmiştir. Kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin sıklığını ölçmeyi amaçlamaktadır. Her maddede 1-5 aralığında puan alınan ve 30 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin toplam puan aralığı 30-150 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ): Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilen İlişkilerle İlgili, 19 bilişsel çarpıtma ifadesinden oluşan ölçekte, “Yakınlıktan Kaçınma” (8 madde), “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” (8 madde) ve “Zihin Okuma” (3 madde) olmak üzere üç boyut bulunmaktadır. Bu

ölçekte yer alan ifadeler verilen tepkiler; “tamamen katılıyorum, oldukça katılıyorum, kısmen katılıyorum, çok az katılıyorum ve hiç katılmıyorum” biçiminde olmak üzere beş basamaklı likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir.

Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği-Ergen Formu (AOİÖ-E): Türküm (2003) tarafından, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği olarak geliştirilmiş ölçeğin, Balkaya ve Karaca (2005) tarafından lise öğrencilerine uyarlaması yapılmıştır. 16 maddeden oluşan ölçeği cevaplayan kişilerin alacakları en düşük puan 16 iken en yüksek puan 80’dir. Puanın düşük olması akılcı olmayan inançların da düşük olduğunu gösterir.

Çocuklar İçin Bilişsel Hatalar Ölçeği (ÇOBHÖ): Aydın (2006) tarafından Türkçe’ye uyarlama yapılarak oluşturulan Çocuklar İçin Olumsuz Bilişsel Hatalar Ölçeği, Leitenberg, Yost ve Carroll-Wilson (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve seçici soyutlama olmak üzere dört bilişsel çarpıtma türünü içeren toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği cevaplayan katılımcıların alabileceği en yüksek puan 120, en düşük puan ise 24’tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin bilişsel hata düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir.

Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği (EMIÖ): Çivitçi (2006) tarafından, Ergenlik döneminde olan öğrencilerin mantıkdışı inançlarını belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Çalışma, ortaöğretimde öğrenim görmekte olan, 694 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. 21 maddeden oluşan Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği’nin (EMIÖ), üç alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçekte cevaplanan ifadeler sonucunda 1-5 arasında puanlar alan katılımcıların toplam puanları 21 ile 105 arasında değişmektedir. Alınan puanın yükselmesi mantıkdışı inanç düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin analiz sonuçlarına göre elde edilen bulgular, EMIÖ’nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (MSAOİÖ): Erdem ve Bilge (2008) tarafından, lisede öğrenim gören öğrencilerin meslek seçimlerine ilişkin akılcı olmayan inançlarını belirlemek üzere ADDT yaklaşımına dayalı olarak akılcı olmayan inanç örüntülerini içeren maddeler oluşturulmuştur. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları sonucunda MSAOİÖ 33 madde ve beş faktörden (mükemmeliyetçilik, dışsal kontrol, yanlış çıkarımlar, genellemeler,

özsayı) oluşan bir ölçek geliştirilmiştir. Testin tekrarı katsayıları ise .62, .70, .71, .70, .55'dir. Mükemmeliyetçilik faktörü dışındaki diğer faktörlerin birbirleri ve toplam puan ile olumlu ve anlamlı ilişki içinde olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçilik faktörü ise yanlış çıkarımlar (.17, $p<.01$) ve toplam puanla (.439, $p<.01$) anlamlı ve olumlu bir ilişki göstermiştir. Alt ölçekler ile akılcı olmayan inançlar, denetim odağı, benlik saygısı arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği (AAİÖ): Kaya ve Hamamcı (2011) tarafından, anne babaların akılcı olmayan inançlarını değerlendirilmek için çocukları ilköğretim çağında olan 884 anne-baba ile çalışma yapılmıştır. Ölçek maddeleri geliştirilirken ADDT yaklaşımı izinde literatür incelenmiş ve anne babaların akılcı olmayan inançları sınıflandırılarak yararlanılmıştır. Ölçek deneme formunda ölçeğe verilen tepkiler Tamamen katılıyorum, Katılıyorum, Kararsızım, Katılmıyorum ve Hiç katılmıyorum şeklinde 5'li Likert tipinde yapılandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek yüksek puan yüksek akılcı olmayan inanca işaret etmektedir. Araştırmada veriler Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği (AAİÖ) ile birlikte Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği- Kısa Formu (AOİÖ-K) kullanılarak elde edilmiştir.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-17): Hisli-Şahin, Durak-Batıgün (2016) tarafından, FOTÖ-17'nin Türkçe Formu'nun normal örneklem için geçerlik ve güvenilirliğini belirlemek amacıyla, 234 kadın (%49.6) ve 238 erkek (%50.4) olmak üzere toplam 472 kişiden oluşan bir örneklem grubuyla çalışılmıştır. Yaş aralığı 18-60, yaş ortalaması 29.74'dür. Çalışmada FOTÖ -17'nin yanısıra daha önce geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan Kısa Semptom Envanteri, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Kullanılmıştır. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda, ölçeğin orijinali ile tutarlı olarak "Mükemmeliyetçilik" ve "Bağımlılık" olarak adlandırılan iki yapı elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen model uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmüş; elde edilen diğer geçerlik ve güvenilirlik değerleri de uygun bulunmuştur. Başka bir deyişle, ölçeğin fonksiyonel olmayan tutumları normal örneklem için geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçtüğü söylenebilir.

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği (PFTO): Bilişsel yaklaşımlı ölçme araçlarının genel olarak olumsuz tutumları ölçmeye yönelik olduğuna dikkat çeken Zeybek ve Eroğul (2017), DeJong ve Overholser (2007) tarafından geliştirilmiş olan Pozitif Fonksiyonel Tutumlar ölçeğinin Türkçe formunu oluşturmuştur. Herhangi bir klinik tanısı olmayan öğrenciler ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışma, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan 419 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplamada; Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Pozitiflik Ölçeği ve Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. İç tutarlılık, PFTO'nun Türkçe formundan elde edilen puanlar üzerinden hesaplanmıştır. Tüm ölçek için Cronbach alfa katsayısı yüksek (0.93) bulunmuştur. Test-tekrar test geçerliği için de 0,76 ilişki katsayısına ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları, PFTO'nun Türkçe formunun; hayata bakış acısı, kişisel başarı, olumlu gelecek, özsaygı, problemlerle baş etme olarak, duygu düzenlenmeyi beş alt boyutta değerlendirmede yeterli olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular, Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin Türkçe formunun, klinik olmayan genç yetişkinler üzerinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

2.4 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yurtdışında Yapılan Ölçek Geliştirme Çalışmaları

Bilişsel Hatalar Ölçeği - BHÖ (CognitiveErrorsQuestionnaire - CEQ): Bu ölçek Lefebvre (1981) tarafından "Genel BHÖ" (General CEQ) ve "Bel ağrısı Hastaları için BHÖ" (LowBackPain CEQ) olmak üzere iki ayrı ölçek olarak geliştirilmiştir. Araştırmamızda Bilişsel Hatalar Ölçeği'nin Genel BHÖ formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Lefebvre (1981), Bilişsel Hatalar Ölçeği'nin gelişme, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları aşamasında yaptığı analiz sonuçlarına göre bilişsel hataları dört ana kategori altında topladığını bildirmiştir. Bu bilişsel hatalar şöyle tanımlanabilir: Katastrofize Etme, bir yaşantının sonucunun felaket (katastrofi) olacağını beklemek veya bir olayı felaket olarak yanlış yorumlamak. Aşırı Genelleme, tek bir olaya dayanarak genel bir sonuca ulaşma veya bir yaşantının sonucunu benzer başka bir yaşantıya dayanarak değerlendirmek. Kişiselleştirme, olumsuz yaşantılar karşısında veya olayları yorumlamada kişisel sorumluluk hissetmek. Seçici Soyutlama, seçici olarak olayların olumsuz boyutu ile ilgilenmek

veya bir durumun bütününden ziyade ayrıntısı üzerinde yoğunlaşmak ve bütün yaşantıyı o ayrıntıya dayanarak kavramsallaştırmak.

Çocuklar için Olumsuz Bilişsel Hatalar Ölçeği (ÇOBHÖ): Leitenberg vd. (1986) tarafından geliştirilen ölçek; felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve seçici soyutlama olmak üzere dört bilişsel çarpıtma türünü içeren toplam 24 maddelik Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkiye için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış, psikometrik açıdan tatmin edici olduğu belirlenmiştir (aktaran Aydın, Aydın 2006).

Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği: Ölçek DeJong ve Overholser (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması bu çalışma kapsamında yapılmıştır. Ölçek 23 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; hayata bakış açısı, kişisel başarı, olumlu gelecek, özsaygı ve problemlerle baş etme olarak sıralanabilir. Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği Hiç (0) ve Her zaman (5) arasında değişen 5'li Likert tipinde bir kendini değerlendirme aracıdır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 92'dir ve alınacak yüksek puanlar yüksek pozitif bilişlere sahip olunduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin orijinali ölçme aracının geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiş ve ölçme aracına ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir (aktaran Zeybek ve Çeçen-Eroğul, 2017)

Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği (AutomaticThoughtsQuestionnaire-Positive). Ingram ve Wisnicki (1988) tarafından geliştirilen ölçek pozitif bilişlerin duygu, düşünce ve davranış bozukluklarındaki rolünü incelemek amacıyla geliştirilmiş olup maddeler oluşturulurken üniversite öğrencilerinin olumlu bilişler ile ilgili yaşantılarından faydalanılmıştır. Öğrencilere kendilerini iyi hissettikleri anları anımsamaları ve bu anlarda akıllarından geçen beş bilişi not etmeleri istenmiştir. Toplanan veriler araştırmacılar tarafından incelenerek gereksiz görülen kısımlar araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Ardından elde edilen 30 maddenin depresif ve depresif olmayan üniversite öğrencilerini ayırt etmede başarılı olduğu sonucuna varılmıştır. Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu gösteren yurt dışı çalışmaları bulunmaktadır. Bununla birlikte, bu ölçme aracının maddeleri incelendiğinde özellikle olumlu bilişleri yansıtmaya (örn. moralim harika) ve gerçekçi yaşam amaçları belirleme (örn. Hayatım sorunsuz geçiyor.) konusunda bazı eksiklikleri olduğunu, ölçme aracının sahip olduğu belirtilen dört boyutun birbiriyle olan ilişkilerinin oldukça yüksek olması nedeniyle

çok boyutlu değil tek boyutlu kullanılmasının daha uygun olabileceğini belirten görüşler bulunmaktadır. Olumlu Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışmaları Kalafat (1996) tarafından yapılmış, ölçeğin alt boyutlarından bahsedilmesine karşın geçerlik çalışmaları kapsamında faktör analizi çalışmasına rastlanmamış, diğer analizlerden elde edilen değerler açısından ölçeğin orijinal çalışmaya uygun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir (aktaran Zeybek ve Çeçen-Eroğul, 2017)

Otomatik Düşünceler Ölçeği (AutomaticThoughtsQuestionnaire-Revised): Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından geliştirilen olumsuz otomatik düşünceler ölçeğine 10 adet olumlu ve nötr cümlelerin eklenmesi ile oluşturulan Geliştirilmiş. Ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Ancak bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir yapısının olmasına karşın sadece olumlu ifadeler değil nötr ifadeleri de içermesi sadece olumlu bilişleri ölçmesi açısından geçerli olması konusunda bazı tereddütler bulunmaktadır. Ölçme aracının Türkçe'ye adaptasyonu Bozkurt (1998) tarafından yapılmış, geçerlik-güvenirlik çalışmaları doğrultusunda ölçeğin olumlu bilişleri ölçmede orijinal çalışmaya uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan uyarlama çalışması için de envanterin orijinaline yapılan eleştiriler yapılabilir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği - ODÖ (AutomaticThoughtsQuestionnaire). Bu ölçek Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiştir. Depresyonla ilişkili olan otomatik olumsuz düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını belirlemek amacıyla hazırlanmış 30 maddelik bir ölçektir. Her madde 1-5 arasında değişen puan alır. Puan dağılımı 30- 150'dir. Alınan yüksek puanlar otomatik düşüncelerin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir. Ölçeğin Türkiye uyarlaması Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

3.1 Araştırma Deseni

Bu araştırma genç yetişkin bireylerde davranışlarının yönüyle ilgili değişkenlerin belirlenmesini amaçlayan kesitsel bir araştırmadır (Büyüköztürk, Akgün, Demirel, Karadeniz ve Kılıç-Çakmak, 2015). Kesitsel araştırmalar belirli bir zaman dilim içerisinde, belirli bir örnekleme benzerlikleri ve farklılıkları herhangi bir müdahalede bulunmadan incelemeyi amaçlayan araştırma desenlerinden biridir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). Bu araştırmada da benzer şekilde genç yetişkin bireylerde davranışların yönüyle ilgili değişkenler herhangi bir müdahalede bulunulmadan betimlenmesi amaçlanmıştır.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırma iki farklı çalışma grubunda gerçekleştirilmiştir. İlk çalışma grubu verileri davranışların yönünü belirleme ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin gerçekleştirilmesi amacıyla kullanılmıştır. İkinci çalışma grubu verileri ise genç yetişkin bireylerde davranışların yönüyle ilişkili değişkenlerin belirlenmesi amacıyla kullanılmıştır. Her iki çalışma grubu da uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). Uygun örnekleme yöntemi olasılığa dayanmayan örnekleme yöntemlerinden biri olup, araştırmacının araştırma amacına uygun katılımcıları, kolay ulaşılabilirlik, maliyet ve zaman gibi faktörleri göz önüne alarak belirlediği örnekleme yöntemlerinden biridir. Çalışma gruplarını oluşturan genç yetişkinleri genellikle araştırmacının tanıdıkları, akrabaları, iş arkadaşları, iş arkadaşlarının tanıdıkları, komşuları ve komşularının tanıdıkları, kamu kurumlarında çalışan memurlar oluşturmuştur. İlk çalışma grubunu oluşturan bireyler 20 ile 40 yaşları aralığındaki 280 katılımcı oluşturmuştur. İkinci çalışma grubunu ise benzer şekilde 20 ile 40 yaş aralığındaki 199 katılımcı oluşturmuştur. İkinci çalışma grubunu oluşturan katılımcıların %65'i ($n=129$) kadın ve %35'i ($n=70$) erkektir. Katılımcıların 120'si (%60.3) 20-30 yaş aralığındayken, 79'u (%39.7) 31-40 yaş

aralığındadır. İkinci çalışma grubunu oluşturan katılımcıların 86'sı (%43.2) evli 113'ü (%57) bekarıdır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Katılımcıların davranışlarının akılcı ve duygusal boyutları hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından bu araştırma kapsamında geliştirilen “Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği”nden (DYÖ), sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla ise “Kişisel Bilgi Formu”ndan yararlanılmıştır. Aşağıda kullanılan veri toplama araçlarının psikometrik özellikleri ve içeriğine ilişkin ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı ve medeni durumu hakkında bilgi sağlamak amacıyla bu form ikinci çalışma grubunda kullanılmıştır.

3.3.2 Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeğinin Geliştirilmesi

Katılımcılarda davranışlarının yönünü belirlemek amacıyla bu araştırma kapsamında davranışların yönünü belirleme ölçeği geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesinde DeVellis (2012) tarafından önerilen ölçek geliştirme aşamaları kullanılmıştır. İlk olarak ölçeğin madde havuzunun oluşturulması amacıyla kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen literatür taramasında Akılcı duygusal davranışçı yaklaşımla ilgili geliştirilen ölçeklerden ve araştırmalardan yararlanılmıştır. Bu kapsamda davranışların akılcı yönünü ve duygusal yönünü belirlemeye yönelik olarak 50 maddeden oluşan taslak bir form oluşturulmuştur. Bu form daha sonra uzman görüşüne sunulmuştur. Uzmanları rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü ya da psikoloji bölümünde görev yapan ve ölçek geliştirme ve uyarlama konularında bilgi sahibi kişilerden oluşmuştur. Toplamda yedi uzmandan uzman görüşü alınarak ölçek maddelerinde gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda 6 madde ölçekten çıkarılmıştır. Ayrıca bu aşamada ölçek maddelerinin nasıl cevaplanacağına ilişkin bilgiler taslak ölçeğe eklenmiş ve cevaplama kategorileri oluşturulmuştur. Daha sonra oluşturulan taslak form geçerlilik ve güvenilirlik çalışması kapsamında 20 ile 40 yaşları arasındaki 280 genç yetişkin bireye uygulanmıştır. Uygulamalar gerçekleştirilmeden önce araştırma

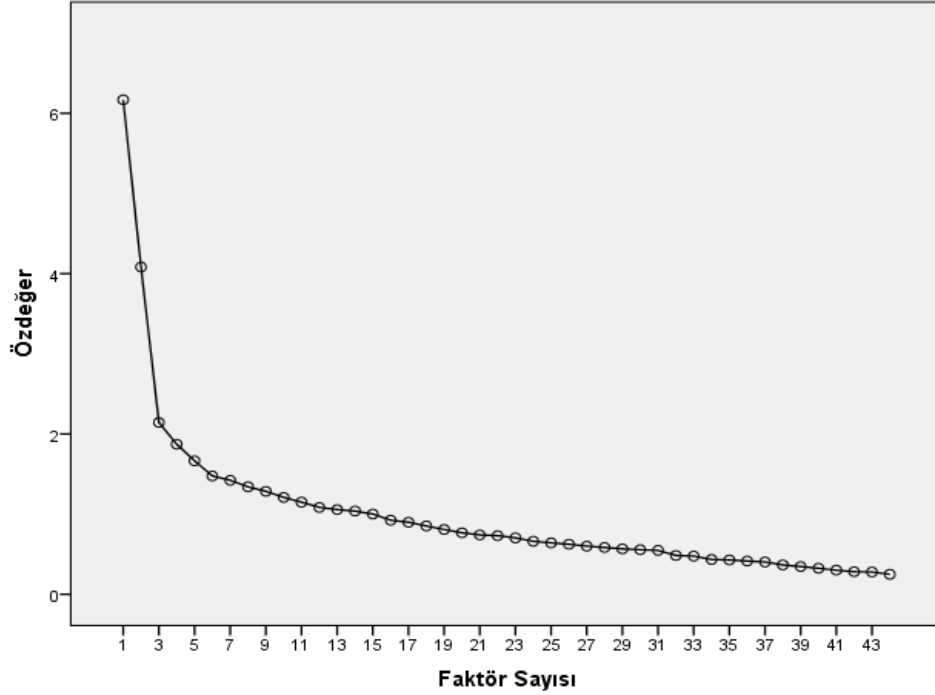
katılan bireylere araştırmanın amacı, gönüllülük ve gizlilik hakkında bilgi verilmiştir. Aşağıda ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

3.3.2.2 Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeğinin Açımlayıcı Faktör Analizi

Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği henüz geliştirilme aşamasında bir ölçek olduğundan ölçeğin faktör yapısı bilinmemektedir. Literatürde ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarda sıklıkla kullanılan iki farklı çok değişkenli istatistik bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizidir (Brown, 2015; Harrington, 2009). Açımlayıcı faktör analizi daha çok teori geliştirme sürecinde yani ölçeğin ilk geliştirme aşamalarında ve faktör yapısı bilinmediğinde kullanılan birçok değişkenli istatistiksel teknikken, doğrulayıcı faktör analizi var olan veya bilinen bir teorik yapının farklı örneklem gruplarında test edilmesi istenildiğinde kullanılan çok değişkenli bir istatistiktir (Keith, 2015). Bu nedenle, davranışların yönünü belirleme ölçeğinin faktör yapısı henüz bilinmediğinden açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizlerinin gerçekleştirilmesinde birinci çalışma grubundan elde edilen veriler kullanılmıştır.

Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği'ne açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilebilmek için uygun olup olmadığı Barlett Küresellik testi ve Kaiser-MeyerOlkin Örneklem Yeterliliği katsayısı aracılığıyla test edilmiştir. Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği'ne açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirebilmek için Barlett Küresellik Testinin anlamlı olması ($p < .05$) ve Kaiser-MeyerOlkin Örneklem Yeterliliği katsayısının .60 ve üzerinde olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Aynı zamanda Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği'nin kaç faktörden oluştuğunu belirlenebilmesi amacıyla öz değeri birden büyük faktör sayısı, Yamaç Birikinti Grafığı ve teorik çerçeveden yararlanılmıştır. Ölçeğin akılcı yön ve duygusal yön olmak üzere iki faktörden oluşması beklenmektedir. Açımlayıcı faktör analizinde maksimum olabilirlik tahmin yöntemi ve ölçeğin birden fazla faktörden oluşması durumunda basit faktör yapısını elde edebilmek amacıyla ise Promax ($\kappa=4$) rotasyon kullanılmıştır. Ölçek maddelerinin madde faktör yük değerlerinin minimum .30 olması ve ölçek maddesinin bulunduğu faktör ve diğer faktörler arasındaki madde faktör yük değerleri arasında minimum .10 fark olması kriteri kullanılmıştır.

Barlett küresellik testinin anlamlı olduğu ($\chi^2(946)= 3216.70, p<.001$) ve Kaiser-Meyer Olkin Örneklem Yeterliliği katsayısının .77 olduğu görülmüştür. Bu bulgular verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Temel eksenler analizi kullanılarak gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin öz değeri birden büyük 15 faktörden oluştuğu ancak yamaç birikinti grafiğinin incelenmesi sonucunda ölçekte iki faktörden sonraki diğer faktörlerin açıklanan varyans oranlarına belirgin bir katkıda bulunmadığı görülmüştür (Bakınız: Şekil-1). Teorik çerçeve ve yamaç birikinti grafiği sonuçları dikkate alınarak ölçek iki faktöre sınırlandırılarak bir dizi analiz gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analizlerde belirlenen faktörlere yüklenmeyen maddeler ölçekten çıkarılarak analizler tekrarlanmıştır. Sonuç olarak, 10 maddeden ve iki faktörden oluşan davranışların yönü ölçeği oluşturulmuştur.



Şekil 1: Yamaç Birikinti Grafiği

Tablo 1 de geriye kalan ölçek maddeleri, bu maddelerin madde faktör yük değerleri, her bir faktörün açıkladığı varyans oranı ve özdeğerleri görülmektedir.

Tablo 1: Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi

| | F1(λ) | F2(λ) | Başlangıç h^2 | Çıkarılan h^2 |
|-----------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| DYÖ17 | .71 | | .41 | .52 |
| DYÖ9 | .64 | | .33 | .40 |
| DYÖ16 | .61 | | .34 | .37 |
| DYÖ10 | .50 | | .23 | .26 |
| DYÖ32 | .49 | | .22 | .25 |
| DYÖ2 | | .62 | .19 | .37 |
| DYÖ11 | | .47 | .15 | .22 |
| DYÖ13 | | .43 | .14 | .20 |
| DYÖ4 | | .40 | .14 | .19 |
| DYÖ21 | | .31 | .08 | .10 |
| Özdeğer | 2.53 | 1.73 | | |
| Açıklanan Varyans (%) | 25.25 | 17.28 | | |
| Faktörlerarası korelasyon (F1-F2) | .16 | | | |

Not: DYÖ: Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği, λ = Madde faktör yük değeri, h^2 = Ortak Varyans.

Tablo 1 de görüldüğü gibi DYÖ iki faktörden oluşmakta olup, her bir faktör beş maddeden oluşmaktadır. İlk faktöre ait madde faktör yük değerleri .49 ile .71 arasında değişmektedir. Bu faktördeki davranışların duygusal yönleriyle ilişkili maddeler kümelendiğinden bu faktör duygusal davranış olarak isimlendirilmiştir. İkinci faktörde ise akılcı davranışlarla ilgili maddeler kümelendiğinden bu faktöre de akılcı davranış olarak isimlendirilmiştir. Duygusal davranış boyutundan örnek bir madde “Başarısız olduğumda yıkılırım.” Şeklinde iken, akılcı davranış boyutunda örnek bir madde “Birine çok kızdığım zaman olası sonuçları değerlendirmeden davranışa geçmem.” şeklindedir. Duygusal davranış faktörü toplam varyansın %25.25’ini açıklarken, akılcı davranış faktörü toplam varyansın %17.28’ini açıklamaktadır. Duygusal davranış faktörünün özdeğeri 2.53 iken, akılcı davranış faktörünün öz değeri 1.73’ tür. Duygusal davranış ile akılcı davranış arasında çok düşük düzeyde pozitif yönde ($r = .16$) ilişki vardır.

3.3.2.3 DYÖ Güvenirlilik Analizleri

DYÖ güvenirliliğini belirlemek amacıyla madde toplam korelasyonları ve Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı ve maddeler arası ortalama korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Tablo 2 de her bir alt boyuta ilişkin madde toplam korelasyonları ve Cronbachalpha iç tutarlılık katsayıları görülmektedir.

Tablo 2 : DYÖ Güvenirlilik Analizi Sonuçları

| | Duygusal Yön(<i>r</i>) | Akılcı Yön(<i>r</i>) |
|---------------------------|--------------------------|------------------------|
| DYÖ17 | .56 | |
| DYÖ9 | .55 | |
| DYÖ16 | .45 | |
| DYÖ10 | .45 | |
| DYÖ32 | .43 | |
| DYÖ2 | | .40 |
| DYÖ11 | | .33 |
| DYÖ13 | | .33 |
| DYÖ4 | | .28 |
| DYÖ21 | | .24 |
| Cronbach Alpha | .73 | .55 |
| Maddeler arası korelasyon | .35 | .20 |

Not: *r*= Madde Toplam Korelasyonları.

Tablo 2 de görüldüğü gibi Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeğinin duygusal yön alt boyutu madde toplam korelasyonları .43 ile .56 arasında değişirken, akılcı yön madde toplam korelasyonları .24 ile .40 arasında değişmektedir. Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı duygusal yön için .73 iken, akılcı yön için .55' dir. Maddeler arası ortalama korelasyon değerleri ise duygusal yön için .35, akılcı yön için .20 olarak hesaplanmıştır. Genel bir kural olarak madde toplam korelasyon değerlerinin .20 ve üzerinde olması ilgili maddenin kabul edilebilir düzeyde madde toplam korelasyonlarına sahip olduğunu göstermektedir (Kline, 2007). Diğer taraftan Cronbachalpha iç tutarlılık katsayıları için .60 ve üzerinde olması (Yockey, 2011) kabul edilebilir düzeyde bir değer olarak kabul edilirken, Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısının ölçekteki madde sayısına bağlı bir değer olması nedeniyle (Field, 2013), araştırmacılar ölçekteki madde sayısı sınırlı olduğunda Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısından ziyade ölçeğin maddeler arası korelasyon değerlerine bakılmasını önermektedir (Clark ve Watson, 1995). Clark ve Watson' a (1995) göre maddeler arası korelasyon değerlerin .15 ile .40 aralığında olması ölçeğin madde toplam korelasyonlarının yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Davranışların yönü ölçeğinin duygusal yön için Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı kabul edilebilir değerlerin üzerinde olmasına rağmen, akılcı yön için bu değer kabul edilebilir düzeyin biraz altındadır. Ancak ölçeğin her iki alt boyutu için maddeler arası korelasyon değerleri yeterli düzeydedir. Bu bağlamda ölçeğin, güvenirlilik analizleri sonuçları ölçeğin iki alt boyutunun da yeterli düzeyde güvenirliliğe sahip olduğunu göstermektedir.

3.3.2.4 DYÖ Puanlaması ve Yorumlanması

DYÖ ölçeği 10 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Katılımcılar her bir ölçek ifadesine katılma derecelerini Beni hiç tanımlamıyor (1)' dan Beni tamamen tanımlıyor (5)' a uzanan seçeneklerden birini işaretleyerek ifade etmektedir. Ölçekte her bir boyut ayrı ayrı puanlamakta ve analiz edilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınabilecek puanlar 5 ile 25 arasında değişmektedir. Puanların yüksekliği ilgili alt boyutta ölçülmek istenen yönün yüksek olduğuna işaret etmektedir.

3.3 Prosedür

Araştırmaya konu olan veriler Aralık 2017-Şubat 2018 tarihleri arasında Samsun il merkezinde yaşayan genç yetişkin bireylerden toplanmıştır. Katılımcılara kamu kurum ve kuruluşlarından, okullardan, mesleki derneklerden ya da araştırmacının tanıdıkları ve akrabaları oluşturmuştur. Uygulamalar gerçekleştirilmeden önce araştırmaya katılımın gönüllü olduğu, veri toplama araçlarına verdikleri cevapların gizli kalacağı ve araştırma amacı dışında kullanılmayacağı, araştırmanın başlangıcında, ortasında ya da sonunda araştırmadan çekilmek istediklerinde herhangi bir yaptırıma uğramadan çekilebilecekleri hakkında bilgi verilmiştir. Tüm katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Uygulamalar yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

3.5 Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Araştırmaya konu olan verilerin analizi SPSS 23 istatistik programında gerçekleştirilmiştir. Analizler gerçekleştirilmeden önce verilerin doğruluğu, verisetindeki kayıp ve aykırı değerler ve kullanılması planlanan bağımsız örneklemeler için t-testinin varsayımları incelenmiştir. İlk aşamada, verilerin doğruluğunun incelenmesi amacıyla verilerinin frekans dağılımları, her bir verinin maksimum ve minimum değerleri incelenmiştir. Bu analizler sonucunda tüm verilerin beklenen maksimum ve minimum değer aralıklarında olduğu görülmüştür. İkinci aşamada verisetindeki kayıp değerler incelenmiştir. Verisetinde herhangi bir kayıp değere rastlanmamıştır. Verisetindeki aykırı değerleri incelemek amacıyla katılımcıların her bir alt boyuttan aldıkları ölçek puanları ortalaması 0, standart sapması 1 olan z puanlarına dönüştürülmüş ve Tabachnick ve Fidell (2014)'in önerileri doğrultusunda z puanları ± 3.29 aralığının dışında olan değerler verisetinden çıkarılmıştır. Bu bağlamda, akılcı davranış ölçeğinden bir katılımcı bu değer

aralığının dışında bir z değerine sahip olduğu belirlenerek verisetinden çıkarılmıştır. Bağımsız örneklem için t-testinin iki varsayımı bulunmaktadır (Ho, 2013). Bunlardan ilki verilerin normale yakın bir dağılım göstermesidir. Bu varsayım örneklem büyüklüğü dikkate alınarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek kontrol edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 değer aralığında olması verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir (George ve Mallery, 2016). Cinsiyet değişkenine göre akılcı davranış çarpıklık değerleri -.40 ile .17 arasında değişirken, basıklık değerleri -.23 ile .09 arasında değişmektedir. Duygusal davranış alt ölçeğinde ise çarpıklık değerleri .12 ile .43 arasında değişirken, basıklık değerleri -.73 ile .26 arasında değişmektedir. Yaş değişkenine göre ise akılcı davranış alt ölçeği çarpıklık değerleri -.01 ile -.47 arasında değişirken, basıklık değerleri -.24 ile .09 arasında değişmektedir. Duygusal davranış alt ölçeği ise yaş değişkeni çarpıklık değerleri .07 ile .30 arasında değişirken, basıklık değerleri -.35 ile -.71 arasında değişmektedir. Son olarak, medeni durum değişkenine göre ise akılcı davranış alt ölçeği çarpıklık değerleri -.28 ile -.14 arasında değişirken, basıklık değerleri -.21 ile -.02 arasında değişmektedir. Medeni durum değişkenine göre duygusal davranış alt ölçeğinde ise çarpıklık değerleri .17 ile .23 arasında değişirken, basıklık değerleri -.67 ile -.41 arasında değişmektedir. Bu bulgular verilerin her bir bağımsız değişkenin alt boyutlarında normale yakın bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Bağımsız örneklem için t testinin ikinci varsayımı varyansların homojenliğidir. Bu varsayım Levene testiyle kontrol edilmekte ve gruplar arasındaki puanlardaki değişim miktarının birbirine benzer olup olmadığını test etmektedir (Ho, 2013). Bu varsayım akılcı davranış alt ölçeğinde yaş değişkenine ilişkin gerçekleştirilen analizlerde ihlal edildiğinden bu analizlerde varyanslar homojen olmadığında rapor edilmesi önerilen Welch t-testi sonuçları rapor edilmiştir (Hinton, McMurray ve Brownlow, 2014). Diğer tüm analizlerde varyansların homojenliği varsayımının karşılandığı görülmüştür. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

Bu bölümde araştırma hipotezlerinin test edilmesine ilişkin bulgulara yer almaktadır. Tablo 3 de akılcı davranış alt ölçeğinden katılımcıların cinsiyete göre aldıkları puan ortalama ve standart sapma değerleri ve ilişkisiz örneklem için *t*-testi sonuçları görülmektedir.

Denence-1: *Genç yetişkinlerde davranışların akılcı yönetimi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.*

Tablo 2: Cinsiyete göre akılcı davranış alt ölçeği ilişkisiz gruplar için t-testi sonuçları

| | <i>N</i> | <i>Ort.</i> | <i>S.s</i> | <i>Sd</i> | <i>t</i> | <i>P</i> |
|-------|----------|-------------|------------|-----------|----------|----------|
| Kadın | 129 | 19.60 | 3.16 | 197 | .81 | .418 |
| Erkek | 70 | 19.23 | 2.84 | | | |

Tablo 3'te genç yetişkinlerin cinsiyete göre akılcı davranış alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistikler bulunmaktadır. Aynı zamanda bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları görülmektedir. Tablo 3'te görüldüğü gibi kadınların ve erkeklerin akılcı davranış puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ($t(197) = .81, p > .05$). Başka bir ifadeyle, genç yetişkin kadınların ve erkeklerin akılcı davranış düzeyleri birbirine benzerdir.

Denence-2: *Genç yetişkinlerde davranışların akılcı yönde yönetimi yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.*

Tablo 3: Yaşa göre akılcı davranış alt ölçeği ilişkisiz gruplar için t-testi sonuçları

| | <i>n</i> | <i>Ort.</i> | <i>S.s</i> | <i>Sd</i> | <i>t</i> | <i>P</i> |
|-----------|----------|-------------|------------|-----------|----------|----------|
| 20-30 yaş | 120 | 19.34 | 2.66 | 133.70 | .67 | .502 |
| 31-40 yaş | 79 | 19.66 | 3.57 | | | |

Tablo 4'te genç yetişkinlerin yaş gruplarına göre akılcı davranış alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistikler

bulunmaktadır. Aynı zamanda ilişkisiz örneklem için *t*-testi sonuçları görülmektedir. Tablo 4'te görüldüğü gibi yaşa göre akılcı davranış puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ($t(133.70) = .67, p > .05$). Başka bir ifadeyle, farklı yaş gruplarında genç yetişkin bireylerin akılcı davranış düzeyleri birbirine benzerdir.

Denence-3: *Genç yetişkinlerde davranışların akılcı yönde yönetimi medeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.*

Tablo 4: Medeni duruma göre akılcı davranış alt ölçeği ilişkisiz gruplar için *t*-testi sonuçları

| | <i>N</i> | <i>Ort.</i> | <i>S.s</i> | <i>Sd</i> | <i>t</i> | <i>P</i> |
|-------|----------|-------------|------------|-----------|----------|----------|
| Evli | 86 | 19.59 | 3.10 | 197 | .51 | .613 |
| Bekar | 113 | 19.37 | 3.02 | | | |

Tablo 5'te genç yetişkinlerin medeni durumlarına göre akılcı davranış alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistikler bulunmaktadır. Aynı zamanda ilişkisiz örneklem için *t*-testi sonuçları görülmektedir. Tablo 5'te görüldüğü gibi medeni duruma göre akılcı davranış puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ($t(197) = .51, p > .05$). Başka bir ifadeyle, medeni duruma göre genç yetişkin bireylerin akılcı davranış düzeyleri birbirine benzerdir.

Denence-4: *Genç yetişkinlerde davranışların duygusal yönde yönetimi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.*

Tablo 5: Cinsiyete göre duygusal davranış alt ölçeği ilişkisiz gruplar için *t*-testi sonuçları

| | <i>N</i> | <i>Ort.</i> | <i>S.s</i> | <i>Sd</i> | <i>t</i> | <i>P</i> |
|-------|----------|-------------|------------|-----------|----------|----------|
| Kadın | 129 | 11.89 | 3.51 | 197 | 2.41 | .017* |
| Erkek | 70 | 10.64 | 3.45 | | | |

*Not: p < .05 *.*

Tablo 6'da genç yetişkinlerin cinsiyete göre duygusal davranış alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistikler bulunmaktadır. Aynı zamanda ilişkisiz örneklem için *t*-testi sonuçları görülmektedir. Tablo 6'da görüldüğü gibi kadınların ve erkeklerin duygusal davranış puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır ($t(197) =$

2.41, $p < .05$). Başka bir ifadeyle, genç yetişkin kadınların duygusal davranış düzeyleri genç yetişkin erkeklerden anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Denence-5: *Genç yetişkinlerde davranışların duygusal yönde yönetimi yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.*

Tablo 6: Yaşa göre duygusal davranış alt ölçeği ilişkisiz gruplar için t-testi sonuçları

| | <i>N</i> | <i>Ort.</i> | <i>S.s</i> | <i>sd</i> | <i>t</i> | <i>P</i> |
|-----------|----------|-------------|------------|-----------|----------|----------|
| 20-30 yaş | 120 | 11.48 | 3.59 | 197 | .15 | .879 |
| 31-40 yaş | 79 | 11.41 | 3.46 | | | |

Tablo 7’de genç yetişkinlerin yaş gruplarına göre duygusal davranış alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistikler bulunmaktadır. Aynı zamanda ilişkisiz örneklem için *t*-testi sonuçları görülmektedir. Tablo 7’de görüldüğü gibi yaşa göre duygusal davranış puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ($t(197) = .15, p > .05$). Başka bir ifadeyle, farklı yaş gruplarında genç yetişkin bireylerin duygusal davranış düzeyleri birbirine benzerdir.

Denence-6: *Genç yetişkinlerde davranışların duygusal yönde yönetimi medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir.*

Tablo 7: Medeni duruma göre duygusal davranış alt ölçeği ilişkisiz gruplar için t-testi sonuçları

| | <i>N</i> | <i>Ort.</i> | <i>S.s</i> | <i>Sd</i> | <i>t</i> | <i>P</i> |
|-------|----------|-------------|------------|-----------|----------|----------|
| Evli | 86 | 11.31 | 3.37 | 197 | .48 | .631 |
| Bekar | 113 | 11.56 | 3.66 | | | |

Tablo 8’de genç yetişkinlerin medeni durumlarına göre duygusal davranış alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistikler bulunmaktadır. Aynı zamanda ilişkisiz örneklem için *t*-testi sonuçları görülmektedir. Tablo 8’de görüldüğü gibi medeni duruma göre duygusal davranış puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ($t(197) = .48, p > .05$). Başka bir ifadeyle, medeni duruma göre genç yetişkin bireylerin duygusal davranış düzeyleri birbirine benzerdir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Genç Yetişkin Bireylere yönelik Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre oluşturulan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanında geliştirilen ölçek kullanılarak, alt ölçekleri olan akılcı davranış ve duygusal davranışın genç yetişkinlerde cinsiyet, yaş ve medeni durum ile arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Bu bölümde demografik özelliklere göre elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, genç yetişkinlerde davranışların akılcı yönetiminin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde akılcı olmanın genel olarak erkeklere atfedilen bir özellik olduğu dikkat çekmektedir. Aktaş (1997), fizyolojik ve genetik faktörlerin yanı sıra, erkek ve kadınlarla ilgili kalıplaşmış tutum ve tavırların, erkeklerin rasyonel alanının kadınlarınkinden daha fazla gelişmesinde önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir (aktaran Bilge ve Arslan 2000).

Bilge ve Arslan (2000) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada erkeklerin kadınlara göre problem çözme becerilerini daha olumlu değerlendirdikleri sonucuna varılmıştır. Buna etken olarak rasyonel düşünmenin yanısıra bireyin yetişme tarzı, içinde var olduğu kültürün de etkili olduğu belirtilmiştir.

Tümkaya ve İflazoğlu'nun (2000) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarda problem çözme becerisi ile cinsiyet arasında ilişki bulunmadığı saptanmıştır. Ayrıca Taylan'ın (1990) problem çözme envanterinin geçerlilik güvenilirlik çalışmasını yaptığı ve üniversite öğrencileriyle çalıştığı araştırmasında problem çözme becerisi açısından cinsiyetler arasında fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

DYÖ ile yapılan cinsiyete bağlı akılcı yönde davranış analiz sonuçları daha önce yapılmış araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Erkeklerin kadınlara oranla daha akılcı yönde davranış göstermeleri beklenerek araştırılan bu değişken, günümüz

koşulları göz önünde bulundurulduğunda kadınların değişen hayat biçimleri ile birlikte gerek iş gerekse özel hayatlarında daha çok karar verme, problem çözme gibi becerilere sahip oldukları gerçeğini doğrular niteliktedir.

Araştırma bulgularına göre, farklı yaş grubundaki genç yetişkin bireylerin davranışlarının akılcı yönde yönetiminde anlamlı bir farka rastlanmadığı görülmüştür. Ellis (1999), yaşlılık dönemindeki insanların akılcı olmayan inançları belirlemenin kolay olduğunu ancak gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde kendine zarar veren felsefeden ayırmanın o kadar da kolay olmadığını belirtmiştir (aktaran Aslan ve Bilge, 1999). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarını farklı sınıf düzeylerine göre inceleyen Yurtal ve Dinç (1999), birinci ve dördüncü sınıfta okuyan öğrenciler arasında akılcı olmayan inançlar açısından bir farklılık olmadığını ifade etmiştir.

Aslan ve Bilge (1999), yetişkinlerin akılcı olmayan inançlarını belirlemek üzere yaptığı araştırmada farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farka rastlamamıştır ve bu durumun bireylerin aynı toplumsal yapıda yetişmiş olması ile ilişkili olabileceğini ifade etmiştir.

Yaş dönemleri dikkate alındığında “Akılcı Olmayan İnançlar” ile ilgili bulgular akılcı yönde davranış ile benzer sonuçlar vermiştir. Aynı yaş gruplarının yaşam görevlerinin benzer olması, hayattan beklentilerinin meslek edinme, duygusal ilişki, evlilik gibi ortak yaşantılar olması bireylerin düşünce ve davranışlarının da benzer olması sonucunu doğurabilir.

Araştırma bulgularına göre, genç yetişkinlerde davranışların akılcı yönde yönetimi medeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam görevlerinden biri de bir yuva kurmaktır. Evlenmekle birlikte bireylere yüklenen maddi ve manevi rollerin üstesinden gelmek için daha akılcı düşünmesi ve davranması beklenmektedir. Ancak bulgular bu durumu destekler nitelikte değildir. Buna sebep olarak davranış kalıplarını oluşturan inanç sistemlerinin daha çok bireylerin kök ailelerinde oluşması ve bu davranış örüntüleri ile hayatlarının geri kalanını sürdürdükleri düşünülebilir.

Safran ve Greenberg (1991) tarafından kadınların genetik özellikleri ve cinsiyet rolleri dikkate alınarak erkeklere oranla daha duygusal yönde davranışlarını yönettiği

düşüncesiyle oluşturulan bir diğer denencenin sonucunda, genç yetişkinlerde davranışların duygusal yönde yönetiminin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Duygular, bir amaca yönelik davranışın ortaya çıkmasında önemli ve yaşamsal motivasyon sağlar. Duygular, tüm insan sisteminin hedeflerinde, tatmin edici ve güvenli koruyucular olarak işlev görür. Bu hedefler yapılması ve ne yapılmaması ile ilgili kabul edilen kalıpları içermektedir (aktaran Çeçen, 2005).

Kadınlar duygusallık, şefkat, merhamet ile özdeşleştirilirken; erkekler sertlik ve güç ile özdeşleştirilir. Bununla birlikte kız çocuğu annesinin annelik psikolojisini de içselleştirir. Diğer yandan ebeveynler tarafından kız çocuk daha bağımlı yetiştirilirken, erkek çocuk bağımsız olarak yetiştirilir; bunun yansıması kız çocuğuna daha fazla müdahale edilmesi, hayatının daha fazla kodlanmış olmasıdır. Bu kodlar toplum tarafından da bir beklenti haline gelir, “belirli bir toplumda kadın ve erkeklerin özelliklerini yansıttığı varsayılan bu beklentiler cinsiyete ilişkin toplumsal kalıpyargıları oluşur (İmamoğlu, 1991).

Türkiye’de Öngen (2010) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarında erkeklerin, kadınlara kıyasla daha az yaşanan olumsuz durum ile ilgili düşüncelerini yineledikleri tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, erkeklerin, kadınlara kıyasla daha fazla olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme ve plana yeniden odaklanma stratejilerini kullandıkları sonucu elde edilmiştir.

Tüm bu araştırma sonuçları da göstermektedir ki kadınlar, erkeklere kıyasla daha fazla olumsuz düşüncelere odaklanmakta ve yaşanan olay ile ilgili olumlu stratejileri kullanmakta zorlanıp davranışlarını duygusal yönde şekillendirmektedir.

Ölçeğin bir diğer alt boyutu olan akılcı davranışta olduğu gibi genç yetişkin bireylerin duygusal yönde davranış yönetimleri de yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir. ADDT’ ye göre akılcı olmayan düşünceler sonucunda sağlıksız ve işlevsel olmayan davranışlar ortaya çıkmaktadır. Alan yazında yetişkinlerin akılcı olmayan inançlarının yaşa göre farklılık göstermediğini doğrular nitelikte araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır. Yurtal ve Dinç (1999) üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre akılcı olmayan inançlarının benzer olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bilge ve Aslan (2000), yetişkinlerin akılcı olmayan inançlarını demografik özelliklere göre incelediği araştırmasında farklı yaş gruplarının akılcı olmayan

inançlarının benzer olduğu sonucuna varmıştır. Araştırma sonucu, diğer araştırma sonuçları ile benzer niteliktedir.

Araştırma sonucuna göre genç yetişkin bireylerin duygusal davranışları, medeni durumlarına göre benzerlik göstermektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde bireylerin evli ya da bekar olma durumları ile akılcı olmayan inançları (Bilge, 1999; Yurtal ve Dinç, 2000) arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu doğrultuda, bireylerin evli ya da bekar olmalarının inançlarını ya da davranışlarını anlamlı şekilde etkilemediği sonucuna varılabilir.

Genç yetişkinlerde akılcı davranış düzeyleri ile cinsiyet, yaş, medeni durum arasındaki ilişki benzer bulunmuştur. Genç yetişkinlerde duygusal davranış düzeyleri yaş ve medeni duruma göre benzer bulunmuşken, genç yetişkin kadınların duygusal davranış düzeyleri genç yetişkin erkeklerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Özellikle duygu, düşünce ve davranış bozukluklarının ortadan kaldırılması, önlenmesi ve bunun yanı sıra bireylerde geliştireceği pozitif bakış açısı göz önüne alındığında pozitif bilişin ölçülmesi büyük önem arz etmektedir (Zeybek ve Eroğul, 2016). Bu çalışma kapsamında oluşturulmuş olan DYÖ ile bireylerin hem geliştirilmeye açık, olumlu yönlerini belirlemek adına akılcı davranışlarını hem de yaşam olaylarını olumsuz etkileyen duygusal davranışlarını ele alarak, insanları bir bütün olarak değerlendirmek amaçlanmıştır.

Yurt içinde ve yurtdışında yapılan araştırmalara bakıldığında bilişsel yaklaşıma göre akılcı inançlar, akılcı davranış, olumlu biliş ya da fonksiyonel tutumlar olarak ifade edebileceğimiz gelişime açık, fark edilmesi ve insanların hayatlarında daha çok yaygınlaştırılması gereken durumlardan ziyade, daha çok olumsuz odaklanma eğiliminin olduğu dikkat çekmektedir. Ancak ülkemizde de çeşitli ölçme araçlarının geliştirilmesi ile birlikte bireylerin olumlu yönlerini de değerlendirmek önem kazanan bir alan olmaya başlamıştır.

ADDT 'ye göre gerçekte bütün insanların üç temel hedefi vardır: Hayatta kalmak, acıdan uzak olmak ve kendinden memnun olmak. Birinci hedef olarak insan mutlu olmak ister; kendi kendisiyle olduğu zaman, diğer insanlarla, yakın birkaç dostuyla

birlikte olduğu zaman, bilgisel ve eğitimsel olarak, mesleki ve ekonomik olarak, boş zamanlarında mutlu olmak isterler. ADDT bu hedefleri ihtiyaç ve gereklilikten çok seçimler veya tercihler olarak görür (Nelson-Jones, 1996). İnsanlar, seçimlerinde ve tercihlerinde yaşamlarının çocukluk ve ergenlik dönemleri ile omuzlarına yüklenmiş olan olumsuz yaşam olaylarının etkisinden kurtulamaz ve akılcı olmayan inançlar ile yaşam görevlerini yerine getirmeye kalkışırsa belki de hayatları boyunca birçok anlamda en üst seviyede hazzı yaşayabilecekleri genç yetişkinlik döneminde dip noktaları görebilirler.

Ellis' e göre birey ne iyi ne de kötüdür ve fakat bunların ikisini de göstermeye eğilimlidir. İnsanın verimli, mutlu ve başarılı olması için akılcı düşünmesi ve davranması gerekmektedir (aktaran Akın, 2013). Ellis (1994) bilimsel düşünceyi içselleştiren bireylerin, daha derin duygular yaşama ve duygularını düzenleme becerisi sergileyebilme olasılıklarının yüksek olacağını savunmuştur. Ayrıca bilimsel düşünme yöntemi aracılığıyla bireyler inançlarını, duygularını ve davranışlarını daha doğru biçimde değerlendirme yeteneği geliştirebilirler.

İnsanın sosyal yaşam içerisindeki birçok davranışının temelinde duygusal etkenler yer almaktadır. Bu bağlamda insan davranışlarının temelinde ya geçmişte yaşanan olayların duygusal etkileri ya da geleceğe yönelik hayaller belirleyici ve etkileyici olduğundan, duyguların etkili yönetimi burada anı yaşama bilincinde olmak ve yaşanan an içerisinde mevcut olmayan, bireyi bulunduğu an diliminden uzaklaştıran tetikleyicileri fark edebilmek olarak da kabul edilmektedir (Cüceloğlu, 2005).

Duygular birçok araştırmacının da belirttiği gibi düşüncelerden bağımsız harekete geçmemekte ya da birbirinden çok farklı yapılar olarak işlevlerini sürdürmemektedir. Tam tersi duygular ve düşünceler birbirinin tamamlayan süreçler olarak fonksiyon görmektedirler. Birey yaşantısında kararlar verirken inanılanın aksine yalnızca mantığını kullanarak değil aynı zamanda duygularını da işin içine katarak daha etkili kararlar verebilirler. Böylece duygu ve mantık uzlaşması sağlanacak, bireyin hissettikleri ile nesnel yaşam daha fonksiyonel olarak kullanılabilirdiği için yaşam kalitesi artmış olacaktır (Çeçen, 2005).

Her insan kendi düşünce tarzından sorumludur ve hatalarımız varsa bunları düzenleyebiliriz. Bunu yapabilmek için; nesnellüğimizi artırmak, akıl karıştırıcı

olguları ve çıkarımları ortadan kaldırmak, bizi sürekli tehlikeye sokan alışkanlıklardan kurtulmak, üst amaçlarımızla çelişen gündemlerden kendimizi korumak, bizim için zararlı talepler ve lanetlemeler yerine, gerçekçi tercihler ve değerlendirmeler koymak, kendimizi ve diğerlerini olduğumuz gibi, yani kusurlu insanlar olarak kabul etmek için çaba gösterebiliriz (Ellis ve Harper, 2015).

Genç yetişkinlik dönemine, ergenlik dönemindeki bilişsel, duygusal ve sosyal bunalımların beraberinde getirilen olumsuz davranış kalıpları ile başlayan birey, bir mesleğe başlama, aile kurma gibi hayatın geri kalan yaşam dönemlerini de olumsuz etkileyecek adımlar atar. Bu çalışmanın da temel amaçlarında olduğu gibi bireyin davranış potansiyelinin ortaya konması, duygu ve davranış düzenlemesi yapılarak akılcı olmayan inançların yükünden kurtulup durumları altını doldurmadan olduğu gibi yaşamının önemini vurgulanmıştır.

Bu araştırmada Genç Yetişkin Bireylere yönelik Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bunun yanında geliştirilen bu ölçek kullanılarak genç yetişkinlerde davranışların akılcı ve duygusal yönde yönetimi cinsiyete, yaşa ve medeni durumlarına göre anlamlı olarak değişip değişmediği uygun istatistiksel yöntemler kullanılarak incelenmiş ve elde edilen sonuçlara dayalı bir vargıya ulaşılmış ve bu vargıya uygun önerilerde bulunulmuştur.

Yapılan bu araştırmada elde edilen bulgular ilgili yapılan istatistiksel işlemler sonunda, geliştirilen "Davranış Yönünü Belirleme Ölçeği"nin geçerli ve güvenilir olduğu; genç yetişkinlerde davranışların akılcı yönetiminin cinsiyete, yaşa ve medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği ve birbirine benzer olduğu; davranışların duygusal yönde yönetiminin cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı bir farklılık gösterirken yaşa ve medeni duruna göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmış ve bu vargıya dayalı olarak da aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

1. Geliştirilen "Davranış Yönünü Belirleme Ölçeğinin farklı örneklerle çalışılarak ölçeğin güvenilirliği ve geçerliliğinin test edilmesi;
2. Bu araştırmada genç yetişkinlerde davranışların yönetiminde sadece duygusal yönde oluşması erkekler lehinde anlamlı bir farklılık gösterdiği, diğer boyutlarda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucunun alan yazın taraf

desteklenmediği dikkate alındığında farklı örneklem grupları ile çalışılarak bu araştırma belirlenen denencelerin tekrar test edilmesi;

3. Davranışların yönetilmesinde genel olarak normal şartlarda akılcı ve duygusal boyutları arasında dengeliliğin oluşması, sağlıklı bir varoluş için önemi dikkate alındığın da; bu yeterliliğin geliştirilmesi için davranış yönetimi ile ilgili psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (2003). *İnsan tabiatını tanıma*. (A. Yörükkan, Çev.). İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Akın, Ü. (2013). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı Psiko-Eğitim programının kendini sabotaj üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 162–177.
- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H. ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(3), 204–227.
- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Aydın, G. ve Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(4), 51-57.
- Bilge, F. ve Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 7-18.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıpları*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2. bs.). New York: Guilford Press.
- Burns, D. (2006). *İyi hissetmek – Yeni duygudurum tedavisi*. (A. Karaosmanoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. ve Kılıç Çakmak, E. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (24.baskı.). Ankara: Pegem Akademi.
- Clark, L. (2000). *SOS duygulara yardım*. (G. Yazgan, Çev.). İstanbul: Evrim Yayınevi.

- Clark, L. A. ve Watson, D. (1995). Constructing Validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7(3), 309-319.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çeçen, A. R. (2005). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.
- Çivitci, A. (2003). *Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çivitci, A. (2006). Ergenler için mantık dışı inançlar ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 69-80.
- DeVellis, R. F. (2012). *Scale development: Theory and applications* (3. bs.). London: SAGE.
- Doğan, S. (1995). Akılcı-Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 29-36.
- Dryden, W. (1995). *Rational emotive behaviour therapy: A reader*. London: Sage.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbances*. New York: Carol Publishing Group.
- Ellis, A. ve Harper, R. A. (2015). *Akılcı yaşam kılavuzu*. (S. Kunt-Akbaş, Çev.). Ankara: Eksi Kitaplar.
- Erdem, A. Y. ve Bilge, F. (2008). Lise öğrencileri için meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 95-114.
- Ersanlı, K. (2012). *Davranışlarımız* (3. bs.). Samsun: Hürriyet.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4. bs.). Los Angeles: Sage.
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. New York: Routledge.

- Goleman, D. (2017). *Duygusal zeka*. (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık.
- Gürses, İ. ve Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111.
- Harrington, D. (2009). *Confirmatory factor analysis*. Oxford: Oxford University Press.
- Hinton, P. R., McMurray, I. ve Brownlow, C. (2014). *SPSS explained*. New York: Routledge.
- Ho, R. (2014). *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS*. Boca Raton: CRC Press.
- Hollon, S.D. ve Kendall, P.C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395
- İmamoğlu, E. O. (1991). Aile içinde kadın-erkek rolleri. *Türk Aile Ansiklopedisi*. Ankara: TC. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1990). *İnsan, aile ve kültür*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kaya, İ. ve Hamamcı, Z. (2011). Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Educational Sciences: Theory&Practice*, 11(3), 1149-1165.
- Keith, T. Z. (2015). *Multiple regression and beyond: An introduction to multiple regression and structural equation modeling*. New York: Routledge.
- Kendall, P.C., Howard B.L., Hays, R. C. (1989). *Self referent speech and psychopathology: the balance of positive and negative thinking*. *Cognitive Therapy and Research*, 6(13), 583-598.
- Kline, P. (2007). *The handbook of psychological testing*. London: Routledge.
- Köroğlu, E. (2005). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi ilkeleri*. Ankara: HYB Yayıncılık.

- Lefebvre, M. F. (1981). Cognitive distortion and cognitive errors in depressed psychiatric and low back pain patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49(4), 517-525.
- Leitenberg, H., Yost, L. W. ve Carroll-Wilson, M. (1986). Negative cognitive errors in children: question naire development, normative data, and comparisons between children with and without self-reported symptoms of depression, low self-esteem, and evaluation anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 528-536.
- Nelson-Jones, R. (1996). *The theory and practice of counselling* (2. bs.). London: Cassell.
- Ortakale, M. Y. (2008). *Akılci Davranış Eğitimi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, World Conference on Learning, Teaching and Administration Papers, 9, 1516-1523. doi:[10.1016/j.sbspro.2010.12.358](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.358)
- Suadiye, Y. ve Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172–179.
- Şahin, E. (2018). *Akılci duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı bir psikoeğitim programının ergenlerin benlik algısına etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Şahin, Nesrin H. ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340. doi:[10.1002/1097-4679\(199205\)48:3<334::AID-JCLP2270480311>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199205)48:3<334::AID-JCLP2270480311>3.0.CO;2-P)
- Şahin, Nesrin Hisli ve Batıgün, A. D. (2016). Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği Kısa Formu (FOTÖ-17) uyarılama çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 91-99.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics* (6. bs.). Harlow: Pearson Education.
- Tarhan, N. (2017). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zeka*. İstanbul: Timaş.
- Taylan, S. (1990). *Heppner'in problem çözme envanterinin uyarılama, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Tümkiye, S. ve İflazoğlu, A. (2000). Ç.Ü. Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve ProblemÇözme Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 143-158
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2017). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. Erişim: <http://nkg.tuik.gov.tr>
- Türkçapar, H. (2009). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Türküm, A. S., Balkaya, A. ve Karaca, E. (2005). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin lise öğrencilerine uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 77-85.
- Yıkılmaz, M. (2009). *Akılcı Duygusal Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ve Problem Çözme Beceri Algıları Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Yockey, R. D. (2011). *SPSS demystified: A step-by-step guide to successful data analysis*. Boston: PrenticeHall.
- Yurtal-Dinç, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Zeybek, S. U. ve Eroğul, A. R. Ç. (2017). Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 59-66.

EKLER

Ek-1

Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı,

Ondokuzmayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans programı Tez çalışmam için katkılarınıza ihtiyaç duyulmaktadır. Vereceğiniz samimi ve içten cevaplarla bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunacaksınız. Lütfen cevapsız ifade bırakmayınız. Vereceğiniz cevaplar gizli kalacak ve grupça değerlendirme yapılacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Psik. Dan. Merve GEYİK KARABİNA

1. Cinsiyetiniz : Kız () Erkek ()

2. Yaşınız : 20-30 () 30-40 ()

3. Medeni Durumunuz: Evli() Bekar()

Ek-2

Davranışların Yönünü Belirleme Ölçeği

Açıklama: Aşağıda çeşitli davranışları içeren ifadeler verilmiştir. Sizden istenen her ifadeye tanımlanan davranışın sizin duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 5 aralıklı ölçek üzerinde göstermenizdir. Her bir ifade için size uygun olduğunu düşündüğünüz tek bir kutucuğa X işareti koymanız gerekmektedir. İçtenlikle cevaplayacağınızı umar, yardımlarınız için teşekkür ederim.

Merve GEYİK KARABİNA

1.....2.....3.....4.....5
Beni hiç tanımlamıyor Beni biraz tanımlıyor Beni tamamen tanımlıyor

| Sıra No | İFADELER | | | | | |
|---------|--|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Birine çok kızdığım zaman olası sonuçları değerlendirmeden davranışa geçmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Başarısız olduğumda yıkılırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Zayıflıklarımın farkına varılacağı endişesini yoğun olarak yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | İhtiyacı olan herkese yardım ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EK 3

Etik Kurul Kararı



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

| KARAR TARİHİ | TOPLANTI SAYISI | KARAR SAYISI |
|--------------|-----------------|--------------|
| 21.03.2018 | 3 | 2018 / 84 |

KARAR NO: 2018 - 84
Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Merve GEYİK KARABİNA'nın Prof. Dr. Kurtman ERSANLI danışmanlığında "Genç Yetişkinlerde Davranış Denetimi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışması okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Merve GEYİK KARABİNA'nın Prof. Dr. Kurtman ERSANLI danışmanlığında "Genç Yetişkinlerde Davranış Denetimi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oybirliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR.