



Ondokuzmayıs Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE SOSYAL
KAÇINMA DAVRANIŞLARI

Hazırlayan:
Murat GÜNDÜZ

Danışman:
Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT
Yrd. Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Doktora Tezi

Samsun, 2014

**POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE SOSYAL KAÇINMA DAVRANIŞLARI**

Murat GÜNDÜZ 2014

**Ondokuzmayıs Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**POLİS MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE SOSYAL KAÇINMA
DAVRANIŞLARI**

Hazırlayan:
Murat GÜNDÜZ

Danışman:
Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT
Yrd. Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Doktora Tezi

Samsun, 2014

KABUL VE ONAY

Murat GÜNDÜZ tarafından hazırlanan Polis Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Sosyal Kaçınma Davranışları başlıklı bu çalışma, 28/02/2014 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

Üye: Prof. Dr. Mehmet GÜVEN

Üye: Doç. Dr. Seher Balcı ÇELİK

Üye: Yrd. Doç. Dr. Murat YÜCE

Üye: Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT (Danışman)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

---/ ---/ ----

Prof. Dr. Mehmet AYDIN

Müdür

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Hazırladığım Doktora tezinin çalışmasında, proje aşamasından sonuçlanmasına kadarki süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet ettiğimi, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu taahhüt ederim.

../.. /201.

İmza

Murat GÜNDÜZ

ÖNSÖZ

Emniyet teşkilatının görevi devletin iç güvenliğini sağlamak, suç işlenmesini engellemek ve suç işleyenleri yakalamak olarak özetlenebilir. Son derece önemli görevleri yerine getiren emniyet teşkilatı mensupları olan polislerin görevlerinde daha etkin ve verimli olmalarına katkı sağlama düşüncesi ile bu çalışma yapılmıştır.

Polislik mesleğinin daha çok sosyal içerikli bir meslek olması da göz önünde bulundurularak polis memuru adayları olan polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal kaçınma davranışlarının sınıf ve cinsiyet değişkenlerine göre araştırılmasının öğrencilerin mesleki yaşantılarına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın her aşamasında katkıda bulunan danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT, Yrd. Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ'a; doktora eğitimim boyunca ihtiyaç duyduğum her konuda desteklerini esirgemeyen Prof. Dr. Kurtman ERSANLI, Doç. Dr. Seher BALCI ÇELİK ve Doç. Dr. Müge YILMAZ'a; "Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği"ni kullanmam için izin veren Doç. Dr. Filiz YURTAL'a yine " Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği" ni kullanmama izin veren Yrd. Doç. Dr. Tayfun DOĞAN'a teşekkür ediyorum.

Murat GÜNDÜZ

ÖZET

Öğrencinin Adı Soyadı	Murat GÜNDÜZ
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri
Danışmanın Adı Soyadı	Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT Yrd. Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ
Tezin Adı	Polis Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Sosyal Kaçınma Davranışları

Bu araştırmada, Samsun **Polis Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Sosyal Kaçınma Davranışları** düzeyinin cinsiyet ve sınıf değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini Samsun **Polis Meslek Yüksek Okulu** 2012-2013 eğitim öğretim yılında birinci ve ikinci sınıfta öğrenim gören 156 Bayan, 145 erkek öğrenci olmak üzere toplam 301 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkenleri Ellis'in akılcı olmayan inançlar sistemini ölçmek üzere Jones (1969) tarafından geliştirilen ve Yurtal (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan "Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği" ve Doğan ve ark. (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği" ile "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçekleri"dir. Cinsiyet ve sınıf düzeyi olmak üzere 2 bağımsız değişkene ilişkin verilerin toplanması amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20 programı kullanılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde 0.05 önemlilik düzeyi esas alınmıştır. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Sürekli değişkenler için Kolmogorov Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Test sonucunda p değerleri .05'in üstünde olduğundan normallik varsayımı sağlandığı için parametrik testler kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında fark olup olmadığına Bağımsız Örneklem t testi ile bakılmıştır. Sürekli iki

değişken arasında nedensel olmayan ilişkilerin derecesinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Akılcı Olmayan İnançlara ait alt ölçek puanlarının sosyal kaçınma davranışı puanlarını yordayıcılığını belirlemek amacıyla basit doğrusal regrasyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda öğrencilerin akılcı olmayan inançları ile olumsuz değerlendirilme korkuları ve olumsuz değerlendirilme korkuları arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Akılcı olmayan inançların alt boyutlarına bakıldığında, onay ihtiyacı ile aşırı kaygı ve suçlama arasında zayıf düzeyde, olumsuz değerlendirilme korkusu ile ise orta düzeyde pozitif yönde ilişki elde edilmiştir. Aşırı kaygı ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir.

Araştırmanın bağımsız değişkeni cinsiyete göre bayanların duygusal sorumsuzluk ortalamaları erkeklerin ortalamalarından anlamlı derecede yüksek iken olumsuz değerlendirilme korkusu ortalamaları erkeklerin ortalamalarından anlamlı derecede düşüktür. Sınıf değişkenine göre ise 1. Sınıf öğrencilerin akılcı olmayan inançlar ortalaması 2.sınıf öğrencilerinkinden anlamlı derecede yüksektir. Yine 1.sınıf öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu ortalamaları 2.sınıf öğrencilerin ortalamalarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin akılcı olmayan inançları puanlarının sosyal kaçınma davranışları puanlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Akılcı Olmayan İnançlar, Olumlu Değerlendirilme Korkusu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Sosyal Kaçınma, Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencileri.

ABSTRACT

Student's Name and Surname	Murat GÜNDÜZ
Department's Name	Education Sciences
Name of the Supervisor	Yrd.Doç.Dr. Yaşar BARUT Yrd.Doç.Dr. Hatice KUMCAĞIZ
Name of the Thesis	Samsun Police Vocational High School Students' Social Phobic Effects and Irrational Beliefs investigated

This study aims to examine the irrational beliefs and the level of social avoidance of Samsun Police Vocational High School cadets regarding their sex and years of training.

The total sample size is 301. It consists of 156 females and 145 males from one year and two year Police Vocational High School cadets in the academic year of 2012-2013. The dependent variables are the “Irrational Belief “and the “Fear of Negative Assessment”. Dependent variables of the research are Irrational Beliefs Scale developed by Jones (1969) in order to measure irrational beliefs system of Ellis and adapted to Turkish by Yurtal in year 1999 and Positive Assessment Fear and Negative Assessment Fear Scales adapted to Turkish by Doğan and his colleagues in year 2010.

Independent variables are sex and years of training. The data were collected through a personal information form.

SPSS 20 software was used for statistical analyses. Both descriptive (number of cases, percentages, mean, standard deviation etc.) and inferential statistics, such as Kolmogorov-Smirnov normality test, T-test, Pearson Correlation Test and Simple Linear Regression were used to analyze the data.

Results show that males have a higher fear of negative assessment level than females have. Similarly, one-year students have higher fear of negative assessment level than two-year students have.

Results indicate that there is a moderate relationship between level of irrational belief and fear of negative assessment.

Regarding the sub-dimensions of irrational belief, there is a weak and moderate relationship between “the need of approval” and “excessive anxiety” and “fear of negative assessment” respectively.

There is a weak relationship between “excessive anxiety” and “fear of negative assessment.”

Females’ mean of emotional responsibility level is significantly higher than males’ mean of emotional responsibility level. The mean of females’ fear of negative assessment level is significantly lower than the mean of males’ fear of negative assessment level.

The mean of one-year cadets’ irrational belief is significantly higher than the mean of two-year cadets’ irrational belief.

Results also show that cadets’ score of irrational belief predicts their scores of social avoidance behavior.

KEY WORDS: Irrational Beliefs, Fear of Positive Assessment, Fear of Negative Assessment, Social Avoidance, Police Vocational High School Cadets.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖNSÖZ	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLO LİSTELERİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv

BÖLÜM 1

GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu.....	2
1.2 Problem Cümlesi.....	12
1.3 Alt Problemler.....	12
1.4 Araştırmanın Amacı	13
1.5 Araştırmanın Önemi.....	13
1.6 Denenceler.....	14
1.7 Sayıtlar	15
1.8 Araştırmanın Temel Kavramları	15
1.9 Sınırlılıklar	17

BÖLÜM 2

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	18
2.1 Akılcı Olmayan İnançlarla İle İlgili Kuramsal Bilgiler	18
2.1.1 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDDT).....	18
2.1.1.1 ABC Teorisi ve Temel Kavramlar	19
2.2 Akılcı İnançlar.....	22
2.3 Akılcı Olmayan (İrrasyonel) İnançlar	22
2.3.1 Akılcı Olmayan İnançların Özellikleri.....	25
2.4 Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Yapılan Çalışmalar	27

2.4.1 Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	27
2.5 Sosyal Kaçınma (Phoby) İle İlgili Kuramsal Bilgiler	36
2.5.1 Bazı Kuramcılara Göre Sosyal Kaçınma	38
2.5.1.1 Psikanalistik Model.....	38
2.5.1.2 Koşullama Modeli.....	39
2.5.1.3 Kendilik Sunumu Modeli.....	40
2.5.1.4 Sosyal Beceri Modeli	41
2.5.1.5 Genetik, Aile Çalışmaları ve Davranışsal İnhibisyon	41
2.5.1.6 Bağlanma Modeli	43
2.5.1.7 Bilişsel Model	43
2.6 Sosyal Kaçınma İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	45
2.6.1 Sosyal Kaçınma İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	45
2.6.2 Olumlu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Yapılan Çalışmalar	48
2.6.3 Sosyal Kaçınma İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	49

BÖLÜM 3

YÖNTEM.....	52
3.1 Araştırma Modeli	52
3.2 Evren ve Örneklem	52
3.3 Veri Toplama Araçları	54
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	54
3.3.2 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği	54
3.3.3 Olumlu Ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu.....	56
3.4 Verilerin Analizi.....	57

BÖLÜM 4

BULGULAR.....	62
4.1 Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal kaçınma davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.	62

4.2 Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal kaçınma davranışları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir.	64
4.3 Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal kaçınma davranışları sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermektedir.	66
4.4 Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ait alt ölçek puanları sosyal kaçınma davranışları puanlarını yordamaktadır.	68

BÖLÜM 5

TARTIŞMA ve YORUM.....	71
5.1 Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ile Sosyal Kaçınma Davranışları Arasındaki İlişki.....	71
5.2 Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ile Sosyal Kaçınma Davranışlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	72
5.3 Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ve Sosyal Kaçınma Davranışlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi.....	75
5.4 Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Alt Ölçek Puanlarının Sosyal Kaçınma Davranışları Puanlarını Yordaması.....	76

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	78
6.1 SONUÇLAR.....	78
6.2 ÖNERİLER.....	80
KAYNAKLAR.....	81
EKLER.....	104
Ek-1 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği.....	104
Ek-2 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu.....	106
Ek-3 Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu.....	107
Ek-4 Özgeçmiş.....	108

TABLO LİSTELERİ

Tablo 1. Cinsiyetlere Göre Dağılım.....	53
Tablo 2. Sınıflara Göre Dağılım.....	53
Tablo 3. Tanımlayıcı İstatistikler.....	58
Tablo 4. Kmo Ve Bartlett Sonuçları.....	59
Tablo 5. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Varyans Açıklama Tablosu.....	59
Tablo 6. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Boyutlarının Maddelerine İlişkin Faktör Yükleri Tablosu.....	60
Tablo 7. Cronbach's Alpha Katsayısının Değerlendirilme Kriterleri Tablo.....	60
Tablo 8. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Boyutları İle Olumlu / Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeklerinin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	61
Tablo 9. Alt Boyutlar Arasında Anlamlı Bir İlişkinin Olup Olmadığının İncelenmesi (Pearson Correlation).....	62
Tablo 10. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Alt Boyutları İle Sosyal Kaçınma Davranışı Bakımından Bayan Ve Erkek Öğrenciler Arasında Bir İlişkinin Olup Olmadığının İncelenmesi (Bağımsız Örneklem T Testi).....	64
Tablo 11. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Alt Boyutlar Ve Sosyal Kaçınma Davranışı Bakımından 1.Sınıf İle 2.Sınıf Öğrencileri Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi (Bağımsız Örneklem T Testi).....	66

Tablo 12. Olumsuz Değerlendirme Korkusu - Onay İhtiyacı Modelin Anlamlılığı (Basit Doğrusal Regresyon).....	68
Tablo 13. Olumsuz Değerlendirme Korkusu - Onay İhtiyacı Modeldeki Katsayıların Anlamlılığı.....	68
Tablo 14. Olumsuz Değerlendirme Korkusu-Aşırı Kaygı Modelin Anlamlılığı (Basit Doğrusal Regresyon).....	69
Tablo 15. Olumsuz Değerlendirme Korkusu-Aşırı Kaygı Modeldeki Katsayıların Anlamlılığı.....	69
Tablo 16. Olumlu Değerlendirme Korkusu - Aşırı Kaygı Modelin Anlamlılığı (Basit Doğrusal Regresyon).....	69
Tablo 17. Olumlu Değerlendirme Korkusu - Aşırı Kaygı Modeldeki Katsayıların Anlamlılığı.....	70

KISALTMALAR LİSTESİ

ADDT	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
APA	The American Psychological Association
ARK	Arkadaşları
DSM-IV	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
ICD	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems
KMO	Kasiyer Meyer Olkin
SAB	Sosyal Anksiyete Bozukluğu
SKD	Sosyal Kaçınma Davranışları
PMYO	Polis Meslek Yüksek Okulu

BÖLÜM I

GİRİŞ

Abraham H. Maslow, insan ihtiyaçları ile ilgili olarak 1943 yılında yazdığı bir makalesinde insan ihtiyaçlarını fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma-sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı şeklinde beş kategoriye ayırmıştır. Maslow, insan ihtiyaçlarını hiyerarşik olarak ele almış ve en alttaki ihtiyaçların karşılanmasının ardından insanın bir üstteki ihtiyaçlar kategorisine doğru yöneldiğini ifade etmiştir (Koçel, 2005: 639). Maslow'un belirttiği ihtiyaçlar piramidinde güvenlik ihtiyacı, yaşamak için zorunlu fizyolojik ihtiyaçlardan sonra ikinci sırada yer almaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar sıralaması da gösteriyor ki güvenlik ihtiyacı toplumsal yaşantı için öncelik ve önem arz ediyor.

İnsanlar her ortamda kendilerini güvende hissetmek isterler. Dolayısıyla insanların huzur ve güvenliğinin sağlanması, güven ortamının devam ettirilmesi de vazgeçilmez bir olgu olarak değerlendirilebilir. Her devlet, varlığını sürdürüp iç güvenliğini sağlayacak kanunlara, onları uygulayacak ve uygulatacak kuvvete ihtiyaç duymaktadır. Bu bağlamda emniyet teşkilatının temel amacı iç tehditlere karşı ülkeyi korumak olarak ifade edilebilir.

Emniyet hizmeti, toplum hayatındaki ve sunulmasındaki zorluklar açısından büyük önem arz eden kamu hizmetidir. Bu hizmetin toplumsal hayattaki yerine bakıldığı zaman kamu düzeninin sağlanmasının insanların birlikte, yani toplum halinde yaşayabilmelerinin vazgeçilmez ve birinci derecede bir şartı olduğu görülür (Aydın, 1996: 12).

Bireylerin de, toplu halde yaşayanların da temel ihtiyaçları güvenlidir. Bu ihtiyaç arzu edilen şekilde karşılanmayınca diğer ihtiyaçlar, ihtiyaç olarak ortaya çıkmaz. Bu sebeple yapılacak ilk iş kişilerin can ve mal güvenliğini sağlamaktır (Aydın, 1996: 12).

Emniyet hizmeti genel olarak riskli olduğu gibi, maddi ve manevi duyarlılığı da gerektirmektedir. Örneğin; polis, emniyet hizmetini sunarken bir yandan bireylerin temel hak ve hürriyetlerine zarar gelmemesini gözetirken diğer yandan da herkese eşit davranmalıdır.

Günümüzde, emniyet hizmetleri suçun önlenmesi ve suçluların yakalanması amacıyla halkla sıkı bir işbirliği içinde yapılmaktadır. Bu uygulamaya da “toplum polisliği (community policing) denilmektedir. Toplumun desteğini alan polis görevini daha sağlıklı bir şekilde yerine getirebilmektedir. Görevi gereği değişik nedenlerle toplumun her kesimi ile iletişim halinde olan polisin son derece sosyal olması beklenmektedir. Mesaisinin büyük bölümünü toplum içinde geçiren polisin sosyal kaçınma davranışının olması onun görevini olumsuz etkileyebileceği düşünölmektedir. Benzer şekilde toplumun her kesimine ayırım yapmadan ve ön yargısız olarak eşit hizmet sunması beklenen polisin akılcı olmayan inançlara sahip olması da onun görevini olumsuz etkileyebileceği ifade edilebilir. Buna örnek olarak trafik polisinin bütün sürücülerin ışık ihlali yaptığını düşünmesi ve herkese bu nedenle ceza kesmesi verilebilir.

Polis meslek yüksekokullarında eğitim öğretim gören öğrencilerin mesleki yaşantılarında daha verimli hizmet vermeleri yönünde hazırlanan eğitim programları uygulanmaktadır. Bu nedendir ki öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının ve sosyal kaçınma davranışlarının belirlenmesinin bu eğitim programlarını destekleyebileceği düşünöldüğünde, bu araştırmanın polis adaylarının eğitimine olumlu katkı sağlayacağı belirtilebilir.

1.1 Problem Durumu

İnsanoğlu var olduğundan beri anlamak, anlaşılmak ve güven içinde yaşamak istemiştir. İnsanın bu istediğini Yunus, “Beni bir ben bilirim, bir de beni Yaradan. Bana bir ben lazım bir de beni anlayan” dizeleriyle ifade etmiştir. İnsanı anlamak için öncelikle insanının kendini bilmesi gerekmektedir (Ersanlı, 2010: 5). Diğer bir deyişle, insan sosyal bir varlık olarak başkaları tarafından ilgi görmeye, sevmeye, başkalarıyla arkadaşlık ve dostluk kurmaya, korumaya ve korunmaya ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyacını öncelikle birinci derecede yakını olan aile ve akrabalarından, ikinci olarak da parçası olduğu sosyal

destek gruplarından gidermektedir. Kurulan bu sosyal ilişkilerde bireyler duygusal, bilgisel, dostluk ve maddi bakımdan birbirlerine destek sağlamaktadırlar. Bu bağlamda yaşamında olumsuz olaylarla karşılaşan kişilerin, sosyal destek düzeyleri düşük olanların, yüksek olan kişilere göre ruhsal sıkıntılarla baş etme gücü daha az olduğu gözlenmektedir (Eroğlu, 2000; akt. Öksüz, 2011). Ruh sağlığının korunması sosyal destekle birlikte akılcı davranmayı da içerir.

Akılcı inançlar, ilgiler doğrultusunda hareket edilerek amaçlara erişilmesine yardımcı olur iken yaşamdan doyum sağlamamıza, doyumsuzluk durumunda değişmemize ya da değişmeye çalışmamıza, sorun çözme becerilerini artırmaya, psikolojik acıyı azaltmaya, toplumsal ilişkilerden zevk almamıza ve kişisel olarak var olmamıza yardımcı olurlar (Ortakale, 2008: 3).

İnsanlar temel olarak akılcı ve akılcı olmayan eğilimleri içeren potansiyelle dünyaya gelirler. Yani, insanların kendilerini koruma, mutlu olma, düşünme, sevme, iletişim kurma gibi özelliklerinin yanında; çeşitli düşüncelerden kaçınma, özyıkım, erteleme, hataları tekrar etme ve mevcut potansiyelini geliştirmekten kaçınma gibi irrasyonel düşünme eğilimleri doğuştan itibaren mevcuttur (Corey, 2001; akt. Gündüz, 2006: 77). Ellis, insanların hepsinde temel mantıksızlıkların bulunabildiğini ve bunun kültür ve eğitim düzeyine bağlı olmadığına inanmaktadır (Öksüz ve ark. 2011: 121).

İnsanların mantıksızlığa eğilimli olarak dünyaya gelmeleri biryana, çocukluk döneminden itibaren ailesinden veya çevresinde bulunan önemli kişilerden öğrenme yoluyla da bu eğilimi kazanabilir. Çünkü 0- 4 yaş döneminde çocuklar, gelişimsel açıdan, çevredeki insanlara daha çok bağımlıdırlar. Çocuklar biyolojik ve psikolojik olarak yetersiz oldukları bu dönemde akılcı olmayan düşünceleri daha çok kazanabilmektedirler (Ortakale, 2008: 4).

Akılcı olmayan düşünceler, akılcı olanların tam tersine, kişinin kısa ve uzun dönemli hedeflerine ulaşmasına engel olurlar. Genellikle talep ve istekleri ifade etmek için kullanılan akılcı olmayan inançlar, insanların kendilerine ve olaylara ilişkin arzu ve tercihlerini zorunlu isteklere-taleplere dönüştürdüğünde ortaya çıkmaktadırlar (Jones,1982; Corey, 2001; akt. Gündüz, 2006: 77). Örneğin: “Herkesin beni sevmesini

isterim” ifadesindeki arzunun “Herkes beni sevmeli” ifadesindeki zorunluluğa dönüşmesi akılcı olmayan inançtır. Bu durum da bireyin hayatını kendi kendine zorlaştırması veya çekilmez hale getirmesine neden olabilir.

Doğuştan veya sonradan öğrenerek kazanılan akılcı olmayan inançlar, bireyin yaşantısını olumsuz etkilemeye başladığında, birey bu durumdan kurtulmak için bir çözüm yolu bulmalıdır. Çünkü problem çözme becerisi bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi ve ruh sağlığını koruması için gereklidir. Birey sorunlarla başa çıkamadığında ilgili ve yeterli başka kişilerden destek alarak engelleri aşabilir (Taşkın, 2002). Sosyal destek sistemleri, yaşam güçlükleri ile başa çıkmada kişinin en önemli yardımcılarıdır. Özellikle kritik dönemlerde insanlar stres verici durumlarda sağladıkları desteklerle sorunun çözümüne aktif biçimde katılırlar (Collins, Schetter, Lobel ve Scrimshaw,1993; Dilbaz, 1997: 18). Destekleyici ilişkinin insanların yaşamında sağlığı yükseltme, sağlık problemlerini önleme, stresin etkilerine karşı korunma ve baş etme çabalarının güçlendirilmesinde önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Sosyal destekler başa çıkma yollarını etkileyerek stres verici olay ile sonuç arasındaki bağlantıyı değiştirebilir (Okanlı ve ark, 2003: 98).

Sosyal desteğin ve akılcı davranmanın ruh sağlığını korumada etkisi son derece önemli iken toplumsal yaşantımızdaki değişimi göz ardı edemeyiz. Bireyler arası ilişkilerin son derece önemli olduğu günümüzde, teknolojik gelişmeler, geleneksel geniş ailelerin yerini tek ebeveynli ve tek çocuklu ailelerin alması gibi yeni durumlar kişiyi çözülmesi güç ve karmaşık ilişkiler ağı ile karşı karşıya getirebilmektedir. Bugünün insanların büyük çoğunluğu yeni durumlar, yeni insanlar, iş değişiklikleri, evlilik hayatında dalgalanma veya ayrılıklar, kısacası yeni bir uyum yapmayı gerektiren değişikliklerle karşı karşıyadır (Baltaş ve Baltaş, 1992: 19). Bir yandan kişiliğini geliştirip olgunlaştırmak için kendisini değerlendirmek, yaratmak, durumunda olduğundan başkalarından soyutlanarak kendi iç dünyasını, güçlerini tanıyıp ortaya çıkarmakta; öte yandan günlük yaşamını ve gereksinimlerini doyumak amacıyla başkalarıyla sıkı ilişkiler içinde bulunmaktadır (Köknel, 1986). İnsanlar genellikle yoğun iş hayatı nedeniyle günlük sosyal ilişkilerini daha çok meslektaşları ya da hizmet sundukları insanlarla sürdürmektedirler.

Toplum ile sürekli iç içe ve etkileşim halinde bulunan polislerin, can ve mal güvenliğinin sağlanması gibi çok kritik ve hayati önemi olan görevleri vardır. Bu rollerin gerçekleştirilmesinde polisin sahip olduğu bilgi, beceri ve davranışlar toplumla kurulacak iletişimin düzeyini belirleyeceği söylenebilir. Polisin nitelikli davranışlar göstermesi, hem ona duyulan güvenin artmasını, hem de üyesi bulunduğu teşkilatın güçlenip gelişmesini sağlayabilir. Bu büyük ölçüde polisin hem meslek öncesinde hem de meslek içerisinde sürekli eğitilmesini ve ortaya çıkan yeni toplumsal gelişmelere göre yeni davranışlar kazanmasını kaçınılmaz hale getirmiştir (Yıldız, 1999: 100). Diğer yandan polisin başarısı için sadece sağlıklı ve meşru politikaların olması da yetersiz kalabilmektedir. Çünkü ne kadar ayrıntılı politikalar belirlenirse belirlensin veya yasal düzenlemeler yapılırsa yapılsın, uygulamada polisin takdir yetkisini kullanması gerektiği durumlar olmaktadır. Polisin takdir yetkisini doğru bir şekilde kullanabilmesi ve buna bağlı olarak olaylar karşısında doğru ve yerinde karar verebilmesi büyük ölçüde bilgi ve kişisel anlayışa dayanır (Aydın, 1998: 103). Kişisel anlayışı ile karar verecek olan polisin de akılcı davranması beklenir.

Özellikle 1 veya 2 yıl sonra polis olacak olan polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ve sosyal kaçınma davranışlarının olup olmadığını bilmeleri de son derece önemlidir. Çünkü tamamen sosyal içerikli olan mesleklerini icra eder iken bu durumları kendilerini etkileyebilir.

Sosyal kaçınma, sosyal ortamlarda ya da performans gerektiren durumlarda veya tanımadık insanlar önünde ortaya çıkan, kişinin aşağılanmasına veya utanmasına neden olabilecek biçimde davranacağından ya da anksiyete belirtileri göstereceğinden kaygı duyduğu belirgin ve inatçı korkudur (APA, 2000). Sosyal kaçınma bireyin yaşam kalitesini kısıtlayıcı bir hastalıktır. Özellikle bireyin iş, özel ve eğitim yaşamında gerçek performansını göstermesini engelleyebilmektedir. Sosyal Kaçınma Davranışlı bireyler iş başvurusunda bulunmakta güçlük çekmekte, iş ve eğitim yaşamını yarıda bırakabilmektedir. İnsanlarla özellikle karşı cinsle iletişim kuramamasından dolayı evlilik yapamamakta ya da evliliği sürdürmemektedirler (Doğan, 2013: 1). Sosyal anksiyete bozukluğunun yarattığı olumsuz ve depresif ruh hali intihara kadar varabilen davranışların sergilenmesi ile sonuçlanabilmektedir. Bazı sosyal kaçınma hastaları ise yaşadıkları kaygıyı bastırabilmek amacıyla alkol ya da madde bağımlısı olabilmektedir.

Sağlıkları açısından ise doktora gitmek yoğun kaygıya neden olduğu için sağlık hizmetlerinden de faydalanamamaktadırlar (Özgüven ve Sungur, 1998; Kasper, 1998; Veale, 2003; akt. Doğan ve Totan, 2010: 3).

Sosyal kaçınmanın bilişsel nedenlerini inceleyen araştırmacılara göre sosyal kaçınmanın özünde olumsuz değerlendirilme korkusu yer almaktadır (Veale, 2003; Weeks ve ark. 2008). Yani Sosyal Kaçınma Davranışları, birey başka insanlar tarafından incelendiği durumlarda, sosyal ortamlarda ya da performans göstermesi gereken durumlarda rezil olacağı, utanacağı ve utanmasının diğerleri tarafından fark edileceği korkusunu çok yoğun olarak yaşamaktadır. Sosyal kaçınma hastaları hata yapma, gülünç duruma düşme ya da kendilerine yakışmayacaklarını düşündükleri davranışları sergileme korkusu içindedir. İnsanlarla ilişkilerinde arka plana itilmiş olmaktan, kendilerine dostça davranılmamasından, aptalca görünmekten, kontrolü kaybetmekten, panik yaşamaktan, ne söyleyeceğini bilememekten ve bunlara bağlı olarak ortaya çıkabilecek bazı bedensel ve fizyolojik değişikliklerin fark edileceğinden korku ve kaygı duymaktadır (Doğan, 2013: 1). Sosyal anksiyete yaşayan bireyler genellikle yaşadıkları yoğun korku ve kaygının gerçekçi olmadığını farkındadırlar ancak sosyal bir ortama girdiklerinde ya da diğer insanlarla olan bir etkileşim durumunda korku ve kaygı hissetmekten kendilerini alamamakta ve bu korkunun yaşamlarını kontrol etmesiyle başa çıkamamaktadırlar.

Kendisinde anksiyete yaratan durumlarla karşılaşmak bireyde yoğun kaygı ve korkulara neden olabilmektedir. Bunun farkında olan birey yaşadığı anksiyeteden ve buna bağlı olarak ortaya çıkan belirtilerden kurtulmak amacıyla kaçınma davranışları göstermektedir. Özgüven ve Sungur (1998)'a göre sosyal kaçınma hastaları çeşitli anksiyete semptomlarını yaşamamak için anksiyete yaşadıkları ortamlardan ve durumlardan sıklıkla kaçınırlar. Bu kaçınma davranışları anksiyetenin fiziksel belirtilerini hızlı biçimde ortadan kaldırmakta, hatta önlemede oldukça etkindir. Ancak bunun bedeli bireyin yaşamının kısıtlanması olabilmektedir. Hasta sosyal yönden tamamen izole bir duruma gelebilmekte, kişisel ilişkilerinde, eğitim ve iş yaşamında önemli sorunlar yaşayabilmektedir.

Bireyin kaçınma davranışları:

- Göz kontağı kurmama,
- Çok zorunlu olmadıkça evden çıkmama,
- Sosyal ortamlara girmeme,
- Eve misafir kabul etmeme ya da misafirliğe gitmeme,
- Kendisine soru sorulmadıkça konuşmama,
- Fikir belirtmeme

Şeklinde görülebilmektedir.

Weeks ve arkadaşlarına göre (2008) sosyal kaçınmanın bilişsel modeliyle ilgili olarak daha çok olumsuz değerlendirilme korkusuna vurgu yapılmasına rağmen, sosyal kaçınmada genel olarak değerlendirilme korkusu hâkimdir. Yani sosyal kaçınma yaşayan bireyler olumsuz değerlendirilmekten kaygı duymalarının yanı sıra olumlu değerlendirilmekten de kaygı duymaktadırlar. Sosyal kaçınma davranışları bireylerin iltifat almaları, kendilerinden övgüyle bahsedilmesi, diğer insanların önünde olumlu ve başarılı bir davranışta bulunmaları gibi durumlar da onlarda kaygı oluşturabilmektedir. Yaşanan kaygı ile birlikte sosyal kaçınma davranışları birey olumsuz değerlendirildiğinde gösterdiği fizyolojik ve duygusal belirtileri benzer şekilde olumlu değerlendirildiğinde de göstermektedir. Bu nedenle kişi kendini tanımaya çalışarak sosyal kaçınmanın olumsuz etkilerinden en az etkilenmenin gayreti içinde olmalı.

Kendini tanıyan insan, dış dünyadaki olayların ve iç dünyasındaki yaşantıların çoğunlukla farkındadır. Hem çevresindeki insanlar ve durumların kendisini nasıl etkilediğini hem de kendisinin çevresini nasıl etkilediğini bilir. Böylece kendi yaşamını nasıl yönlendirebileceği konusunda farkındalık sahibi olur (Cüceloğlu 1998, akt. Karaca, 2010: 80). Ancak insanların kendi duygularını tanımada güçlük çektikleri de bir gerçektir. Çocuklar duygularını ve düşüncelerini içlerinden geldiği gibi ifade ederler. Ancak büyüme sürecinde, duygularını kabul edilebilir biçimde ifade etmesi gerektiği mesajını ailesinden ve toplumdan alırlar (Cüceloğlu, 1998, akt. Karaca, 2010: 80).

Çocuklarda doğal olarak var olan içinden geldiği gibi davranabilme ve düşüncelerini ifade etme, anne babanın olumsuz tutumları nedeniyle giderek terk edilmektedir. Koşullu sevgi sunulan çocuklar bu sevgiyi kaybetmemek uğruna kendi gerçek duygu ve isteklerini bastırarak anne babanın uygun gördüğü özelliklerini sürdürür. Sonuçta insanların kendileriyle ilgili bilinçleri giderek azalmakta, onaylanma uğruna kendi iç seslerinden uzaklaşmakta ve kendilerine yabancı yetişkinler olarak hayata devam etmektedirler (Cüceloğlu, 1996; Rogers, 2003; Burger, 2006; akt. Karaca, 2010: 80).

Kendini tanıma birbiriyle bağlantılı dört temel boyutta gerçekleşir:

1. Psikolojik boyut; insanın duygularını, güdüleyici faktörleri, nelerden etkilendiğini, benlik kavramını, kişiliğini tanımasıdır.

2. Fiziksel boyut; insanın fiziksel durumunu, fiziksel potansiyelini, beden imgesini tanımasıdır.

3. Sosyal boyut; insanın ilişkilerinin ve iletişiminin farkında olmasıdır.

4. Felsefi boyut; insanın yaşam ve ölüme verdiği anlamın, insana ve kendine ilişkin değerlerinin, inançlarının farkında olmasıdır (Terakye, 1995; akt. Karaca, 2010: 81).

İnsanın sosyal bir varlık olduğu, bir gruba ait olma gereksinimi duyduğu bilinen bir gerçektir. Kendini grubun içinde nasıl algıladığı, toplumun bir üyesi olarak nasıl tanımladığı ilişkilerinin belirleyicisi olduğu kadar benlik bilicini de tanımlamasında önemlidir. Kendini tanımanın sosyal boyutu özellikle kendisinin ve diğer insanların sınırlarını tanımlamakta belirleyici bir rol oynar. Davranışların sosyal olarak kabul edilirliliğine ve kültüre de vurgu yapılır (Hopkins, 2008; Skitka 2003; akt. Karaca, 2010: 81).

İnsanlar “herkes gibi olma” ile “herkesten farklı olma” eğilimlerine bir arada sahiptir. Her insan bu iki eğilim arasında kendisine göre bir denge kurar ve bu denge onun sosyal

davranışlarını belirler. İnsanlardaki bireyselleşme ihtiyacı farklı olmakla ifade bulurken, bir gruba ait olma ihtiyacı da herkes gibi olmakla ifade bulmaktadır (Dökmen, 2002: 272).

Geleneksel toplumlarda davranışların çoğu diğer insanların beklentilerini karşılamaya yöneliktir. Diğer insanları düşünerek oluşturulan görünüş, düşünce ve davranışlar sosyal benliği oluşturur. Sosyal benlik yaşama hâkim olursa, insanlar beğenilmeyeceğini düşündükleri yönlerini daha çok gizlemeye çabalarlar ve savunuculukları artar (Terakye, 1995:16-34).

Bu bilgilerin ışığında; kendini tanımanın ilk adımının; başkalarının verdiği geri bildirimlere açık olmak, kendini ifade edebilmek, iyi bir dinleyici olmak ve iletilenlerin yarattığı etkiyi fark etmek olduğu düşünülebilir (Karaca, 2010: 81).

Günümüzde psikolojik sorunların çözümü için koruyucu ruh sağlığı devreye girerek farklı psikolojik danışma yaklaşımları sunulmaktadır. Güncel araştırmalara bakıldığında, bilişsel alanda yapılan psikolojik danışma yaklaşımlarına ilginin arttığı görülmektedir. Bu konuda Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, son yıllarda popüler olarak görülmekte ve ruh sağlığı alanında yaygın olarak kullanılmaktadır.

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

İnsanlar kendilerini koruma, düşündüklerini değerlendirme, yaratıcı olma, insanlarla ilgilenme, hatalarını öğrenme, duygusal olma, yaşam ve gelişim için potansiyellerini gerçekleştirme eğilimindedir. Aynı zamanda kendini tahrip etme, biraz zevk düşkünü (hedonist) olma, düşündüğünü olduğu gibi aktarma, işini erteleme, aynı hataları

tekrarlama, batıl inançlı olma, mükemmeliyetçi ve muhteşem olma ve gelişim için potansiyellerini geliştirmekten kaçınma eğilimindedirler (Corsini ve Wedding, 1989; Nystul, 1993: 187). Birey kendini ikinci cümlede belirtilen özelliklerle özleştiriyor ve kendini öyle algılıyor ise yaşam doyumunun da düşük olacağı düşünülebilir.

Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım akılcı olmaya önem verir. Akılcılık, bireylerin mutlu ve hayatta kalmasını kolaylaştıran, temel hedef ve amaçlarını başarmalarını destekleyen ve yardım eden şeylerdir. Akılcı olmama ise mutluluğu ve hayatta kalmayı, temel hedef ve amaçlarını başarmalarını engelleyen şeylerdir (Ellis, Akt. Nelson-Jones, 1996: 265). ADDT de temel amaç bireyin kendini tahrip etme şeklindeki hayata bakışını azaltmak, daha gerçekçi bir yaşam felsefesi ve akılcı olmayan inançların yerine daha akılcı inançları oluşturmaktır.

Akılcı olmama (irrational) kavramının dilimizde farklı şekillerde ifade edildiği görülmektedir. Bazı kaynaklarda mantıkdışı (illogical) veya mantıklı olmama şeklinde kullanılmaktadır. Bu kavram karmaşası, orijinal kavramın çevirisinde yaşanan sıkıntılardan kaynaklanmış olabilir. Bu iki kavramın farklı olup olmadığını inceleyen bir araştırmada akılcı olmama (irrational) terimi ile mantıkdışı (illogical) teriminin aynı anlamda kullanılmayacağı ileri sürülmüş ve akılcı olmama teriminin akılcı olmayan inançlarla; mantıkdışı teriminin ise depresyon ile açıklanabileceği ileri sürülmüştür (Lohr ve Bonge, 1981). Mantıkdışı teriminin Beck'in Bilişsel Terapi kuramında sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım temel alındığı için, akılcı olmama teriminin kullanılması uygun görülmüştür.

Bilişsel kuramlar insanın çok erken yaşlarından itibaren geçirdiği yaşantıların davranışları belirlediğini savunmaktadır. Bilişsel kuramcılara göre insan çocukluğunda, kendisi ve çevresi hakkında bazı değer yargıları edinir (Sarıca, 2008). Bu değer yargıları ana-baba ve yetişkinler tarafından aşılır. Çocuğun sevilme, korunma ve saygı görme ihtiyacı, büyüme gelişme, iyi bir insan olarak yaşama eğilimi vardır (Mangır, 2011: 1). Ellis'e göre çocuk bu ihtiyaçları doyuran yetişkinlerin değerlerini kolayca benimser ve özümler. Çocuğa kusursuz olması gerektiği, aksi halde sevilmeyeceği söylenmişse çocuk bunu hiç eleştirmeden evrensel bir doğru olarak kabul eder. Ancak bu beklentiye her durumda karşılayamadığında kendisini değersiz, yetersiz ve suçlu olduğunu düşünür ve

kaygıya kapılır. Çünkü düşünceleri duyguları etkilemektedir. Benliği yıkıcı düşünceler ise yine benliği yıkıcı duygulara yol açmaktadır (Kuzgun, 1988, Akt. Nazlı, 2000: 154). İnsanı bu yıkıcı duygulardan ve başarısız davranışlardan kurtarmanın yolu, onun yanlış ve mantıksız düşüncelerini değiştirmek, kendisi hakkında oluşturduğu başarısız kimliğinden kurtulmasına yardımcı olmaktır.

ADDT ana-babanın, ana-baba olma tarzlarıyla çocuğun en önemli çevresel şartlarını oluşturduklarını varsayar. Ana-babalar çocuğa sadece davranışsal kalıpları öğretmekle kalmayıp, çocuğun doğuştan gelen akılcı olmayan ve bencilce davranma eğilimi ile ana-baba-çocuk etkileşiminin duygusal unsurlarına da katkıda bulunurlar (Joyce, 1990: 304).

Aile çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği yerdir. Çocuğa yöneltilen davranış ve ona karşı takınılan tavır, bu ilk yaşantıların örülmesinde büyük önem taşır. Evlerinde yakın bir ilgiyle demokrasinin birleştiğini gören çocuklar en etkin, özgür ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde en başarılı çocuklar olmaktadır. Buna karşılık sert bir denetim altında tutulan ya da eğitim yöntemleri değişken olan ailelerde büyüyen çocuklar ise karşı çıkma ve saldırganlık gibi yollarla kendilerini kabul ettirmek istemekte ve kendi iç dünyalarını açıklamakta zorluğa uğramaktadır. Dengeli, duygusal ve toplumsal etkileşimin güçlü olduğu aile ortamında yeterli güven, sevgi, sevecenlik içinde büyüyen çocuklar, gelişimleri için gerekli deneyimleri elde edebilirler. Bu tür aile ortamlarında, aile üyelerinin kendilerine düşen sorumlulukların bilincinde olması ve çocuğa bağımsızlık yolunda yeterli olanakların hazırlanması, onun sağlam bir kişilik yapısına sahip olmasını sağlar (Yavuzer, 1993: 137). Eğer anne baba çocuklarının bu dönemi rahat bir şekilde geçirmelerini, sağlıklı kişilik yapısı kazanmalarını istiyorlarsa çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlara önem vermeli ve bu tutumlarının çocukları tarafından nasıl algılandığı konusu üzerinde önemle durması gerektiği söylenebilir.

Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencileri gelişim özellikleri dikkate alındığında kimlik oluşumunda önemli bir basamakta oldukları dikkati çekmektedir. Ortalama 18- 21 yaşları arasındaki genç için kendi değerlerini bulmak, bunları benimsemek, anne- babadan bağımsız hale gelmek, başkalarıyla yakın ilişkiler kurmak, başkalarının problemlerine yardımcı olmak, onların duygularını anlamaya çalışmak, kendi düşüncelerini savunmak, ileriki yetişkin rolünü benimsemek kısaca, bütünüyle kendi kimliğini bulabilmek son

derece önem kazanır. Bu dönemde yükseköğrenime başlamak hele birde polislik gibi zor bir mesleği bu kadar genç yaşta yapmaya başlamak kişiye ayrıca bir sorumluluk yükler. Özellikle mezuniyet sonrası genç birey problemlerini kendisi çözmek durumundadır. Ancak daha önceki yıllarda veya okul döneminde öğrencilerin sorunlarla baş edebilme yeteneklerinin geliştirilmiş olması gerekir, içinde bulunulan dönem itibariyle gençler kimlik oluşturma aşamasında kargaşa yaşayabilmekte ve bunu çözümlenebilmek için yardıma ihtiyaç duyabilmektedirler.

Yapılan araştırmalar akılcı olmayan inançların, denetim odağı (Wright ve Phill,1981; Cash,1984), yalnızlık (Hoglund ve Collison, 1989), özsaygı (Daly ve Burton, 1983; McLennan, 1987), stresle başa çıkma (Shill ve ark., 1982), kaygı (Zwemer ve Deffenbacher, 1984; Malouf ve ark., 1992), iletişim kurma (Ambler ve Elkins, 1985), depresyon (Nelson, 1977; Oei ve ark., 1994) gibi bazı kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumda akılcı olmayan inançların ruh sağlığı üzerinde etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Bireyin yaşadığı çevreyi ve kendini algılama biçimi, kişilik yapısının oluşumunda ve ruh sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olabilir. Birey algıladığı biçimde tepkide bulunur. Yanlış algılama ve yorumlamalar bireyin akılcı olmayan inançlar ve/veya sosyal kaçınma davranışı geliştirmesine neden olabilir. Bu durumda bireyin sosyal doyum seviyesinin düşmesine neden olabilir.

1.2 Problem Cümlesi

Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal kaçınma davranışları arasında bir ilişki var mıdır ve akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaçınma davranışları sınıf düzeyi ve cinsiyete göre değişmekte midir?

1.3 Alt Problemler

Yukarıda belirtilen problemin incelenmesi için, bu araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır.

1. Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile sosyal kaçınma davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile sosyal kaçınma davranışları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
3. Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile sosyal kaçınma davranışları sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
4. Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları sosyal kaçınma davranışlarını yordamakta mıdır?

1.4 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada; Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile sosyal kaçınma davranışları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının, akılcı olmayan inançları ile sosyal kaçınma davranışlarının sınıf düzeyi ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır.

1.5 Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımın temel kavramı olan ve bireylerin mutluluğunu ve hayatta kalmasını engelleyen her şey olarak tanımlanan “akılcı olmayan inançlar ve sosyal kaçınma davranışları”, Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre ele alınmıştır.

Akılcı olmayan inançları benzer şekilde inceleyen tek çalışmayı Türkiye’de YURTAL yapmıştır. Ancak bu çalışma anne-baba tutumları ile üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkidir.

Bu çalışmada gelecekte oldukça önemli ve tehlikeli bir mesleği icra edecek olan Polis Meslek Yüksek Okul öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal kaçınma davranışları sınıf düzeyine ve cinsiyetlerine göre değişip değişmediği, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve akılcı olmayan inançların sosyal kaçınma davranışlarını yordayıcılığı araştırılmıştır. Araştırmanın bu alandaki boşluğu doldurması beklenmektedir.

Polis Meslek Yüksek Okullarında hizmet veren psikolojik danışmanların görevlerinden biri de bireyi tanıma ve bilgi vermedir. Öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının ortaya çıkarılması ve bunlarla nasıl baş edilebileceğinin öğrenciye öğretilmesi, öğrenciyi hayatında daha verimli hale getirebilir. Danışanlara, danışma sırasında akılcı olmayan inançların belirtilmesi ve bu inançların kendilerini nasıl engellediğinin fark ettirilmesi, onların sorunları hakkında içgörü kazanmasına yardımcı olabilir.

Akılcı olmayan inançların oluşumunda ve sürdürülmesinde yakın çevrenin, ana-babanın, okul çevresinin etkisi belirtilmektedir. Araştırma bulgularının ortaya koyacağı akılcı olmayan inançlar bu alanda eğitimcilere, ailelere ve psikolojik yardım veren uzmanlara ulaştırıldığında öğrencilerin gelişimine önemli katkılar getireceği umulmaktadır.

1.6 Denenceler

Problem ve alt problemlere bağlı olarak bu çalışmada incelenmesi uygun görülen denenceler aşağıdaki gibi ifade edilmiştir.

1. Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile sosyal kaçınma davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin cinsiyete göre akılcı olmayan inançları ile sosyal kaçınma davranışları anlamlı bir fark göstermektedir.

3. Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin sınıf düzeyine göre akılcı olmayan inançları ile sosyal kaçınma davranışları anlamlı bir fark göstermektedir.
4. Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları sosyal kaçınma davranışlarını yordamaktadır.

1.7 Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları şu şekilde olacaktır:

1. Örneklem, evreni temsil edebilecek niteliktedir.
2. Araştırmanın örnekleminde bulunan bireyler, kendilerine uygulanan ölçme aracıdaki soruları içtenlikle cevaplamışlardır.
3. Araştırmanın örnekleminde bulunan bireyler araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

1.8 Araştırmanın Temel Kavramları

Bu araştırmada yer alan kavramlar aşağıda tanımlandıkları anlamlarda kullanılmıştır.

Akılcı olmayan inanç (Irrational Belief): Bireylerin mutluluğunu ve hayatta kalmasını engelleyen her şeydir (Ellis ve Harper, 1975). Bu çalışmada akılcı olmayan inanç kavramı, akılcı olmayan düşünceyi de içerecek şekilde ele alınmıştır.

Olumlu değerlendirilme korkusu: Kişinin kendisinin diğerleri tarafından takdir edilme, yüceltilme veya övülme durumlarında sosyal kaçınma belirtilerinin ortaya çıkmasıdır.

Olumsuz değerlendirilme korkusu: Kişinin kendisinin diğerleri tarafından aşağılanması veya olumsuz eleştirilmesi durumlarında sosyal kaçınma belirtilerinin ortaya çıkmasıdır.

Sınıf komiseri: Polis meslek yüksekokullarında öğrencilere toplumsal yaşamda ve mesleki yaşantılarında gerekli olan temel bilgi, beceri ve tutumları kazandıran rütbeli kişidir.

Kaçınma: Normalde korkulmayacak belli bir durum ya da belli bir nesne karşısında ortaya çıkan kaygı, korkudur. Kişi anlamsızlığını, gereksizliğini bildiği halde denetlenemeyen, engellenemeyen bir korku, kaygı duyar ve bu durumdan kaçınır.

Kaçınmalar esas olarak üç özelliği ile ele alınır:

1. Kaçınmanın esas belirtisi kaygıdır. Kaçınmada kaygı serbest halde değildir, bir obje veya duruma bağlanmıştır.
2. Duyulan kaygının şiddeti kaçınmayı ortaya çıkaran durum ya da obje ile orantılı değildir.
3. Kişi tepkisinin mantıksız olduğunu bilir fakat paniği önleyemez.

Sosyal kaçınma: Sosyal ortamlarda ya da performans gerektiren durumlarda veya tanımadık insanlar önünde ortaya çıkan, kişinin aşağılanmasına veya utanmasına neden olabilecek biçimde davranacağından ya da anksiyete belirtileri göstereceğinden kaygı duyduğu belirgin ve inatçı korkudur (APA, 2000). Sosyal kaçınma (sosyal anksiyete bozukluğu, SAB), bireyin başkaları tarafından yargılanabileceği kaygısını yaşadığı toplumsal ortamlarda mahcup ya da rezil olacağı konusunda belirgin ve sürekli bir korkunun olmasıdır. DSM-IV'e göre sosyal kaçınması olan kişi, korkulan toplumsal ortamlarda kaçma veya kaçınma davranışı gösterir, ya da yoğun anksiyete veya sıkıntıyla buna katlanır. En önemli klinik özellik, başkaları tarafından incelenme ve

değerlendirilmeye yönelik mantıksız bir korku yaşanmasıdır (Dilbaz ve Güz, 2001; akt. Gültekin ve Dereboy, 2011: 151).

1.9 Sınırlılıklar

- 1 Bu araştırma 19 Mayıs Polis Meslek Yüksek Okulunda 1 ve 2. sınıflarda okuyan öğrenciler üzerinde yapılmıştır.
- 2 Araştırmada incelenen akılcı olmayan inançlar "Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği", sosyal kaçınma davranışları ise "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu" ile "Olumlu Değerlendirilme Korkusu" ölçeklerinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- 3 Bu araştırma 2012-2013 Eğitim Öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

BÖLÜM 2

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde akılcı olmayan inançlar ve sosyal kaçınma ile ilgili kuramsal bilgilere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Akılcı Olmayan İnançlarla İle İlgili Kuramsal Bilgiler

2.1.1 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)

Akılcı-Duygusal Terapi (ADT), genel adı Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar (BDY) olarak nitelendirilen psikolojik danışma kuramları içerisinde yer almaktadır. Albert Ellis tarafından geliştirilmiş bir kişilik teorisi ve bir psikoterapi yöntemidir. Ellis, ADT'nin babası ve bilişsel-davranışçı terapisinin de büyük babası olarak bilinir (Sardoğan ve Karahan, 2004: 244).

Ellis, danışanların çocukluk yıllarında başından geçen olaylarla ilgili olarak içgörü kazanmalarının ruhsal sorunları ortadan kaldıracağını savunan psikanalizin etkisinden giderek kuşkulandırmaya başlamış; problemlerin oluşmasında çocukluk dönemi süresince aşılana batıl inançlar ve tabuların değil, küçükken kazanılan akılcı olmayan düşünce sistemleri ve değersizlik duygularının yarattığı yanlış inançların ilgisi olduğunu düşünmüş ve bazı aktif-yönlendirici yöntemleri aile ve cinsel terapidde kullanmaya başlamıştır. Bu gelişmelerin devamında akılcı terapi (Rational Therapy) adını verdiği kuramını geliştirmeye başlamıştır (Jones, 1982; Corsini ve Wedding, 1989; Akt: Oğurlu, 2006: 11). 1960'ların başından itibaren de kuramın adını Akılcı Duygusal Terapi (Rational- Emotive Therapy-RET); 1993 de ise "Davranışçı" kelimesini de ekleyerek Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi-ADDT (Rational- Emotive Behavioral Therapy-REBT) olarak değiştirmiştir (Türkçapar, 2009: 37).

ADDT'nin temel hipotezi, duygularımızın olaylar karşısındaki inançlarımız, değerlendirmelerimiz, yorumlarımız ve tepkilerimizden kaynaklandığıdır. ADDT sürecinde, kendini eğitime yolu ile akıldışı düşünce ve inançlar yakalanıp daha makul olanlarla değiştirilir. Uygulanan işlem sadece problemin çözümüne yönelik olmayıp, kişinin yaşamındaki diğer sorunlar ve gelecekteki olası problemlerin çözümüne de yöneliktir. Çünkü ADDT süreci, bir anlamda terapistin öğretmen, danışanın da öğrenci olduğu bir eğitimi içerir (Corey, 2001; Akt: Oğurlu, 2006: 17).

ADDT'ye göre, insanlar temel olarak akılcı ve akılcı olmayan eğilimleri içeren potansiyel ile dünyaya gelirler. Kendilerini koruma, mutlu olma, düşünme, sevmeye, iletişim kurma eğilimine sahip oldukları gibi; çeşitli düşüncelerden kaçınma, özyıkım, erteleme, hataları tekrar etme ve mevcut potansiyelini geliştirmekten kaçınma gibi akılcı olmayan eğilimlere de sahiptirler (Corey, 2001, akt: Oğurlu, 2006: 17). Ellis, "doğuştan" demekle organizmanın belli biçimlerde davranmak için doğal bir eğilim içinde olduğunu ve bu gibi davranışlarını elemeye ve hafifletmeye zorlandığını ifade etmektedir. Ellis, insanların hepsinde temel mantıksızlıkların bulunabildiğini, bunun kültür ve eğitim düzeyine bağlı olmadığını inanmaktadır. Ellis, "İnanç" ve "Düşünce" sözcüklerini birbirinin yerine kullanmaktadır (Jones, 1982, akt: Oğurlu, 2006: 17). Bu araştırmada da akılcı olmayan inançlar ve mantıkdışı düşünce kavramları anlam olarak birbirinin yerine kullanılmıştır.

2.1.1.1 ABC Teorisi ve Temel Kavramlar

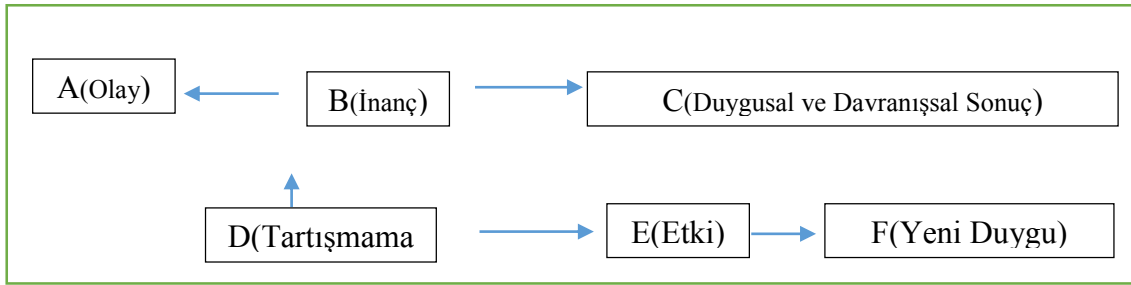
Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), önemli bazı unsurları içermektedir. Bunlardan ABC Teorisi, ADDT içindeki en önemli yapılardan biridir. Diğer bir deyişle ABC Teorisi, ADDT'nin kalbi sayılmaktadır. Akılcı ve akılcı olmayan inançlar ile bunların özellikleri diğer önemli boyutlar arasındadır.

ABC Kuramı

Ellis (1979)'e göre, akıl-dışılık, -meli, -malı gibi zorunluluklar içeren farklı taleplerden gelmektedir. Ancak bazı terapistler, çocukluk dönemine ilişkin olaylar üzerinde fazla durmakta ve bu problemlerden hareket ederek yapılacak değişikliklerin sorunu

çözeceğine inanmaktadırlar. Ellis, bu taktiğin yararlı olmadığını düşünmektedir; çünkü duygular ortaya çıkarılmadığı için sonuçları ortadan kalkmamaktadır. Bunun yerine terapist ve danışan birlikte, olumsuz duygusal sonuçlara yol açan akılcı olmayan inançları sorgulamak (dispute) durumundadırlar. Akılcı olmayan, olgunlaşmamış, talepkar düşünme biçimi; gerçekçi, olgun, mantıklı biçime dönüştürülmek için çalışılmalıdır (Corey, 2001; akt: Oğurlu, 2006: 26). ABC teorisinin aşamalarını aşağıdaki gibi şematize etmek mümkündür. (Ellis, 1979; Akt. Corey, 2001)

- A (Harekete geçiren olay)
- B (İnanç / Düşünce)
- C (Duygusal ve davranışsal sonuç)
- D (Düşüncenin tartışılması)
- E (Etki / Sonuç)
- F (Yeni Duygulanım)



Şekil 1. ABC Kişilik Kuramı

A, bireyin bir davranışı, tutumu ya da olan bir olayı; C ise bireyin A' ya gösterdiği duygusal ve davranışsal tepkisini tanımlamaktadır. Bu tepki, uygun ya da uygun olmayan biçimlerde olabilir. B ise kişinin A ile ilgili düşünceleri/inançlarıdır ve C' nin ortaya çıkmasında etkindir. Örneğin boşandıktan sonra depresyona giren biri için boşanma, depresyonun nedeni değildir. Depresyonun nedeni kişinin başarısızlık, reddedilme ve eşini kaybetme düşünceleri ile oluşmaktadır. Böylece insanların yarattıkları duygusal tepki ve bozulmalardan kendilerinin sorumlu olduğu ileri sürülmektedir. İnsanlara, akılcı olmayan inançlarının, onları duygusal sorunlara nasıl ittiğini gösterebilmek bir anlamda ADDT' nin özüdür. A-B-C' den sonra D'ye gelinir. Bu aşama bilimsel yöntem kullanılarak danışanın akılcı olmayan inançlarının değiştirildiği bir süreçtir. Buradaki

varsayım, mantıklı düşünme öğretildiğinde akılcı olmayan düşüncenin ortadan kaldırılacağıdır.

Akılcı olmayan düşüncelerin tartışıldığı ve çürütülmeye çalışıldığı aşama (disputing) üç bölüme ayrılır (Dryden ve Gordon, 1990, akt. Oğurlu, 2006; 27).

Bunlar:

Bulmak, meydana çıkarmak (detecting): Danışanlar öncelikle zorunluluk, talep içeren akılcı olmayan inançlarını yakalayıp ortaya çıkarmayı öğrenirler. A (Olay - Activating Event)←B (İnanç - Belief)→C (Duygusal ve Davranışsal Sonuç - Consequence) D (Müdahale - Disputing Intervention)→E (Etki - Effect)→F (Yeni duygu – New Feeling)

Tartışmak, sorgulamak (Debate): Daha sonra mantıklı sorularla bu fonksiyonel olmayan düşünceler tartışılıp sorgulanır.

Ayırt etme (Discriminate): Sonuçta danışanlar akılcı olmayan inançları akılcı olanlardan ayırmayı öğrenirler (Pincus,1990; akt. Oğurlu, 2006: 27).

ADDT, diğer bir çok bilişsel, duygusal ve bilişsel-davranışçı teknikler kullanmasına karşın çürütme ve tartışma (disputing) işlemi terapi süresince ve günlük yaşamda da kullanılır. Sonuçta E' ye yani etkili düşünceye ulaşılır. Bu aşamada uygun olmayan düşüncelerin yerini daha etkili ve kullanışlı olanlar alır. Eğer bunda başarılı olunuyorsa yeni bir duyguya geçilir (F aşaması). Böylece olay karşısında depresif ve kaygılı olmak yerine daha uygun tepkiler geliştirilir. Baştaki örneğe dönülecek olunursa kişi boşanma sonucunda kendini suçlamaktan vazgeçer ve daha mantıklı olan şu sonuçlara ulaşır: “Evliliğimiz iyi yürümedi ve boşandık. Bunun için gerçekten çok üzgünüm. Devam etmesini istememe rağmen olmadı ama bu dünyanın sonu demek değil. Evliliğimin sona ermesi hayatta başarısız olacağım anlamına gelmez. Olanlar için kendimi suçlamak ve sorumlu tutmak aptalca” (Corey, 2001; akt. Kılıçarslan, 2009: 11).

2.2 Akılcı İnançlar

Terminolojik olarak akılcı (rasyonel) inançlar, arzu, istek ve tercihler için kullanılan bir kavramdır. Ellis (1973), kişilerin herhangi bir olayla ilgili akılcı, makul ya da gerçekçi inançlarının olduğunu ifade etmektedir. Walen, Digiuseppe ve Wessler (1980)' e göre akılcı inançlar; doğru, mutlakiyetçi olmayan, orta düzeyde duygulanıma yol açan ve insanların hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olan özelliklere sahiptir. Başka bir ifadeyle, akılcı inançlar mantıklı ve tutarlıdır. Akılcı inançlar bireyin yaşam kalitesi ve sosyal doyumuna olumlu katkı sağlayıcı niteliktedir. (Walen, Digiuseppe ve Wessler, 1980; akt. Anderson, 2000).

Akılcı inançlar, akılcı olmayan inançlar gibi talep ve zorunluluk içeren isteklerden değil, arzu, istek ve tercihlerden oluşur; çok güçlü duyguları yumuşatarak kişinin rahatsız olmasını engeller. Bu tür inançlar; kişinin kendisi, diğerleri ve çevresiyle çatışmalarını en aza indirerek yaşamdan aldığı tatminin artmasına neden olur (Walen, Digiuseppe ve Wessler, 1980; akt. Anderson, 2000).

2.3 Akılcı Olmayan (İrrasyonel) İnançlar

İnsanlar mantıksızlığa eğilimli olarak dünyaya gelmelerinin yanı sıra, bu düşünceler, çocukluk döneminden itibaren çevresinde bulunan önemli kişilerden öğrenme yoluyla da kazanılabilmektedir. Özellikle 0 – 4 yaş dönemindeki çocuklar çevredeki insanlara daha çok bağımlıdır ve başka da çareleri bulunmamaktadır. Akılcı olmayan düşünceler, akılcı olanların tam tersine, kişinin kısa ve uzun dönemli hedeflerine ulaşmasına engel olacak niteliktedirler. Akılcı olmayan inançlar genellikle talep ve istekleri ifade etmektedirler. İnsanlar kendilerine ve olaylara ilişkin arzu ve tercihlerini, zorunlu isteklere/taleplere dönüştürdüğünde akılcı olmayan inançlar ortaya çıkmaktadır (Jones, 1982; Corey, 2001).

Ellis, bireyin yaşam kalitesini ve doyumunu olumsuz etkileyen 11 akılcı olmayan inanç ya da düşüncenin olduğunu ifade etmiştir (Doğan, 1995: 30).

Bunlar:

1. Toplum içinde herkes tarafından sevilmesi ve onaylanmalıyım. Bu düşünce, ulaşılması mümkün olmadığı için akılcı değildir. İnsanların başkaları tarafından sevilmesi ve beğenilmesi istenen bir şey olmakla birlikte, akılcı biri buna ulaşmak için ilgi ve isteklerinden vazgeçmez. Eğer kişi bu düşüncesine ulaşabilmek için yoğun çaba gösterirse farkında olmadan kendini tahrip etmeye başlayabilir. Bu akılcı olmayan düşüncenin toplumda beni seven ve takdir edenler de var şeklinde olumlu inanca dönüştürülmesi gerekir.
2. Kendimi değerli görebilmem için, mükemmel derecede başarılı, yeterli ve yetenekli olmalıyım. Bu düşünce ile hareket etmek kişinin yaşamında kendini başarısız ve küçük görmesine yol açtığı gibi psikosomatik rahatsızlıklara bile sebep olabilir. Akılcı insan, başkalarına göre en iyisini, en mükemmelini yapmak yerine, kendisi için iyi olanı yapma gayreti içinde olmalıdır.
3. Bazı insanlar kötü ve art niyetlidir ve bu nedenle suçlanmayı ve cezayı hak ederler. Doğru ve yanlışın kesin bir standardı olmadığı için böyle bir düşünce akılcı (rasyonel) değildir. Her insan zaman zaman hatalar yapar ve bunun sonucunda insanları aşağılayıp suçlamak daha kötü duygulara yol açabilir. Akılcı kişi, hatalar karşısında kendini ve diğerlerini suçlamak yerine, davranışını düzeltmeye ve geliştirmeye çalışır. Bir hata yüzünden suçlandığında ya da ayıplandığında kendini değersiz hissetme ve hatasının nedenini araştırıp tekrarlamamak için gerekenleri yapma gayreti içinde olur.
4. Olaylar, istediğim gibi kontrolümde gelişmezse bu korkunç bir durumdur. Her insan yaşamın değişik aşamalarında engellenmelerle karşılaşabilir. Karşılaşılan her engelin sonucunda duygusal rahatsızlıklar geliştirmek gerekmez. Akılcı insan, hoş olmayan durumları farklı tanımlar ve sonuçları korkunç felaket gibi abartılı yorumlarla değerlendirmez; çünkü bilir ki, verilen olumsuz tepkiler bazen sonucu

değiştirmez. Örneğin; Pazar günü arkadaşları ile piknik planlayan birinin, Pazar sabahı olduğunda havanın soğuk ve yağışlı olması nedeniyle pikniğin ertelenmesi onu mutsuz etmemeli.

5. Mutsuzluk dış etkenlere bağlıdır ve kişinin bu dış etmenleri kontrol etme yeteneği çok azdır. Kişi, kendi dışındaki olay ya da durumlardan sıkılıp üzülebilir, ancak tepkilerini değiştirebilme gücü de vardır. Akılcı kişi, duygusal durumunun çevredeki olaylardan çok içsel değerlendirmelerinden kaynaklandığını bilir ve ona göre hareket eder.
6. Tehlikeli ve korku verici şeyler üzerinde sürekli olarak kafa yormalı, kaygılanmalı ve bu tür şeylerin tekrarlana bilirliliği konusunda zihnimi meşgul etmeliyim. Olabilecek tehlikeler konusunda tetikte beklemek daha fazla kaygıya, artan kaygı ise tehlikeleri artıracığından dolayı akılcı bir düşünce değildir. Araç kullanan sürücünün sürekli kaza olacak kaygısı ile trafikte araç kullanması son derece tehlikeli olabilir.
7. Yaşamdaki bazı zorluklar ve sorumluluklarla yüzleşmektense, onlardan kaçınmak daha kolaydır. Karşılaşılan çeşitli sorunlardan kaçınmak, kişinin kendine olan güveninin azalmasına ve tatmin duygularının zarar görmesine neden olabilir. Akılcı insan, problem ve sorumluluklardan kaçmak yerine, gerçeği olduğu gibi değerlendirip mücadele etmeyi daha anlamlı bulur. Farklı çözümler geliştirilebilir. Engeller bazen farkında olmadan bireyin olumlu gelişimine katkı sağlayabilir.
8. İnsan başkalarına bağımlıdır ve kendisinden güçlü, güvenebileceği insanlara ihtiyacı vardır. Aşırı bağımlılık, bireyselliği ve ifade gücünü engelleyeceğinden başarısızlığa ve güvensizliğe neden olur. Akılcı kişi, gerektiğinde konunun

uzmanından veya tecrübe sahibi birinden yardım alabileceğini bilir, ancak bunu yaparken bireyselliğini de korur.

9. Kişinin bugünkü davranışlarının belirleyicisi geçmiş yaşantısıdır. Geçmişte hayatımızı güçlü bir şekilde etkileyen şey/durum, benzer etkilerini ilerde de gösterir. Akılcı insan geçmişten kaçınmak yerine, öğrendiklerini analiz ederek şu andaki olumsuz inançlarını, davranışlarını değiştirmenin gayreti içinde olur.
10. Kişi, başkalarının problemlerine ve rahatsızlıklarına üzülmemelidir. Başkalarının yaşamlarını kontrol etme gücümüz olmadığı için çoğu zaman yapabileceğimiz bir şey yoktur. Başkaları için üzülürken problemini çözmesine yardımcı olmak; eğer sonuç değişmiyorsa olduğu gibi kabul etmek daha akılcı bir davranıştır.
11. İnsan problemlerinin değişmez, kesin ve mükemmel çözümleri vardır. Eğer bunlar bulunamazsa sonuç felakettir. Böyle bir çözüm bulmak imkân olmadığı için sonuç başarısızlık olacaktır. Mükemmel çözüm arama girişimleri daha zayıf çözümlerle sonuçlanacaktır. (Ellis, 1962; Ellis, 1973; Corey, 2001; Jones, 1982; Dryden ve Ellis, 1988; akt. Kılıçarslan, 2009: 14).

2.3.1 Akılcı Olmayan İnançların Özellikleri

Akılcı olmayan inançların yaygın görülen bazı özellikleri (Nelson, 1977; Jones, 1982; akt. Kılıçarslan, 2009: 14) aşağıda özetlenmiştir:

Talepkarlık: Bireyin “meli” ve “malı” gibi ifadelerle arzularının doyurulması konusunda emredici, zorlayıcı ve ısrarlı olmasıdır. Bu ifadelerin yanısıra “mükemmellik”, “olağanüstülük”, “hoşgörüsüzlük” de bu özelliği yansıtmaktadır.

Aşırı Genelleme: Bu düşünce tarzında, “herhangi bir özellik bir bütünün ta kendisidir” inancı yatar. Bir özellik, performans ya da davranış hakkında verilecek hüküm/bütünün diğer niteliklerini görmeden/bütün hakkında bir hüküm olarak kabul edilmektedir. Bunun sonunda etkilenmelere gidilmektedir.

Kendini Dereceleme: Mantıksız olan kendini derecelemenin üç olumsuz etkisi bulunmaktadır. Bunlar; zamanı ve enerjiyi boşa harcamak, tutarsızlık eğiliminde olmak ve mükemmeli talep ederek performansta ciddi karışıklıklara neden olmak şeklindedir.

Durumu Kötüleştirme: Durumu kötüleştirme talepkar olmaya eşlik etmektedir. Birisi ya da herhangi bir şey benim istediğim gibi değilse; bu çok kötü, korkunç veya dehşet verici bir şeydir. Bu, akılcı problem çözme kapasitesini engelleyen düşünce olup diğer taraftan da duygusallığı artırabilmektedir.

Yükleme Hataları: Buradaki yükleme kendimizin ve başkalarının davranışlarının nedenlerini ve güdülerini, dışsal olaylara ve içsel bedensel durumlara yüklemek demektir. Sürekli kendini ya da başkalarını haksız olarak suçlamak gibi yanlış yüklemeler, çoğunlukla duygusal rahatsızlıklara neden olmaktadır.

Yukarda sırası ile belirtilen akılcı olmayan inançların özelliklerinde de görüldüğü gibi akılcı olmayan inançlar bireyin yaşam doyumu ve kalitesini olumsuz yönde etkileyecek niteliktedir. Bu nedenle birey yaşam kalitesini ve doyumunu artırabilmesi için öncelikle olumsuz inançlarının farkında olması ve bu durumdan kurtulmak için profesyonel yardım alması gerekebilir.

2.4 Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Yapılan Çalışmalar

2.4.1 Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Yurtal-Dinç (1999), “*Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*” adlı çalışmasında akılcı olmayan inançların ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dalına göre değişip değişmediğini araştırmış ve araştırmada akılcı olmayan inançlar puanların cinsiyete, sınıf düzeyine, yerleşim birimi ve bilim dalına göre farklı çıkmadığını bulmuştur. Ancak üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ana-baba tutumlarına göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Bilge ve Arslan (2000), “*Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri*” adlı çalışmalarında üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık geliri ile algıladıkları akademik başarı yükseldikçe, öğrenim gördükleri bölümden hoşnutlukları arttıkça ve yerleşim birimi değişkeninde de akılcı olmayan düşünce düzeyleri düştükçe problem çözme becerilerini daha olumlu değerlendirdikleri gözlenmiştir. Akılcı olmayan düşünce düzeylerinin farklılığı ile cinsiyet, yaş, okulun yanı sıra çalışılan bir işin bulunması ve akademik açıdan yıl kaybı olması değişkenleri açısından önemli bir fark bulunmamıştır.

Bilge, Arslan ve Doğan (2000), “*Ankara İli Sığınma Evine Başvuran Kadınların Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri, Akılcı Olmayan Düşünceleri, kızgınlık, Umut ve Özsaygı Düzeylerine İlişkin Karşılaştırmalı Bir İnceleme*” adlı çalışmalarında sığınma evine aile içi şiddet nedeniyle başvuran kadınlarla benzer özellikteki karşılaştırma grubunda yer alan kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmede, akılcı olmayan düşünceler, umut ve öz saygı açısından anlamlı bir farklılık göstermedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Kumcağız (2000), “*Lise Öğrencilerinin Olumsuz Otomatik Düşünceleriyle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki*” adlı çalışmasında; öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce düzeyleri ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri ile TER (tersine çevirme) ve KEN

(kendine çevirme) savunma mekanizmalarının kullanımı arasında ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Bilge ve Arslan (2001), “*Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*” adlı çalışmalarının sonucunda kadınların erkekler, okuryazar, ilkokul ve lise mezunu olanların üniversite mezunlarına, geçici işte çalışanlar ile çalışmayanların sürekli bir işte olanlara, başkaları adına sosyal güvenliği olanlar ile olmayanların kendi adına sosyal güvenliği olanlara göre akılcı olmayan düşünceleri daha yoğun yaşadıkları, yaş ve medeni durum açısından ise anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur.

Türküm (2001), “*Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler*” adlı çalışmasında Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma” Stresle başa çıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtma ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların ilişkilerinin incelendiği bu araştırma, üniversite öğrencilerinden veri toplanarak gerçekleştirilmiştir. Bulgular (a) bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek ve düşük olan grupların kullandıkları başa çıkma biçimi ve iyimserlik açısından farklılaştıklarını, (b) Bayan öğrencilerin, sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını daha çok kullanma ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara ve kişilerarası ilişkilerle ilgili daha yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip olma açısından erkeklerden farklılaştığını yansıtmaktadır. Değişkenlerden iyimserlik, bilişsel çarpıtma, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun ve cinsiyetin stresle başa çıkmayı yordadığı; psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordayan değişkenlerin ise cinsiyet, stresle başa çıkma ve bilişsel çarpıtma olduğu gözlemlenmiştir.

Demir (2003), “*Denetim Odakları Farklı Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*” adlı araştırmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyet, fakülte ve sınıf düzeyi ile denetim odağı değişkenlerine göre Akılcı Olmayan İnançların toplam puanları, duygusal sorumsuzluk, suçlama eğilimi, bağımlı olma, aşırı kaygı, çaresizlik, mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları üzerinde ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır. Sadece cinsiyet ile denetim odağının akılcı olmayan

inançlar onay ihtiyacı ve yüksek beklentiler alt ölçek puanlarının ortak etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur.

Gündüz (2006), “*Öğretmenlerde Akılcı Olmayan İnançların Kişisel Ve Mesleki Değişkenlere Göre İncelenmesi*” adlı çalışmasında, kişisel ve mesleki değişkenler çerçevesinde öğretmenlerde akılcı olmayan inançlar ele alınmıştır. Veriler ilköğretim okullarında çalışan 633 öğretmenden elde edilmiştir. Araştırmada öğretmenlerde akılcı olmayan inançları ölçmek için araştırmacı tarafından geliştirilen “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Öğretmen Formu (AOİÖ-ÖF) ile kişisel ve mesleki değişkenleri belirlemek üzere yine araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 11.0 paket programı kullanılmış, ANOVA ve “t” testinden yararlanılmıştır. Analizler sonucunda elde edilen bulgular, AOİÖ-ÖF alt ölçek puanlarının öğretmenlerin mesleki ve kişisel değişkenlerine göre farklılaştığını göstermiştir.

Altıntaş (2006), “*Liseli Ergenlerin Kişiler Arası İletişim Becerileri İle Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*” adlı çalışmasında liseli ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Cinsiyetleri farklı liseli ergenlerin iletişim becerileri düzeyleri arasında ve cinsiyetleri farklı liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında Bayanların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Liseli ergenlerin annelerinin eğitim durumları ile iletişim becerileri arasında, anneleri ilkököl ve lise mezunu olanlarla anneleri üniversite mezunu olanlar arasında anneleri ilkököl ve lise mezunu olanların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca annelerinin eğitim durumu ilkököl, ortaokul ve lise olanlarla üniversite olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında annelerinin eğitim durumu ilkököl, ortaokul ve lise olanların lehine önemli farklılıklar bulunmuştur. Diğer taraftan babalarının eğitim durumu farklı olan liseli ergenlerin iletişim becerileri düzeyleri arasında ve babalarının eğitim durumu farklı olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Çivitçi (2007), “*Erken Ergenlik Döneminde İçsel-Dışsal Denetim Odağı Boyutları ve Cinsiyete Göre Mantıkdışı İnançlar*” adlı araştırmasında, üç ilköğretim okulunun 7. ve 8. sınıflarında öğrenim gören 348 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırma verileri, Nowicki-Strickland Denetim Odağı Ölçeği ve Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde çift yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, denetim odağının aile ilişkileri, akran ilişkileri, batıl inanç ve kader boyutlarında rahatlık talebi; aile ilişkileri ve kader boyutlarında başarı talebi dıştan denetimli olan ergenlerde içten denetimli olanlardan anlamlı olarak daha yüksektir. Denetim odağının başarı boyutunda, başarı talebi ve saygı talebi içten denetimlilerde daha yüksek bulunmuştur. Denetim odağı boyutlarında genellikle erkeklerde başarı talebi ve rahatlık talebinin Bayanlardan daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Hamarta ve ark. (2009), “*Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi*” adlı araştırmalarında problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, problem odaklı başa çıkma ile akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda akılcı olmayan inançlar ile benlik saygısının, problem odaklı başa çıkmayı anlamlı düzeyde açıkladığı sonucu ortaya çıkmıştır. Konuyla ilgili elde edilen bu sonuç, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının arttığını; buna karşın akılcı olmayan inanç düzeyleri azaldıkça/arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının da arttığını/azaldığını ortaya koymaktadır. Bu araştırma sonucunda problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, problem odaklı başa çıkma ile akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda akılcı olmayan inançlar ile benlik saygısının, problem odaklı başa çıkmayı anlamlı düzeyde açıkladığı sonucu ortaya çıkmıştır. Konuyla ilgili elde edilen bu sonuç, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının arttığını; buna karşın akılcı olmayan inanç düzeyleri azaldıkça/arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının da arttığını/azaldığını ortaya koymaktadır.

Can (2009), “*Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi*” adlı araştırmasında bulguları: Karar vermede özsaygı, dikkatli, kaçınan ve erteleyici karar verme stili düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak öğrencilerin panik karar verme stili düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Araştırma bulgusuna göre, Bayan öğrencilerin panik karar verme düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Akılcı olmayan inançlar ile özsaygı karar verme stili arasında negatif yönde, dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stili arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Akılcı olmayan inanç ölçeği puanları ortalamanın altında yani akılcı olmayan inanç ölçeği puanları düşük olan öğrencilerin karar verme ölçeği erteleyici, panik ve kaçınan alt boyutlarında negatif yönde anlamlı bir ilişki; özsaygı alt boyutunda pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş, dikkatli alt boyutunda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Akılcı olmayan inançlar ile ilgili yurt içinde yapılan yayın ve araştırmalar incelendiğinde: Akılcı olmayan inançlar ile diğer kişilik özellikleri arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Akılcı olmayan inançlara sahip olan kişilerin daha fazla dışsal kontrol odağına sahip oldukları; sosyal açıdan daha az girişken oldukları ve iletişim kurmada başarısız oldukları; yalnızlığı benimsedikleri, daha düşük özsaygıya sahip oldukları, stresle başa çıkmada daha zayıf oldukları, kaygı ve depresyona daha eğilimli oldukları gözlenmektedir. Ayrıca akılcı olmayan inançlar açısından cinsiyetler arasında farklılıkların olduğu görülmektedir. Psikolojik eğitimin akılcı olmayan inançları tanımada etkili olduğu bulunmuştur. Sosyal etkileşimi zorunlu kılan polislik mesleğini yerine getirecekler için sosyal kaçınma davranışı ve akılcı olmayan inançları içeren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmalar incelendiğinde akılcı olmayan inançlar farklı açılardan ele alınmış ancak akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaçınma arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı hususunda her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmanın alana katkısı olacağı düşünülmektedir.

2.4.2 Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde, akılcı olmayan inançlarla ilgili yurt dışında yapılan betimsel ve deneysel çalışmalara değinilmiştir.

Lohr, Bonge (1981), “*Girişkenlik İle Etmensel Olarak Onaylanan Akılcı Olmayan İnanç Ölçümleri Arasındaki İlişkiler Girişkenlik eksikliği*”, negatif öz değerlendirmeden doğan tepkisel ketleme olarak yorumlanmaktadır. Negatif öz değerlendirmeyi akılcı yeniden yapılandırma ve öz eğitim aracılığıyla değiştirmek üzere tasarlanan terapi prosedürleri bu eksikliklerin değiştirilmesinde etkili görünmektedir. Bununla birlikte, akılcı olmayan inançlar ile girişkenliğin onaylanan ölçümleri arasındaki ilişkiyi gösteren önceden yapılan bir araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın sonuçları bildirilen girişkenlik eksikliklerinin Onaylanma İsteği, Yüksek Öz beklentiler, sorundan kaçınma ve toplam akılcı olmayan inanç puanı ile ilintili olduğunu göstermiştir.

McNaughton (1995), “*Alzheimer Hasta Bakıcılarında Stres, Depresyon, Kontrol Odağı, Akılcı Olmayan İnançlar, Sosyal Destek ve Sağlık arasındaki İlişki*”. Bu çalışma, stresli hayat deneyimleri yaşamış, dış etkenlerin kişinin kaderini kontrol ettiğine, akılcı olmayan inançları desteklediğine inanan ve sosyal desteği az olan Alzheimer hasta bakıcılarının ve kontrol deneklerinin daha fazla depresyon yaşayacağı ve daha içsel olan, daha az sarsılmaz bilişsel inançlara sahip ve daha çok destek gören daha az stresli bireylere göre daha zayıf bir sağlığa sahip olacakları varsayımını değerlendirmektedir. Taban hattında ve 6 ay sonra bir psikososyal ve sağlık önlemleri dizisi uygulanmıştır. Sonuçlar genel olarak, belirgin sıkıntının, artan dışsallığın ve akılcı olmayan inançların desteklenmesinin depresyon ve zayıf sağlık ile ilişkili olduğunu iddia etmektedir. Azalan sosyal destek bu çalışmada zayıf sağlık ile ilişkilendirilmezken, sosyal destekten memnun olunması ve akılcı olmayan inançlara azalan bağlılık zamanla artan sübjektif sağlık oranları ile ilişkilidir. Bu bulgular, strese karşı bilişsel reaksiyonların değiştirilmesi için tasarlanan psikososyal müdahalelerin, yaş ve hayat koşulları sonucunda zayıf sağlık riskine sahip nüfusta hayat kalitesini ve fiziksel sağlığı iyileştirebileceğini göstermektedir.

Vestre, Burnis (1987), “*Akılcı Olmayan İnançlar Ve Stresli Hayat Durumlarının Etkisi.*” Ellis (1962) akılcı duygusal terapi modeli, yüksek seviyede akılcı olmayan inançlar ile nitelenen bireylerin, kişisel olarak deneyimlenen hayat durumlarının etkisini düşük seviyede akılcı olmayan inançlar ile nitelenen bireylere nazaran daha fazla negatif (veya daha az pozitif) olarak değerlendirdiklerini ön görmektedir. 155 üniversite öğrencisi kadın örneklemini, durum etkisi oranlarını içeren akılcı olmayan inançlar ve hayat deneyimleri incelemesi üzerine veri sağlamıştır. Sonuçlar, inançlar ile stresli hayat durumlarının algılanan etkisi arasındaki ilişki varsayımı ile ilgili genel destek sağlamıştır.

Zwemer, Deffenbacher (1984), “*Akılcı Olmayan İnançlar, öfke ve Anksiyete*”. 451 (205 erkek ve 246 kadın) ikinci ve 189 (78 erkek ve 111 kadın) birinci sınıf psikoloji öğrencileri örneklemleri, akılcı olmayan inançlar, sürekli anksiyete, test anksiyetesi, konuşma yapma anksiyetesi, negatif sosyal değerlendirme korkusu ve sosyal kaçınma ve üzüntü ölçümlerini tamamlamıştır. Tam ve olağanüstü grup dağılımları üzerindeki eş zamanlı gerilemeler, sonuçların her iki cinsiyete de uygulanabilir olduğunu iddia ederek, anksiyetenin öngörülmesinde cinsiyetin ve cinsiyet x inanç etkileşiminin etkisinin olmadığını göstermiştir. Tam ve olağanüstü grup dağılımlarının her ikisinde akılcı olmayan inançların adım adım gerilemeleri a) iki örnekleme gerileme denklemlerinin büyük oranda çoğaltıldığını, b) Tam dağılımın öngörü değeri olan inançların genel olarak olağanüstü gruplar için olanlar ile aynı olduğunu, c) olağanüstü gruplarda açıklama getirilen değişken miktarının tam dağılımlardakinden daha fazla olduğunu, d) akılcı olmayan inançlar tarafından açıklama getirilen değişken miktarının bir anksiyete tipinden diğer anksiyete tipine değişkenlik gösterdiğini ve e) farklı inançların farklı anksiyetelerin öngörü değeri olma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Anksiyetenin anlaşılması ve tedavisi ile ilgili çıkarımlar tartışılmıştır.

Lohr, Parkinson (1989), “*Akılcı Olmayan İnançlar ve Bulimia Semptomlar Bulimia'nın psikolojik ilişkisi*” duygusal rahatsızlık ve duygusal yatkınlığı kapsamaktadır. Buna ek olarak, duygusal yatkınlık çok yiyip kusma dönemleri sonucuna ulaşıyor görünmektedir. Duygusal yatkınlığın, kişisel performans, insanlar arası ilişkiler ve öz kontrol ile ilgili akılcı olmayan inançların bir işlevi olduğu ileri sürülmüştür. Akılcı olmayan inançlar ve bulimia semptomları psikometrik olarak geçerli öz bildiri ölçüleri ile değerlendirilmiştir.

Korelasyon analizleri, Kaygılı Aşırı Endişe, Sorundan Kaçınma, Acizlik ve Suçlama Eğiliminde olmaya dair akılcı olmayan inançların ayrıca bulimia semptomları ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Psikolojik değerlendirme ve bulimia semptomlarının tedavisine dair çıkarımlar tartışılmıştır.

Addis, Bernard (2002), “*Evlilik Uyumu Ve Akılcı Olmayan İnançlar*”. Bu çalışma Ellis’in akılcı olmayan inançlarının ve aynı zamanda duygusal özelliklerin (anksiyete, merak, öfke) hangi yönlerinin, evlilik danışmanına başvuran çiftleri evlilik danışmanına başvurmeyen çiftlerden ayırdığını ve aynı zamanda Locke- Wallace Evlilik Uyumu Testinde ölçüldüğü gibi çiftlerin evlilikten memnuniyet duyma seviyelerini tespit etmek üzere tasarlanmıştır. Katılımcılar 18’i evlilik danışmanına başvuran ve 43’ü evlilik danışmanına başvurmeyenler olmak üzere 61 evli çifttir. Her bir partner, akılcı olmayan/akılcı inançlar, öfke, anksiyete ve merak ve iletişim becerilerini ölçen maddeler içeren bir dizi öz bildiri anketleri doldurmuştur. Korelasyon ve çoklu gerileme analizleri, evlilik uyumunda ve memnuniyetsizliğinde partnerin bağımsız duygusal özelliklerinin ve buna eşlik eden akılcı olmayan inançların önemine dair Albert Ellis’in önerisini desteklediğini göstermektedir. Öz aşağılama ve rahat ihtiyacı, evliliğin işlev bozukluğu ile en güçlü şekilde ilişkili olan akılcı olmayan düşüncenin boyutlarıdır. Ne merak ne de iletişim becerileri, öfke, anksiyete evliliğinde sorunlarla karşılaşan veya karşılaşmayan kişileri ayırt etmektedir. İlişki danışmanlığı ile ilgili çıkarımlar kısaca tartışılmıştır.

Boelen ve ark. (2004), “*Yakını Kaybeden Üniversite Öğrencilerinde Akılcı Olmayan İnançlar ve Temel Varsayımlar*.” Karşılaştırmalı Çalışma Bazı yazarlar sevilen birinin kaybının kişilerin inançlarının ve varsayımlarının değişmesini tetiklediğini ve bu değişimlerin kaybın yaşanmasından sonra duygusal sorunlarda rol oynadığını iddia etmektedir. Bu çalışma bu varsayımların oluşturulması amacını taşımaktadır. Yaklaşık 3 yıl öncesinde kadar bir ebeveyninin ölümünü yaşamış otuz öğrenci, REBT’de tanımlandığı gibi temel varsayımları ve akılcı olmayan inançları değerlendiren farklı ölçüler üzerinden, böyle bir kayıp yaşamamış 30 kontrol deneği ile karşılaştırılmıştır. Bu kaybın kişilerin temel varsayımları üzerinde bir etkisi olduğu kavramı doğrultusunda, sonuçlar bu kaybı yaşayan öğrencilerin hayatın anlamlılığına ve öz değerine dair bu kaybı yaşamayan akranlarına nazaran daha az pozitif bir bakış açısına sahip olduğunu

göstermiştir. Yine, akılcı olmayan şekilde düşünmeye yatkınlığın stresli bir hayat durumu sonrasında muhtemelen artacağı kavramına uygun olarak, bu kaybı yaşayan kişinin daha yüksek seviyede akılcı olmayan düşünceye sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, yakını kaybeden bireylerin genel olarak ortaya koyduğu seviye ve aynı zamanda kayba özel akılcı olmayan inançların önemli ölçüde travmatik üzüntü semptomlarının yoğunluğu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna karşılık, temel varsayımların hiçbiri travmatik üzüntü ile ilişkili değildir. Düşük hayal kırıklığı toleransını yansıtan inançlar çoğunlukla travmatik üzüntüde değişikliği açıklamıştır.

Martin, Dahle (2004), "*Akılcı Olmayan Davranışlar İle Öfke Deneyimi ve İfade Edilmesi.*" Bu çalışma akılcı olmayan düşünceler ile öfke deneyimi ve ifade edilmesi arasındaki ilişkileri inceleyerek öfkenin akılcı- duygusal teorilerini değerlendirmiştir. Ses kaydı alınan öfke doğuran bir senaryo, akılcı olmayan inançların, provokasyon sonrası öfke durumu ve düşmanca düşünce ön görüp öngörmediğinin tespitinde kullanılmıştır. Akılcı olmayan inançlar, sürekli öfke ve öfkenin ifade edilmesi ve kontrolüne dair ölçümler tamamlandıktan sonra, 161 yükseköğretim öğrencisi öfke durumu ve düşmanca düşüncelerin ölçümünü takip eden provoke eden bir uyarana maruz kalmıştır. Bulgular düşük hayal kırıklığı toleransının ve olumsuz düşünmenin sürekli öfke, öfkenin bastırılması ve dışarı doğru öfkenin ifade edilmesi ile ilgili olduğunu göstermiştir. Sadece düşük hayal kırıklığı toleransı provokasyon sonrasında öfke durumu ile ilişkilidir. Bununla birlikte olumsuz düşünme tüm düşmanca düşünceler ile ilişkili olup, bağımsız gereklilikler ve öz saygı, değerleri ile ilgili aşağılayıcı düşünceler ile ilişkilidir. Sadece olumsuz düşüncenin sürekli öfke üzerinde ve sonra sadece aşağılayıcı düşüncelerin öngörülmesinde artan geçerliliği bulunmaktadır.

Akılcı olmayan inançlar ile ilgili Yurt dışında yapılan yayın ve araştırmalar incelendiğinde: Girişkenlik İle Etmensel Olarak Onaylanan Akılcı Olmayan İnanç Ölçümleri Arasındaki İlişkiler Girişkenlik eksikliği; Alzheimer Hasta Bakıcılarında Stres, Depresyon, Kontrol Odağı, Akılcı Olmayan İnançlar, Sosyal Destek ve Sağlık arasındaki İlişki; Akılcı Olmayan İnançlar Ve Stresli Hayat Durumlarının Etkisi; Akılcı Olmayan İnançlar ve Anksiyete; Akılcı Olmayan İnançlar ve Bulimia Semptomlar Bulimia'nın psikolojik ilişkisi; Evlilik Uyumu Ve Akılcı Olmayan İnançlar; Yakını Kaybeden

Üniversite Öğrencilerinde Akılcı Olmayan İnançlar ve Temel Varsayımlar; Akılcı Olmayan Davranışlar İle Öfke Deneyimi ve İfade Edilmesi; adlı çalışmalar olmak üzere toplam 8 adet çalışmaya ulaşılmıştır. Çalışmalar incelendiğinde akılcı olmayan inançlar farklı açılardan ele alınmış ancak akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaçınma arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı hususunda yurt dışında da her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca, polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ve sosyal kaçınma davranışlarının sınıf düzeyi ve cinsiyete göre anlamlı bir farkın olup olmadığı hususunda bir araştırma bulunmamaktadır. Yapılan bu araştırmanın, bu alana katkısı olacağı düşünülmektedir.

2.5 Sosyal Kaçınma (Phoby) İle İlgili Kuramsal Bilgiler

Sosyal kaçınma terimi, ilk olarak 1903 yılında Janet tarafından tanımlanmıştır. Janet “phobies dessituations sociales” adını verdiği tanıyı kalabalık yerlerde konuşmaktan, başkalarının önünde piyano çalmaktan ve yazı yazmaktan çekinen hastalar için kullanmıştır (Nesrin 1997: 18-24). Sosyal Kaçınma Davranışı, 1952 yılında kabul edilen DSM-I’ de, ne de 1968 yılında sunulan DSM-II’ de yer alabilmiştir. Sosyal kaçınmanın ayrı bir rahatsızlık olarak ele alınmayışının en önemli nedeni, büyük bir olasılıkla Freud’ un tüm kaçınmaları, içsel ve dışsal olarak üretilen anksiyeteye karşı egonun savunucu yanlarının ürettiği psikolojik belirtiler olarak gösteren tanımlamasının o sıralarda egemenlik kurmasıdır.

Sosyal kaçınma, 1966’ da Marks ve Gelder tarafından tanımlanmasına karşın ilk kez Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı’nın 3. baskısında (DSM - III; APA, 1980) yer almıştır. Klinik, betimsel ve davranış tedavisi incelemelerindeki uzun deneyiminden sonra 1969 yılında Marks, kaçınmaları agora kaçınma, sosyal kaçınma, hayvan kaçınmaları ve değişik özgül kaçınmalar olmak üzere dörde ayırmanın daha uygun olacağını düşünmüştür. Çünkü Marks’a göre bu dört kaçınma alt-tipi, birbirinden yalnızca klinik fenomoloji bakımından değil, seyir, başlangıç yaşı ve epidemiyolojik özellikler açısından da oldukça farklıdırlar. Böylece sosyal kaçınma Marks’ın etkisiyle ayrı bir klinik antite olarak ele alınmaya başlanmış ve Marks’ın “özünü başkaları tarafından gülünç görünme korkusunun oluşturduğu, başka insanların varlığında yeme, içme, ses titremesi, yüz kızarması, konuşma, yazma veya kusmadan korkma” şeklindeki

sosyal kaçınma tanımına DSM-III ve DSM-III-R' de büyük ölçüde yer verilmiştir. Günümüzde ise sosyal kaçınma, DSM ve ICD gibi ana sınıflandırma sistemleri içinde Anksiyete Bozuklukları arasında ele alınmaktadır.

Sosyal kaçınma son yıllarda araştırmacı ve klinisyenlerin giderek daha fazla ilgisini çeken bir psikiyatrik bozukluktur. Sosyal kaçınma hakkındaki bilgiler arttıkça, sosyal kaçınmanın sanıldığından çok daha sık görüldüğü ve hastaların yaşamlarında ciddi güçlüklerle yol açtığı anlaşılmaktadır. ABD'de yapılmış olan epidemiyolojik ve topluma dayalı çalışmalar, toplumun %13'ünü etkileyen sosyal anksiyete bozukluğunun en yaygın anksiyete bozukluğu olduğunu, majör depresif bozukluk ve alkol bağımlılığından sonra üçüncü sırada en sık görülen psikiyatrik hastalık olduğunu göstermiştir (Kessler ve ark., 1994; Last ve ark., 1992; akt. Gültekin ve Dereboy, 2011: 151).

Türkiye'de 1996 yılında yapılmış olan Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırmasına göre erişkinlerde sosyal kaçınma görülme sıklığı son 12 ayda %1,8 olarak saptanmıştır (Kılıç ve ark., 1997). Üniversite öğrencilerinde yapılmış üç çalışmada ise sosyal kaçınma sıklığı %9,8-22 arasında bulunmuştur (İzgiç ve ark., 2000; Dilbaz, 2002; Kırpınar ve ark., 1997; akt. Gültekin ve Dereboy, 2011: 151).

Uzun yıllar ruhsal bozukluklar ve özellikle anksiyete bozukluklarının yaşam kalitesine etkisi göz ardı edilmiş ve sadece semptomlardaki düzelme dikkate alınmıştır. Son yıllarda yaşam kalitesi kavramının ön plana çıkmasıyla birlikte bu konuyla ilgili çalışmaların arttığı ve sosyal kaçınmanın de yaşam kalitesi üzerine olumsuz etkilere sahip olduğu görülmüştür (Gültekin ve Dereboy, 2011: 151).

Sosyal kaçınma kişinin yaşantısını tüm önemli alanlarda etkileme eğilimindedir. Sosyal Kaçınma Davranışları olan bireyler iş yaşamında, eğitim alanında, sosyal ve duygusal ilişkilerinde önemli sorunlar yaşamaktadır.

2.5.1 Bazı Kuramcılara Göre Sosyal Kaçınma

2.5.1.1 Psikanalitik Model

Freud' a göre kaçınmalar, bilinçdışı kaygının, sembolik ya da nötr bir obje ile yer değiştirmesi sonucu oluşur. Freud bu teorisini küçük Hans ile örneklendirmiştir. Ona göre, küçük Hans'ın, babasıyla ilgili odipal korkuları, bilinç dışında, bir atla yer değiştirmiş ve küçük Hans bunun sonucunda bir at kaçınması geliştirmiştir (Freud, 1909; akt. Nolen-Hoeksema, 2004). Psikanalitik modele göre, cinsel veya saldırgan dürtülerin bilince gelme tehlikesi doğduğunda uyarı kaygısı doğar. Çünkü bu dürtüler cezalandırılma tehlikesi içeren yasaklanmış dürtülerdir. Bu yasaklanmış dürtüler yer değiştirme, yansıtma ve kaçınma savunma mekanizmalarını harekete geçirirler ve bunun sonucunda kaçınmak rahatsızlık durumu ortaya çıkar (Gabbard, 1994). Bu savunma mekanizmaları yasaklanmış dürtüyü bir kez daha bastırarak ortadan kaldırırsa da bunun sonucunda kaçınmak nevroz meydana gelir. Bu şekilde, aynı yapı ile klasik psikanalitik perspektiften SKD belirtileri, kabul edilemez nitelikteki bilinçdışı arzu ve fantezilerle bunlara karşı gelişen savunmaların bir ürünü olarak meydana gelmektedir (Gabbard, 1992).

Psikanalitik bakış açısıyla, SKD' de yer alan üç temel dinamik üzerinde durmakta fayda vardır. Bunlardan birincisi utanç yaşantılarıdır. Sosyal Kaçınma Davranışları hastalarda bilinçdışı olarak dikkat çekme ve çevreden onaylayıcı tepkiler alma isteği yoğun bir şekilde bulunur. Bu arzu yaşandığında otomatik olarak onaylayıcı olmayan ebeveyn tarafından utandırılma veya eleştirilme duygusu ortaya çıkmaktadır. Bu noktada SKD' si olan kişiler hayali aşağılanma veya utandırılmadan kaçınabilmek için başkalarından onay alamayacaklarını anladıkları durumlardan ve ortamlardan kaçınırlar. İkinci önemli dinamik suçluluk duygularıdır. Sosyal kaçınması olan bazı bireyler bilinçdışı olarak diğerleriyle olan ilişkilerinde karşıdan tam olarak mükemmel bir ilgi için saldırgan bir istekte bulunurlar.

Bu istekle beraber etraftaki tüm rakipleri korkutarak kaçırma veya onları yok etme arzusu gelmektedir. Bu noktada meydana gelen suçluluk duyguları sıklıkla bu rakiplerin yerini alabilme kapasitesindeki yetersizlikten kaynaklanan utançla birbirine karışmış haldedir.

Diğer bir önemli dinamik ayrılma kaygısıdır. Sosyal kaçınması olan birçok birey bağımsız olma ve yeni insanlarla kaynaşmanın ebeveyn veya yakınlarının sevgisini yitirme anlamına gelmesinden korkar. Anne-bebek çalışmalarında çocukta zaman zaman anne hiç bir harekette bulunmamasına karşılık annelerinin onları terk edeceği korkusuyla ani kaygı tepkileri çıkabildiği görülmüştür (Genç, 2008: 21).

Tüm bu dinamikler göz önüne alındığında SKD' si olan bireylerde anne, baba, temel bakıcılarla ilişkilerle gelişen iç nesne temsilcileri utandıran, eleştiren, aşağılayan, alay eden, terk eden nesnelere dir. Bu içe atımlar erken yaşamda sabitleşir ve daha sonra kişinin bunları tekrar tekrar çevresindeki insanlara yansıtmasına neden olur ve bunun sonucunda bu insanlardan kaçınılır. Özetle, diğer insanları bu şekilde algılamaya doğuştan gelen bir yatkınlık olsa da belli bir noktaya kadar olumlu bir erken yakın çevre bu eğilimi azaltabilir. Ancak bunun tam tersi bir durum yani bir de yakın çevreyi oluşturan yetişkinler doğuştan gelen bu yapıyı destekleyen ve besleyen davranışlar ortaya koyarlarsa bireyin korkusu giderek artar ve SKD gelişir (Türkçapar, 1999).

2.5.1.2 Koşullama Modeli

Koşullama modeli, kaçınmaların gelişmesine neden olan koşullu itici durumla ilgili model üzerine temellenmektedir (Barlow, 1988). Ulaşılabilen ampirik bulgular birbirleri ile tutarlı değildir. Ulaşılabilen bazı araştırmalar bu modeli desteklerken (Ost ve Hugdahl, 1981; Heimberg ve ark., 1998) bazı araştırmalardan destek gelmemiştir (Hofmann ve ark., 1995). Bazı hastalar kaçınmanın gelişmesine neden olan travmatik bir olay belirtirken, diğer birçok hasta böyle bir olay hatırlamadıklarını söylemişlerdir. Ancak bu noktada semptomların başlangıcı ve bu semptomların tedavileri için yardım arayışı arasında 10 yıldan daha uzun bir süre ertelemenin sıklıkla olduğunu ve travmatik olayların unutulduğunu not etmek önemlidir (Tancer ve Uhde, 2002).

Sosyal kaçınmanın kökenleri, sosyal açıdan travmatik olan yaşantılarla ilgili olabilir. Ost ve Hugdahl' ın (1981) yaptıkları çalışmada SKD' li bireylerin % 58' i SKD' lerinin başlangıcı ile ilgili travmatik bir olay yaşadıklarını belirtmişlerdir. Sosyal kaçınmanın

gelişmesinde travmatik bir olay yasamanın dışında bu travmatik olayın gözlemlenmesi de SKD' nin gelişmesine neden olabilmektedir. Mineka ve Zinbarg' ın (1995) yaptıkları çalışmada SKD' li bireylerin %13' ü bu korkularının başlangıcında travmatik bir olayı gözlemlediklerini bildirmişlerdir.

2.5.1.3 Kendilik Sunumu Modeli

Kendilik sunumu modelinin, SKD' nin anlaşılmasında oldukça kolaylık sağladığı belirtilmiştir (Leary ve Kowalski, 1982; akt. Erkan 2002). DSM-IV-TR' da SKD' nin tanımı açıkça kendilik sunum modelinin faktörlerini ortaya koymaktadır. Sosyal kaçınmanın kendilik sunumu varsayımına göre, kişiler iki koşul bir arada olduğunda kaygı yasarlar. Bu koşullardan birisi, kişi diğer insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakma konusunda özellikle istekli ise ancak istediği bu izlenimi elde etme konusunda şüpheleri varsa kişi kaygı yaşamaktadır. Fakat bu iki koşuldaki herhangi biri olmazsa SKD yaşanmaz. Yani kişiler başkalarının nasıl algılandıklarına önem vermiyorlarsa ya da istenilen izlenimi bırakmada kendilerine güveniyorlarsa SKD yaşanmaz (Leary ve Kowalski, 1995).

Leary ve Kowalski' ye (1995) göre, SKD' de kendilik sunumu motivasyonu (self-presentational motivation) önemlidir. Kendilik sunumu teorisine göre, insanlar istenilen izlenimi sağlama konusunda motive oldukları ancak bunu nasıl yapacaklarını bilemedikleri durumlarda SKD yaşamaktadırlar. İzlenim motivasyonu olmayan bir kişide sosyal kaygı yaşanmaz. Yani kimi kişiler kimi zamanlarda başkalarının kendisi hakkında ne algıladıklarıyla ilgilenmez. Bu durumda kişinin izlenim motivasyonu sıfırdır. Ancak kimi durumlarda insanlar kendileri hakkında belirli izlenimleri oluşturmada motive olmuşlardır. İzlenim motivasyonu ne kadar yüksekse sosyal kaygı da o kadar artmaktadır. Yani aralarında pozitif yönlü bir korelasyon bulunmaktadır.

İzlenim yönetme (impression monitoring) de sosyal kaygının gelişiminde önemlidir. İzlenim yönetme, bir insanın kendisi hakkında diğer insanların nasıl izlenimler oluşturduklarını belirlemek için gösterdiği çaba ve düşünce miktarını ifade eder. Bu

konuya örnek verirsek, halk önünde konuşan bir kişi izleyicilerin izlenimlerini kontrol etmeye baslarsa, akıcı ve düzgün olan konuşması bozulabilir (Leary ve Kowalski, 1995).

2.5.1.4 Sosyal Beceri Modeli

Bu model SKD tanısı olan kişilerin uygun olmayan davranışlarına ve sosyal beceri eksikliklerine vurgu yapar ve SKD' si olan kişilerin yaşadığı kaygının bu davranışlar ve bu eksikliklerden kaynaklandığını ileri sürer. Bu model SKD' si olan kişilerin başkalarının yanında rahat hissedebileceği şekilde davranmayı öğrenemediklerini ya da devamlı pot kırdıklarını, sosyal olarak beceriksiz davrandıklarını ve tanıdıkları kişiler tarafından eleştirildiklerini belirtmektedir (Davison ve Neale, 2004). Sosyal beceri eksikliğinin bazı nedenleri vardır. Bunlar; 1) Kişinin, karşılaşmalarda nasıl davranacağıyla ilgili herhangi bir yaşantısı olmayabilir, 2) Kişi bu davranışları öğrense bile, uygulamada yetersiz olabilir. 3) Kişi davranışları öğrenmiştir, ancak onları uygun bir şekilde uygulayamamaktadır (Erkan, 2002).

2.5.1.5 Genetik, Aile Çalışmaları ve Davranışsal İnhibisyon

Geçtiğimiz 20 yıl içinde, araştırmacılar SKD' nin gelişmesinde rol oynayan genetik faktörlerin rolünü incelemişlerdir (Hettema, Neale, Myers, Prescott ve Kendler, 2006; Kendler, Karkowski ve Prescott, 1999; Reich ve Yates, 1988). Araştırmalar, SKD' nin gelişmesinde genetik faktörlerin önemli bir rol oynadığını öne sürmektedirler. Kendler ve arkadaşları (1999) yaptıkları çalışmada, genetik faktörlerin bu bozuklukta varyansın yaklaşık % 30-50' sini açıkladığını belirtmişlerdir. Bazı aile çalışmalarından toplanan kanıtlara göre, özellikle yaygın alt tipi olmak üzere, SKD için spesifik bir genetik yatkınlığın olabileceği, birinci derece akrabalarda görülme oranının normal toplumla karşılaştırıldığında 10 kat daha fazla olduğu düşünülmektedir (Fyer, Mannuzza ve ark. 1993; Mannuzza ve ark., 1995; Reich ve Yates, 1988). Diğer yandan aile çalışmaları SKD' si olan ebeveynlerin çocuklarının SKD' ye ek olarak diğer kaygı bozuklukları için de yüksek risk taşıdıklarını bildirmektedir (Mancini ve ark., 1996). Buna ek olarak birçok bayan çalışmasında, SKD' deki genetik varyansın çoğunluğunu, diğer içselleştirme bozuklukları (internalizing disorders) ile paylaştığı yaygın bir genetik faktörün

oluşturduğu bulunmuştur (Andrews, Stewart, Allen ve Henderson, 1990; Hettema ve ark., 2006).

Sonuç olarak konu ile ilgili tartışmalı bir durum söz konusudur. Bu tartışma özetle, SKD için spesifik bir genetik faktörden söz edebilir miyiz ya da bu bozukluğun genetik temelleri bir çok kaygı bozukluğunun gelişmesini önceden hazırlayan genel bir özellik midir? Bu açıdan en çok tartışılan konu davranışsal inhibisyonudur.

Davranışsal inhibisyon Kagan ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş psikolojik bir yapıdır. Bu yapı, erken çocukluk çağında tanımlanabilen durağan bir mizacı göstermektedir. Operasyonel olarak bu yapı, yeni ve tanınmayan çevresel uyaranlara maruz kaldıklarında korkulu ve çekingen davranış sergileyen çocukları tanımlamaktadır (Kagan ve ark., 1988). İnhibe olan çocuklarla inhibe olmayan çocuklar karşılaştırıldıklarında, davranışsal olarak inhibe olan çocuklarda gecikmeli konuşmaların arttığı, açıklayıcı davranışların azaldığı, kalp atışlarının hızlandığı ve kortizon ve katekolamin seviyelerinin yükseldiği belirlenmiştir. Kagan ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada çocuklar uzun yıllar izlenmişler ve çocukların çoğunun davranış özelliklerinin devamlılık gösterdiği bulunmuştur. Davranışsal inhibisyon sosyal etkileşimi azaltmakta, sosyal iletişimdeki rahatsızlıklara neden olmakta ve bu durum teorik olarak SKD' ye neden olabilecek sosyal kaygı ve sosyal korkuları doğurmaktadır.

Davranışsal inhibisyonun devamlılık gösterdiği ve genetik bir bileşen olma olasılığının yüksek olduğu düşünülmektedir (Robinson ve ark., 1992). Davranışsal inhibisyonun ileriki yaşlarda kaygı bozukluğu geliştirmek açısından bir risk faktörü olduğu ve bu bozuklukların gelişmesine bir yatkınlık oluşturduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak, davranışsal inhibisyonun kaygı bozukluklarının erken görünümü olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda çocukluk çağında davranışsal inhibisyon gösteren çocukların yetişkinlik çağlarında SKD, panik bozukluğu ve agora kaçınma gibi yoğun korku ve kaçınma davranışı ile karakterize olan bozukluklar gibi bütün kaygı bozuklukları için yatkınlık geliştirdikleri belirtilmiştir (Biederman ve ark., 1990; Rosenbaum ve ark., 1993; Rosenbaum ve ark., 1991; Judd, 1994). Biederman ve ark. (1990) agora kaçınma veya panik bozukluğu olan yetişkinlerin çocuklarını depresyonu

olan yetişkinlerin çocuklarıyla karşılaştırdıklarında, bu çocukların belirgin bir şekilde davranışsal inhibisyon oranlarının fazla olduğunu göstermişlerdir. Rosenbaum ve arkadaşlarının (1991) yaptıkları bir çalışmada davranışsal inhibisyonu olan çocukların ebeveynlerinde SKD sıklığı %18, davranışsal inhibisyonu olmayan çocukların ebeveynlerinde ise %0 oranında bulunmuştur.

Sonuç olarak davranışsal inhibisyon bir mizaç özelliğidir ve bunun SKD' ye dönüşmesi için çocuk-ebeveyn ilişkisinin bazı önemli özelliklerinin varlığı (örneğin; aşırı eleştiricilik ya da doyumsuz bir ilişki) gereklidir.

2.5.1.6 Bağlanma Modeli

Bowlby' nin bağlanma kuramı, normal gelişimsel bir kuram olduğu kadar aynı zamanda psikopatoloji kuramıdır. Bağlanma kuramlarına göre erken dönem bağlanma ilişkilerinin, gelecekteki ilişkilerin bir prototipi olarak kritik oldukları ve gelecekteki psikolojik uyumu sağlayıcı rolleri bulunduğu düşünülmektedir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Bowlby, 1969, 1973, 1980). Bowlby' e göre (1973) bağlanma ilişkisi içinde olmak ve bağlanma davranışı içinde bulunmak sağlıklı bir davranış olmakla beraber bebeğin ilk bakım veren kişilerle kurduğu güvensiz bağlanma ilişkisi gelecekteki psikopatoloji için bir risk faktörüdür. Son yıllarda bağlanma stilleri ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçlarına göre güvensiz bağlanma ile psikopatoloji arasında güçlü bir bağ bulunmaktadır (Bifulco, Kwon, Jacobs, Moran, Bunn ve Beer, 2006; Brown ve Wright, 2003; Mickelson, Kessler ve Shaver, 1997). Bağlanma kuramına göre kaygı bozukluklarında, özellikle SKD' de güvensiz bağlanma örüntüsü önemli bir rol oynamaktadır (Bifulco ve ark., 2006; Leichsenring, Beutel ve Leibing, 2007; akt. Leichsenring, Beutel ve Leibing 2007, Hoffmann, 2002, 2003; Vertue, 2003).

2.5.1.7 Bilişsel Model

Sosyal durumlarda, SKD tanısı almış bireyler kendileri ile ilgili tipik olarak aynı olumsuz inanışlara sahiplerdir (Örn., “Ne söylersem söyleyeyim kulağa aptalca geliyor”, “Ben sıkıcıyım”, “Kendimi aptal yerine koyacağım”). Clark ve Wells (1995)' in varsayımına

göre, SKD tanısı almış bireyler, sosyal durumlarla yüz yüze geldiklerinde kendileri hakkındaki negatif inanışları aktive ederler. Bu varsayımlar büyük bir ihtimalle sosyal kaçınmaların sosyal durumları tehdit edici olarak algılamasına neden olmaktadır. Sosyal kaçınmalar sosyal ortamlara girdiklerinde, beceriksiz ve reddedilecek biçimde davranacakları tehlikesi ile karşı karşıya olduklarına ve bu davranışlarının kendilik değeri ve sosyal mevki kaybına neden olacak bir felaketle sonuçlanacağına inanmaktadırlar. Özellikle bu bireyler, kendilerinin sosyal durumlarda yetersiz bir davranış içinde bulunma olasılığını ve bu davranışın sonucu olarak kendi değerlerinin düşeceği ve reddedilecekleri gibi bir tehlike ile sonuçlanacağıyla ilgili olasılığı olduğundan fazla abartırlar (Clark ve Wells, 1995). Bu düşünceler tahmini kaygıyı ve kaçınmayı ortaya çıkarmakta ve böylece kısa süreli bir kaygı azaltma dönemlerine dönüşmektedir. Bu yol, artan kaygıyı kontrol etmek için bilişsel yanıtlar ve uygulanan stratejiler ile SKD' nin devam etmesini sağlayan bir kısır döngü içinde sonuçlanmaktadır. Bilişsel teoriler SKD' nin etiyolojisinde ve devamlılığında bilgi işleme süreçlerindeki bilişsel yanlılıkların (cognitive biases) merkezi bir rol oynadığını belirtmektedirler (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997).

Literatüre bakıldığında, SKD' de sosyal tehdit edici uyarana yönelik dikkat yanlılıklarıyla ilgili kanıtlar bulunmuştur (Amir, McNally, Riemann, Burns ve ark., 1996; Anderson, West, Johansson ve Carlbring, 2006; Asmundson ve Stein, 1994; MacLeod, Mathews ve Tata, 1986; Hope, Rapee, Heimberg ve Dombek, 1990; Mattia, Heimberg ve Hope, 1993; McNeil ve ark., 1995). Bu kanıtlara göre bilgi işleme süreçleri tehdit edici uyarana yönelirler ve SKD tanısı almış kişiler bu uyarılara karşı dikkatlerini yöneltmede aşırı bir duyarlılık ya da buna hazır olma durumu gösterirler. Diğer yandan, SKD' de sosyal bilgi ile ilgili belirli yorumlama ve yargılama yanlılıklarının da bulunduğunu gösteren çalışmalar vardır (Amir, Beard, ve Bower, 2005; Franklin ve ark., 2005; Huppert, Pasupuleti, Foa ve Mathews, 2007; Stopa ve Clark, 2000). Yorumlama ve yargılama yanlılıklarıyla ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, SKD tanısı almış bireylerin, belirsiz bilgiyi/sosyal durumları tehdit edici olarak yorumlama ve yargılama eğiliminde oldukları araştırma sonuçlarının ortak bulgusudur. Ancak SKD' nin, sosyal tehdit edici uyarana ilgili bellek yanlılığıyla bağlantısını öneren çok az kanıt bulunmaktadır (Amir ve ark., 2000; Foa, Gilboa-Schechtman, Amir ve Freshman, 2000).

2.6 Sosyal Kaçınma İle İlgili Yapılan Çalışmalar

2.6.1 Sosyal Kaçınma İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Özdemir (2004), “*Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Ve Etkileyen Faktörler*” adlı çalışmasında çalışmaya katılan 1010 öğrenciden %36,1’inde sosyal fobi, %27,0’ında sosyal fobi korku ve %48,5’inde sosyal fobi kaçınma tanıları bulunmuştur. Sosyal fobi tanısı alan öğrencilerin benlik saygısı düşük bulunmuştur.

Bayramkaya ve ark (2005), “*Ergenlerde Sosyal Kaçınma İle Depresyon, Öz Kavram, Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki*” adlı çalışmalarında sosyal kaçınmanın erken ergenlik döneminde başladığını, sosyal kaçınmanın depresyon, düşük özgüven ve erken yaşta sigara içme alışkanlığının etkileyebileceğini göstermektedir. Ayrıca, ergenlerde sosyal aktiviteye katılımın sosyal kaçınma için koruyucu bir faktör olabileceği sonucuna varılmıştır.

Kozanoğlu (2006), “*Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim Programının Ergenlerin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi*” adlı çalışmasında grup yaşantısı yoluyla uygulanan utangaçlıkla baş edebilme Sosyal Beceri Eğitim Programının deney grubunun, utangaçlık düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin olduğu ve ortaya çıkan bu sonucun 15 hafta sonrasında da devam ettiğini göstermiştir.

Keskin ve Orgun (2007), “*Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Fobi Yaşama Durumlarının Ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi*” adlı çalışmalarında Çalışmaya 184 üniversite öğrencisi katılmıştır. Üniversite öğrencilerine Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği uygulanmış, bulgular istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Verilerin analizinde yüzde, ortalama, ANOVA, korelasyon kullanılmıştır. Katılımcıların % 49,5’ini birinci sınıf ve % 50,5’ini de dördüncü sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin çoğu anksiyete ile baş etmede problem çözme yöntemini ve sosyal destek arama girişimlerini kullanmaktadır. Fakat sosyal fobik durumlarla baş etmede kaçınmayı kullanmaktadır. Yaş grupları ile sosyal fobi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Daha genç öğrencilerin Liebowitz Sosyal Anksiyete

Ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları, sosyoekonomik durumla sosyal fobi görülme sıklığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Gültekin (2008), “*Adnan Menderes Üniversitesi Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı, Yaşam Kalitesi Ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri*” adlı çalışmasında sosyal fobinin üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olduğunu göstermiş olması ve sıklık, eşlik eden tanılar, sosyal fobi ölçek puanları ve yaşam kalitesine etkileri bakımından sosyal fobinin yaygın ve özgül tipinin oldukça farklı olduğunu ve iki ayrı alt grup olarak ele alınması gerekliliğini ortaya koymuştur.

Aydın ve ark (2010), “*Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkinliğinin Değerlendirilmesi*” adlı çalışmalarında ilk olarak araştırmacılar tarafından sosyal anksiyete düzeyini azaltmak için bir bilişsel-davranışçı grup terapisi programı geliştirilmiştir. Sonrasında bu programın eksiklik ve aksaklıkların belirlenmesi için bir pilot çalışma gerçekleştirilmiş ve bu ilk çalışmanın ardından programa son şekli verilmiştir. 13 seanslık program gevşeme eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma bileşenlerini içermektedir. Terapi programına katılacakları belirlemek için İzmir’de üç farklı okuldan 711 öğrenciye tarama testleri uygulanmıştır. Katılım ölçütlerini karşılayan 7. ve 8. sınıflardan 44 öğrenci (deney grubu: 24, kontrol grubu: 20) asıl çalışmaya girmiştir.

Terapi programını değerlendirmek için ön test ve son testlerde Çocuklar İçin Olumsuz Bilişsel Hatalar Ölçeği (ÇOBHÖ), Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Kaçınma Ölçeği (ÇÇESKDÖ), Ergenler için Sosyal Anksiyete Ölçeği (ESKÖ) ve Ebeveynler için Sosyal Anksiyete Ölçeği (ESKÖ-E) kullanılmıştır. Literatürde sosyal anksiyeteye yönelik okul temelli Bilişsel-Davranışçı Grup Terapisi (BDGT) programlarıyla tutarlı olarak tedavi grubundaki ergenlerde sosyal anksiyete ve ilişkili bilişsel hatalarda azalma bulunmuştur.

Karagün ve ark (2010), “*Üniversite Öğrencilerinde Görülen Sosyal Kaçınma Özelliklerinin Giderilmesinde Rekreatif Etkinliklerin Etkisi’ni*” inceledikleri araştırmalarında; Üniversite birinci sınıf öğrencilerinden Sosyal Kaçınma Davranış belirtisi özelliklerini orta ve şiddetli düzeyde yaşadığını belirten, etkinliklere gönüllü katılmak

isteyen 50 öğrenci müdahale, katılmak istemeyen 50 öğrenci de kontrol grubu olarak belirlenmiş ve İki gruba da ön test olarak Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ) ve Cooper Smith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ) uygulanmıştır.

Müdahale grubunun katıldığı sosyal etkileşimi temel alan etkinlikler sayesinde özgüvenin artması ve kaçınma davranışının azalmasının sosyal kaçınma puanlarının düşmesinde etkili olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak bu çalışma rekreatif etkinliklerin sosyal kaçınma özelliklerinin giderilmesinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Araştırmaya katılanlarda sosyal fobinin bir yıllık yaygınlığı % 20,9, yaşam boyu yaygınlığı % 21,7 olarak bulundu. Son 1 yılda sosyal fobi görülenlerin % 74,6'sında, Gültekin ve Dereboy (2011), "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri" adlı çalışmalarında araştırmaya katılanlarda sosyal fobinin bir yıllık yaygınlığı % 20,9, yaşam boyu yaygınlığı % 21,7 olarak bulunmuştur. Son 1 yılda sosyal fobi görülenlerin % 74,6'sında, yaşam boyu görülenlerin ise % 76,5'inde özgül sosyal fobisi olduğu sonucuna ulaşılmış. Özgül veya yaygın sosyal fobisi olanlar ile sosyal fobisi olmayanlar arasında Liebowitz sosyal anksiyete ve Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark saptanmıştır. Lojistik regresyon analizinde; kadınlar erkeklere göre 1,7 kat, son 15 yılda en uzun süre şehirlerde yaşayanlara göre ilçelerde yaşayanlar 1,5 kat, köyde yaşayanlar 1,9 kat, ailesinde psikiyatrik hastalık öyküsü olanlar olmayanlara göre 1,8 kat daha fazla sosyal fobi risk görülmüştür. Gelir seviyesinin artışıyla beraber sosyal fobi görülme sıklığının azaldığı görülmüştür. Sosyal fobisi olmayanlarda sigara kullanma, sosyal fobiklerde özkıyım düşüncesi yüksek bulunmuştur. WHOQOL-BREF-TR yaşam kalitesi alan skorlarının tümünde sosyal fobisi olmayanlarda olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek yaşam kalitesi puanları saptanmıştır. Sosyal fobisi olanlarla olmayanlar arasında kendi öz bildirimlerine göre akademik başarıda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.

Çalışmalar incelendiğinde sosyal kaçınma farklı açılardan ele alınmış ancak sosyal kaçınma ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı hususunda

yurt içinde her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmanın alana katkısı olacağı düşünülmektedir.

Literatüre incelendiğinde, akılcı olmayan inançlar ile ilgili çalışmaların bazılarında cinsiyet değişkeni ele alınmış ancak akılcı olmayan inançların hangi cinsiyette daha fazla görüldüğüne ilişkin bulguların birbirleri ile tutarlı olmadığı görülmektedir. Bazı çalışmalarda, Bayanların akılcı olmayan inançlar düzeyi yüksek bulunur iken bazı araştırmalarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

2.6.2 Olumlu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Yapılan Çalışmalar

Güçray ve Ark. (2003), “*Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk ile Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeklerinin Uyarılama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*” adlı araştırmalarında Watson ve ark. (1969) tarafından geliştirilen Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk (S.KH/ ile Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma (ODK) Ölçeklerinin Türkçe’ ye uyarılama, geçerlik, güvenilirlik çalışmalarını yapmışlardır. Araştırmanın örneklem grubunu, 2000-20001 öğretim yılı içinde İcel Yusuf Kalkan Anadolu Lisesinde eğitim gören 272 lise ikinci sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Bulgular ölçeklerin lise ikinci sınıf öğrencilerinin sosyal kaygılarını belirlemede kullanılabilir niteliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Özgüngör (2006), “*Öz Bilinç, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Performans Odaklı Sınıf Algısı Ve Not yönelimi*” adlı çalışmasında 932 ortaokul öğrencisinden (454 Bayan ve 476 erkek) elde edilen bulgular öz bilincin olumsuz değerlendirilme korkusu ile not yönelimi arasındaki ilişkide aracı değişken olarak işlev gördüğünü ortaya çıkarmıştır. Ayrıca, bulgular öğrencilerin sınıf ortamını performans odaklı algıladıkları durumlarda olumsuz değerlendirilme korkularının arttığı ve bu etkinin öz bilinci yüksek öğrenciler için daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur.

Hamarta (2009), “*Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme Ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi*” adlı çalışmasını genel tarama modelinde

yapmış olup, araştırmanın örneklemini 281'i Bayan 291'i erkek olmak üzere toplam 572 lise öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği, Kişilerarası Problem Çözme Envanteri ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları problem çözme ve mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygının (olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma, yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma) önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Erdoğan, Uçukoğlu (2011), “*İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumu Algıları İle Atılganlık Ve Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*” adlı çalışmalarında okul türünün atılganlık puanlarını anlamlı şekilde etkilediği ve bu durumun özel okula devam eden öğrencilerin lehine, anne-baba tutum alt ölçeklerinin (reddetme, duygusal sıcaklık, aşırı korumacılık) çeşitli değişkenlerde (cinsiyet, okul türü, öğrenim durumu, anne çalışma durumu, baba mesleği, ailedeki çocuk sayısı) gruplar arası farklılaşmaya neden olduğu bulunmuştur.

Yiğit (2012), “*Polis Adaylarının Öz Anlayış Ve Kişilerarası İlişkilerde Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” adlı çalışmada polis adaylarının, kişilerarası ilişkilerde farkındalıklarının sahip oldukları öz anlayış düzeylerinden etkilendiği görülmüştür. Ayrıca polis adaylarının öz anlayışları ile kişilerarası ilişkilerde farkındalıkları arasında pozitif yönlü ve bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Polis adaylarının öz anlayışları kişilerarası ilişkilerde farkındalık düzeylerinden olumlu yönde etkilenmektedir.

Konu biraz daha ayrıntılı olarak araştırıldığında da olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili sadece 2 adet çalışmaya ulaşılmıştır. Yine polisler ile ilgili sosyal kaçınma içerikli 1 adet çalışmaya ulaşılmıştır.

2.6.3 Sosyal Kaçınma İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Turner ve ark (1989), “*Sosyal Fobi ve Kaygı Envanteri (SPAI)*”, adlı çalışmaları bilişsel, bedensel ve sosyal korkunun davranışsal boyutlarını içeren bir ampirik çalışmadır. Ölçek diğer anksiyete hastalarından sosyal kaçınmayı ayırt etme yeteneğine sahiptir.

Beidel (1991), “Okul Çağındaki Çocuklarda Sosyal Kaçınma ve Aşırı Anksiyete Bozukluğu” adlı çalışmasında bu bozukluğa sahip çocukları normal kontrol grubu ile karşılaştırarak aşırı anksiyete bozukluğunun ve sosyal kaçınmanın özelliklerini incelemiştir. Sonuçlar, sosyal kaçınmaya sahip çocukların öz rapor envanterlerine, tuttıkları günlük verilerine ve psikofizyolojik değerlendirmeye dayanarak diğer gruplardan ayırt edilebileceğini göstermiştir. Bununla birlikte aşırı anksiyeteye sahip çocukları ayırt eden bir takım değişkenler bulunmaktadır. Sonuçlar çocuklarda sosyal kaçınmanın tanısal geçerliliği ile ilgili güçlü destek sağlarken, mevcut şekliyle tanımlanan aşırı anksiyete bozukluğu ile ilgili daha az destek sağlamaktadır.

Wittchen ve ark (1999), “Yetişkinlerden Ve Genç Yetişkinlerden Oluşan Bir Toplum Örneğinde Sosyal Korkular Ve Sosyal Kaçınma. Yaygınlık, Risk Faktörleri Ve Eş Zamanlılık,” adlı çalışmalarında DSM-IV/CIDI belirtilen sosyal kaçınmanın ömür boyu yaygınlığı, yaygın sosyal kaçınma olarak sınıflandırılan yaklaşık üçte biri olmak üzere, kadınlarda %9,5 ve erkeklerde %4,9’dur. On iki aylık yaygınlık, sadece hafifçe düşük derecede olmakla birlikte, önemli ölçüde devamlılık göstermekte. Yaygın sosyal kaçınmaya sahip katılımcılar erken yaşta başlangıç, yüksek semptom devamlılığı, daha fazla eş zamanlılık, daha ciddi zararlar, yüksek tedavi oranları bildirmiş ve yaygın olmayan sosyal kaçınması olan katılımcılardan daha sık bir şekilde ailelerinde zihinsel hastalık geçmişi ifade etmişlerdir.

DSM-IV sosyal kaçınma geçmişi 14-24 yaşlarında oldukça yaygın görülmüştür. Sosyal kaçınmanın yaygın alt tipinin farklı ilişkileri olduğu ve yaygın olmayan sosyal kaçınmaya nazaran önemli ölçüde devamlılığı olduğu, zarar verici ve eş zamanlılığı olduğu görülmüştür. Yaygın sosyal kaçınma hastalarının yaygın olmayan sosyal kaçınma hastalarına nazaran zihinsel sağlık tedavisi görmesi daha olası olmasına rağmen, bu örnekte tedavi oranı, Almanya’da zihinsel sağlık hizmetlerinin ücretsiz olması gerçeğine rağmen düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

Stein ve ark (1999), “*Birinci Basamak Tıbbi Tedavi Ortamında Sosyal Kaçınma,*” adlı çalışmalarında sosyal kaçınma hastaları, zihinsel hastalıklara sahip olmayan birinci basamak tedavi hastalarına nazaran tüm işlevsel alanlarda önemli ölçüde daha fazla bozulma bildirmişlerdir; bu durum yaygın sosyal kaçınma alt tipine sahip hastalarda daha çok ifade edilmiştir. Sosyal kaçınma hastaları, zihinsel olarak hasta olmayan hastalara nazaran sağlık hizmeti kaynaklarından daha fazla yararlanmakta ancak yine de bir kısmı (< % 20) uygun psikoterapik ilaçları almaktadır.

Sosyal kaçınmaya sahip hastalar sıklıkla birinci basamak tıbbi tedavi ortamına başvurmakta ve çoklu işlevsel alanlarda bozulma belirtmektedir. Ancak düşük oranda psikoterapik ilaç yazımına dayanarak, sosyal kaçınmanın ya tanısının koyulmadığı ya da doktorlarca bu tedaviden yararlanılmasının muhtemel olmadığı düşünülüyor görülmektedir. Sosyal kaçınma birinci basamak tedavi ortamında yüksek ölçüde ağır depresyon ve diğer anksiyete bozuklukları ile eş zamanlı olmaktadır. Aile doktorlarınca depresyon veya panik atakların varlığına gösterilen dikkat, olası sosyal kaçınma ile ilgili hastaların sorgulanması sonucuna ulaşılmıştır.

Stein, Kean (2000), “*Sosyal Kaçınmada Yetersizlik Ve Hayat Kalitesi: Epidemiyolojik Bulgular,*” adlı çalışmalarında sosyal kaçınması olan kişiler okuldan ayrılma ile temel bir faaliyette yetersizlik yaşama arasında geniş bir ölçü yelpazesinde zarar gördüğü sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca sosyal kaçınmaya sahip olmayan kişilere nazaran Sağlık Kalitesi Ölçeğinde kendilerini “düşük işlev gösteren” olarak ifade etmeleri ve hayatın birçok yönünde memnuniyetsizlik bildirmeleri daha muhtemel olmaktadır. Depresyon ile eş zamanlılık sadece bu sonuçlara az bir miktarda katkıda bulunuyor görünmektedir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ile Sosyal Kaçınma Davranışları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Betimsel araştırmalar mevcut durumu olduğu şekilde inceleyen araştırmalardır (Karasar, 2000: 19).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim öğretim yılı 19 Mayıs Polis Meslek Yüksek Okulu birinci ve ikinci sınıfa devam eden 1030 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma için Polis Akademisi başkanlığından izin alınmıştır.

Araştırmanın örneklemini Samsun 19 Mayıs Polis Meslek Yüksek Okulunda basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen birinci ve ikinci sınıf olarak eğitim öğretime devam eden 301 (156 bayan; 145 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Her bir örneklem seçimine eşit seçilme olasılığı vererek (seçilen birim yerine konularak ya da konulmadan) seçilen birimlerin örnekleme alındığı yönteme basit seçkisiz örnekleme (simple random sampling) adı verilir (Büyüköztürk ve ark, 2011: 84). Seçkisiz örnekleme yöntemlerinin temel özelliği, örneklemin evreni temsil etme gücünün yüksek olmasıdır. Bunun da ön koşulu, örnekleme birimlerinin örnekleme seçilme olasılıklarının eşit ve bağımsız olması olarak açıklanan seçkisizlik kuralına uyulmasıdır. Bu yöntem ile evrene geçerli

genellemelerin yapılabilceği temsil g¼c¼ y¼ksek ¼rneklemelerin oluşturulması hedeflenir.

Kura yoluyla belirlenen 320 ¼đrenciye ulaşılmıştır. Eksik doldurulan ve ¼zerinde tahribat yapılan veri toplama araçları çıkartılarak 301 adet ¼lek değerlendirilmeye alınarak araştırmanın ¼rneklemeni oluşturmuştur. Bu ¼đrencilerin sınıflara g¼re dağılları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyetlere G¼re Dağılım

Cinsiyet	Kişi sayısı	Y¼zde
Bayan	156	51,8
Erkek	145	48,2
Toplam	301	100

Araştırmaya katılanların % 51,8’i bayan iken % 48,2’si erkektir.

Tablo 2. Sınıflara G¼re Dağılım

Sınıf	Kişi sayısı	Y¼zde
1.Sınıf	152	50,5
2.Sınıf	149	49,5
Toplam	301	100

Araştırmaya katılanların % 50,5’i 1.sınıfta ¼đrenim g¼rmekte iken % 49,5’i ise 2.sınıfta ¼đrenim g¼rmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler, doğrudan örnekleme dahil olan öğrencilerin kendilerinden toplanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri “Olumsuz ve Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formlarından alınan puanlar olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerini, “Kişisel Bilgi Formu”ndan alınan bilgiler oluşturmuştur. Bu bölümde araştırma verilerinin toplandığı anket ve ölçeklerle ilgili bilgilere yer verilmiştir. Veriler, “Kişisel Bilgi Formu”, “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” ve “Olumsuz ve Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formları” uygulanarak toplanmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Örneklemin özelliklerini belirlemek üzere oluşturulan Kişisel Bilgi Formu’nda öğrencilerin cinsiyet ve sınıf bilgileri bulunmaktadır. Kişisel bilgi formundaki sorular çoktan seçmeli olarak düzenlenmiştir.

3.3.2 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOÖ): Ellis’in akılcı olmayan inançlar sistemini ölçmek üzere Jones (1969) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Bu ölçek 100 maddeden oluşmaktadır. Onaylanma isteği, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, engellenme, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, problemden kaçma, bağımlı olma, çaresizlik, mükemmeliyetçilik olmak üzere 10 alt ölçeği bulunmaktadır. Likert tipi ölçme aracı olup, ölçeğe verilen cevaplar (1) “hiç katılmıyorum”, (2) “katılmıyorum”, (3) “kararsızım”, (4) “katılıyorum”, (5) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde derecelenmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi akılcı olmayan inançların arttığını göstermektedir (Akt. Yurtal, 1999).

Araştırmaya katılanların verdikleri cevaplar toplanarak puanlar elde edilmektedir. Ancak bazı maddeler ters yönde yazıldığı için, bu maddeler çevrilerek toplama dahil edilmektedir. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinden alınan puanların yükselmesi akılcı olmayan inançların yükseldiğini, puanların düşmesi ise akılcı olmayan inançların azaldığını göstermektedir (Akt. Yurtal, 1999).

Akılcı Olmayan inançlar Ölçeğinin Türkiye'ye Uyarlanması Ölçeğin Türk üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Yurtal (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunun çevirisi Yurtal tarafından yapılmıştır. Aracın çeviri ile ilgili çalışmaları yapılırken psikoloji ve psikolojik danışma ve rehberlik alanlarında uzman, İngilizce bilen, yurt dışı deneyimi geçirmiş uzman kişilerin görüşlerine başvurulmuştur. Ölçek önce İngilizce' den Türkçe' ye daha sonra Türkçe' den İngilizce' ye çevrilmiş ve ölçeğin her iki İngilizce şekli kıyaslanarak, çevirinin orijinal dile yakınlığı araştırılmıştır.

Yurtal (1999) tarafından, ölçeğin yapı geçerliğinin bulunması amacı ile 238 üniversite öğrencisine uygulanarak faktör analizi Varimax Rotation tekniği kullanılarak yapılmıştır. Bu analizler sonucunda madde sayısı 100'den 45'e ve faktör sayısı 10'dan 8'e indirilmiştir. Faktör yükleri incelendiğinde birinci faktör için faktör yüzdeleri ,66 ile ,47; ikinci faktör için ,71 ile ,37; üçüncü faktör için ,74 ile ,48; dördüncü faktör için ,60 ve ,41; besinci faktör için ,64 ve ,41; altıncı faktör için ,72 ve ,43; yedinci faktör için ,69 ve ,36; sekizinci faktör için ,57 ve ,48 arasında değişen değerler bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçek maddeleri yeniden numaralandırılmış ve 45 maddelik Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (Ek-1) elde edilmiştir (Yurtal, 1999).

Yurtal (1999) tarafından yapılan çalışmada Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği 8 alt boyuta ayrılmış ve çalışma bu alt boyutlar altında değerlendirilmiştir. Ancak bu çalışmada 8 alt boyutun güvenilirlikleri incelenmiş ve güvenilir olmayan boyutlar tespit edilmiştir (Altboyut1: 0,552, Altboyut2: 0,383, Altboyut3: 0,441, Altboyut4: 0,648, Altboyut5: 0,415, Altboyut6: 0,393, Altboyut7: 0,439, Altboyut8: 0,317). Faktör yükleri 0,400'ün altında çıkan altboyutlar ölçeğin güvenilir olmadığını göstermektedir. Bu da ölçmek istediğimiz konuyu doğru ölçemeyeceğimiz anlamına gelir. Bu nedenle tekrar faktör analizi yapılmış ve 45 olan madde sayısı 15'e düşürülmüştür. 15 maddenin kapsam geçerliliği sonucunda da 4 alt boyuta ayrıldığı görülmüştür. Elde edilen alt boyutların faktör yükleri Altboyut1: 0,648, Altboyut2: 0,630, Altboyut3: 0,500, Altboyut4: 0,427 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Olumlu Ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu

Araştırmada Olumsuz ve Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formları (Ek-2, Ek-3) kullanılmıştır.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (The Fear Of Negative Evaluation):

Watson ve ark. (1969) tarafından geliştirilen ölçek başkalarınca değerlendirilme ve negatif değerlendirilme beklentisine ilişkin korkuları ölçer. Negatif Değerlendirilme Korkusu ölçeği pek çok araştırmada kullanılmış ve psikometrik özellikleri açısından yeterli bulunmuştur (Orsillo, 2001; akt. Özgüngör, 2006).

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu-ODKÖ (The Brief Fear of Negative Evaluation Scale-BFNE) Leary (1983) tarafından bireyin başkaları tarafından olumsuz yada düşmanca değerlendirilmeye karşı toleransını ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiş öz bildirim tarzı bir ölçektir (Çetin ve ark., 2010: 207). ODKÖ, korku ve endişe ifadelerini içeren 12 maddeden oluşmaktadır ve maddeler (1)Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Biraz Uygun, (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun” biçiminde 5’li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin 8 maddesi olumsuz değerlendirilmeyle ilgili korku ve endişe ifadelerinden oluşmaktadır. (Örn. “Çoğu zaman, insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım.”) Geriye kalan 4 madde ise olumsuz değerlendirilmeyle ilgili korku ve endişelerin olmadığı şekilde ifadelerden oluşmakta ve tersten puanlanmaktadır. (Örn. “Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.”)

Ölçeğin maddeleri Watson ve ark. (1969) tarafından geliştirilen 30 maddelik Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden (Fear of Negative Evaluation-FNE) alınmıştır. 12 maddelik ODKÖ, kısa oluşu ve DSÖ’nün güvenilirliği iç tutarlılık (Cronbach Alpha), test yarılama ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,84 olarak bulunmuştur. Test yarılama yoluyla elde edilen güvenilirlik katsayısı ise 0,83’tür. Test-tekrar test yöntemiyle güvenilirliğini belirleyebilmek amacıyla ölçek 76 kişiye iki hafta arayla uygulanmıştır. Uygulama sonucunda ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,82 olarak bulunmuştur (Doğan ve ark., 2010: 213).

Olumlu değerlendirilme korkusu ölçeği (ODKÖ), sosyal kaygı yaşayan bireylerin olumlu değerlendirilmekten duydukları kaygıyı ölçmeye yönelik olarak (Weeks ve ark. 2008) tarafından geliştirilmiş, öz bildirim tarzı bir ölçektir. ODKÖ'nin iç tutarlılık katsayısı 0,80, 5 hafta arayla yapılan test tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,70 olarak bulunmuştur. ODKÖ'nin Türkçe formunun üniversite öğrencilerinin olumlu değerlendirilmeye yönelik korkularını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir (Doğan ve Totan, 2010: 4).

3.4 Verilerin Analizi

Çalışma 301 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Veriler Excel ortamından IBM SPSS Statistics 20 programına aktarılarak analizler tamamlanmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken kategorik değişkenler için frekans dağılımları, sürekli değişkenler için ise tanımlayıcı istatistikler (ort. \pm ss) verilmiştir. Öğrenciler cinsiyet ve sınıf düzeyine göre sınıflandırılmış ve sosyal kaçınma davranışları ile akılcı olmayan inançları karşılaştırmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri aşağıdaki belirlenen sıraya göre yapılmıştır;

1. Öncelikle ölçme araçları belirlenen örnekleme uygulanmıştır. Uygulama yapıldıktan sonra Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Olumlu Değerlendirilme Korkusu ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu cevap kağıtları kontrol edilmiş, cevaplandırılmayan veya cevaplandırılması yarım bırakılmış, hep aynı yönde işaretlenmiş cevap kağıtları değerlendirmeye alınmamıştır. Kontrol işleminin tamamlanmasından sonra cevap kağıtları bilgisayara girilerek puanlamaları yapılmıştır.

2. Akılcı olmayan inançlar ölçeği için faktör analizi uygulanmıştır ve sonucunda 4 alt boyut altında değerlendirmeye alınmıştır. Alt boyutlar için negatif maddeler ters kodlandıktan sonra güvenirlik analizi uygulanmıştır ve alt boyutların güvenilir çıkması sonucunda çalışmaya başlanmıştır. Sürekli değişkenler için Kolmogorov Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Test sonucunda p değerleri .05'in üstünde olduğundan normallik varsayımı sağlandığı için parametrik testler

kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında fark olup olmadığına Bağımsız Örneklem t testi ile bakılmıştır. Sürekli iki değişken arasında nedensel olmayan ilişkilerin derecesinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Tablo 3. Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Min	Max	Ort.	Std. Sapma
Akılcı Olmayan İnançlar	301	1,40	4,53	3,20	0,431
Duygusal Sorumsuzluk	301	1,00	5,00	3,75	0,769
Onay İhtiyacı	301	1,00	5,00	2,95	0,785
Aşırı Kaygı	301	1,00	5,00	3,31	0,687
Suçlama	301	1,00	4,33	2,56	0,809
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	301	1,00	4,25	2,59	0,568
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	301	1,36	4,55	2,54	0,536

- Akılcı Olmayan İnançlar ölçeğinin ortalaması 3,20 iken standart sapması 0,431'dir ($3,20 \pm 0,431$).
- Duygusal Sorumsuzluk alt boyutunun ortalaması 3,75 iken standart sapması 0,769'dur ($3,75 \pm 0,769$).
- Onay İhtiyacı alt boyutunun ortalaması 2,95 iken standart sapması 0,785'tir ($2,95 \pm 0,785$).
- Aşırı Kaygı alt boyutunun ortalaması 3,31 iken standart sapması 0,687'dir ($3,31 \pm 0,687$).
- Suçlama alt boyutunun ortalaması 2,56 iken standart sapması 0,809'dur ($2,56 \pm 0,809$).
- Olumlu Değerlendirilme Korkusu alt boyutunun ortalaması 2,59 iken standart sapması 0,568'dir ($2,59 \pm 0,568$).
- Olumsuz Değerlendirilme Korkusu alt boyutunun ortalaması 2,54 iken standart sapması 0,536'dır ($2,54 \pm 0,536$).

Faktör Analizi Sonuçları

Tablo 4. KMO ve Bartlett Sonuçları

Kasiyer Meyer Olkin (KMO)		0,671
	X ²	581,632
Bartlett Sphericity Testi	Sd	105
	P	0,000**

Tablo 4'e göre, Kasiyer Meyer Olkin (KMO) değerinin 0,671 olduğu bulunmuştur. Böylece verilere uygulanacak faktör analizi sonuçlarının yararlı ve kullanılabilir olacağı görülmektedir. Bartlett Sphericity testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı düzeyde yüksek ilişkiler bulunmadığı ve verilerin faktör analizi uygulamak için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır (X²: 581, 632, sd:105 p < 0,05).

Uygulanan faktör analizi sonucunda 45 olan madde sayısı 15'e düşürülmüş 15 maddenin kapsam geçerliliği sonucunda 4 alt boyuta ayrıldığı ve bütün faktör yüklerinin 0,500'ün üstünde olduğu görülmüştür. Bu 4 alt boyuta ait açıklama oranları, maddelerin dağılımı ve faktör yükleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 5. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Varyans Açıklama Tablosu

Faktör	Başlangıç Özdeğerleri			Toplam Faktör Yükleri (Döndürülmüş)		
	Toplam	Açıklanan Varyans %	Birikimli	Toplam	Açıklanan Varyans %	Birikimli
Duygusal Sorumsuzluk	2,406	16,038	16,038	2,106	14,038	14,038
Onay İhtiyacı	2,105	14,034	30,073	2,035	13,567	27,606
Aşırı Kaygı	1,567	10,448	40,520	1,691	11,271	38,877
Suçlama	1,389	9,257	49,778	1,635	10,901	49,778

Tablo 5'de Duygusal Sorumsuzluk alt boyutu toplam varyansın % 14,038'ini açıklamaktadır. Duygusal Sorumsuzluk ve Onay İhtiyacı alt boyutu birlikte toplam varyansın % 27,606'sını açıklamaktadır. Duygusal Sorumsuzluk, Onay İhtiyacı ve Aşırı

Kaygı alt boyutu birlikte toplam varyansın % 38,877'sini açıklamaktadır. Tüm alt boyutlar birlikte toplam varyansın % 49,778'ini açıklamaktadır.

Tablo 6. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Boyutlarının Maddelerine İlişkin Faktör Yükleri tablosu

Soru No	Duygusal Sorumsuzluk	Onay İhtiyacı	Aşırı Kaygı	Suçlama
S4	0,729			
S40	0,720			
S24	0,716			
S43	0,593			
S39		0,728		
S31		0,710		
S36		0,672		
S1		0,587		
S8			0,727	
S33			0,633	
S21			0,561	
S41			0,556	
S3				0,687
S20				0,676
S27				0,580

Tablo 6'da görüldüğü gibi uygulanan faktör analizi sonucunda 15 maddenin kapsam geçerliliği sonucunda 4 alt boyuta ayrıldığı ve bütün faktör yüklerinin 0,500'ün üstünde olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilme kriterleri tablosu

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.
$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.
$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.
$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Ölçeğin güvenilirliği değerlendirilirken Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı kullanılmıştır. Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri Tablo 7 da gösterilmiştir (Özdamar, 2004).

Tablo 8. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Boyutları ile Olumlu / Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeklerinin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Madde Sayısı	N	Cronbach Alfa	Güvenirlik Düzeyi
Akılcı Olmayan İnançlar	15	301	0,590	Güvenilir
Duygusal Sorumsuzluk	4	301	0,648	Oldukça Güvenilir
Akılcı Olmayan İnançlar Onay İhtiyacı	4	301	0,630	Oldukça Güvenilir
Akılcı Olmayan İnançlar Aşırı Kaygı	4	301	0,500	Güvenilir
Suçlama	3	301	0,427	Güvenilir
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	8	301	0,653	Oldukça Güvenilir
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	11	301	0,797	Oldukça Güvenilir

Tablo 8'de görüldüğü gibi uygulanan güvenirlik analizi neticesinde, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin güvenilir ($\alpha = 0,590$), 4 maddeden oluşan duygusal sorumsuzluk alt boyutunun oldukça güvenilir ($\alpha = 0,648$), 4 maddeden oluşan onay ihtiyacı alt boyutunun oldukça güvenilir ($\alpha = 0,630$), 4 maddeden oluşan aşırı kaygı alt boyutunun güvenilir ($\alpha = 0,500$), 3 maddeden oluşan suçlama alt boyutunun güvenilir ($\alpha = 0,427$) olduğu sonucu elde edilmiştir. Olumlu Değerlendirilme Korkusu alt boyutunun oldukça güvenilir ($\alpha = 0,653$), olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutunun oldukça güvenilir ($\alpha = 0,797$) olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

4.1 Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal kaçınma davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 9. Alt Boyutlar Arasında Anlamlı Bir İlişkinin Olup Olmadığının İncelenmesi (Pearson Correlation)

		Akılci Olmayan İnançlar	Duygusal Sorumsuzluk	Onay İhtiyacı	Aşırı Kaygı	Suçlama	Olumlu Değerlendirilme Korkusu	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu
Akılci Olmayan İnançlar	r	1	0,549	0,650	0,562	0,491	0,129*	0,386**
	p		0,000	0,000	0,000	0,000	0,026	0,000
	N	301	301	301	301	301	301	301
Duygusal Sorumsuzluk	r		1	0,031	.050	0,101	0,066	0,041
	p			0,589	0,386	0,081	0,251	0,476
	N		301	301	301	301	301	301
Onay İhtiyacı	r			1	0,227**	0,139*	0,073	0,483**
	p				0,000	0,016	0,204	0,000
	N			301	301	301	301	301
Aşırı Kaygı	r				1	0,006	0,120*	0,224**
	p					0,923	0,038	0,000
	N				301	301	301	301
Suçlama	r					1	0,021	0,090
	p						0,718	0,120
	N					301	301	301
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	r						1	0,348**
	p							0,000
	N						301	301
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	r							1
	p							
	N							301

Akılıcı Olmayan İnançlar ve Olumlu Değerlendirilme Korkusu arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: +0,129, p < 0,05$). Akılıcı Olmayan İnançlar arttıkça Olumlu Değerlendirilme Korkusu da artmakta veya Akılıcı Olmayan İnançlar azaldıkça Olumlu Değerlendirilme Korkusu da azalmaktadır.

Akılıcı Olmayan İnançlar ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: +0,386, p < 0,05$). Akılıcı Olmayan İnançlar arttıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da artmakta veya Akılıcı Olmayan İnançlar azaldıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da azalmaktadır.

Onay İhtiyacı ve Aşırı Kaygı arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: +0,227, p < 0,05$). Onay İhtiyacı arttıkça Aşırı Kaygı da artmakta veya Onay İhtiyacı azaldıkça Aşırı Kaygı da azalmaktadır.

Onay İhtiyacı ve Suçlama arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: +0,139, p < 0,05$). Onay İhtiyacı arttıkça Suçlamada artmakta veya Onay İhtiyacı azaldıkça Suçlama da azalmaktadır. Bu durum öğrencinin psikolojik bütünlüğünü sürdürmek ve benliğinin değerlerini korumak amacıyla savunma mekanizmalarından yansıtma tekniğini kullandığını göstermektedir.

Onay İhtiyacı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: +0,483, p < 0,05$). Onay İhtiyacı arttıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da artmakta veya Onay İhtiyacı azaldıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da azalmaktadır.

Aşırı Kaygı ve Olumlu Değerlendirilme Korkusu arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: +0,120, p < 0,05$). Aşırı Kaygı arttıkça Olumlu Değerlendirilme Korkusu da artmakta veya Aşırı Kaygı azaldıkça Olumlu Değerlendirilme Korkusu da azalmaktadır.

Aşırı Kaygı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: +0,224, p < 0,05$). Aşırı Kaygı arttıkça Olumsuz

Değerlendirilme Korkusu da artmakta veya Aşırı Kaygı azaldıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da azalmaktadır.

Olumlu Değerlendirilme Korkusu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: +0,348$, $p < 0,05$). Olumlu Değerlendirilme Korkusu arttıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da artmakta veya Olumlu Değerlendirilme Korkusu azaldıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da azalmaktadır. Burada aslında tam tersi bir ilişkinin olması beklenebilirdi. Ancak sosyal kaçınma davranışı olan öğrencinin hem olumlu hem de olumsuz değerlendirilmekten kaçınma ihtimali de bu sonucu doğurabilir.

4.2 Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal kaçınma davranışları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir.

Tablo 10. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Alt Boyutları ile Sosyal Kaçınma Davranışı Bakımından Bayan ve Erkek Öğrenciler Arasında bir ilişkinin Olup Olmadığının İncelenmesi (Bağımsız Örneklem T Testi)

Ölçek	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Akılcı Olmayan İnançlar	Bayan	156	3,21	0,414	1,249	0,213
	Erkek	145	3,15	0,449		
Duygusal Sorumsuzluk	Bayan	156	3,86	0,705	2,775	0,006**
	Erkek	145	3,62	0,817		
Onay İhtiyacı	Bayan	156	2,94	0,828	-0,271	0,786
	Erkek	145	2,96	0,740		
Aşırı Kaygı	Bayan	156	3,36	0,685	1,303	0,193
	Erkek	145	3,26	0,688		
Suçlama	Bayan	156	2,50	0,755	-1,175	0,241
	Erkek	145	2,61	0,862		
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	Bayan	156	2,55	0,593	-1,323	0,187
	Erkek	145	2,64	0,539		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Bayan	156	2,48	0,565	-2,191	0,029*
	Erkek	145	2,61	0,495		

*: $p < 0,05$, **: $p < 0,01$

Tablo 10’da görüldüğü gibi Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği için bayanların ortalaması 3,21 iken, erkeklerin ortalaması 3,15'tir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Akılcı Olmayan İnançlar ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 1,249, p > 0,05).

Duygusal Sorumsuzluk alt boyutu için bayanların ortalaması 3,86 iken, erkeklerin ortalaması 3,62'dir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Duygusal Sorumsuzluk alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmaktadır (t: 2,775, p < 0,05). Buna göre; bayanların Duygusal Sorumsuzluk ortalaması, erkeklerin Duygusal Sorumsuzluk ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir.

Onay İhtiyacı alt boyutu için bayanların ortalaması 2,94 iken, erkeklerin ortalaması 2,96'dır. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Onay İhtiyacı alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: -0,271, p > 0,05).

Aşırı Kaygı alt boyutu için bayanların ortalaması 3,36 iken, erkeklerin ortalaması 3,26'dır. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Aşırı Kaygı alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 1,303, p > 0,05).

Suçlama alt boyutu için bayanların ortalaması 2,5 iken, erkeklerin ortalaması 2,61'dir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Suçlama alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: -1,175, p > 0,05).

Olumlu Değerlendirilme Korkusu alt boyutu için bayanların ortalaması 2,55 iken, erkeklerin ortalaması 2,64'tür. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Olumlu Değerlendirilme Korkusu alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: -1,323, p > 0,05).

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu alt boyutu için bayanların ortalaması 2,48 iken, erkeklerin ortalaması 2,61'dir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Olumsuz Değerlendirilme Korkusu alt boyutuna göre anlamlı

farklılık bulunmaktadır ($t: -2,191$, $p < 0,05$). Buna göre; bayanların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalaması, erkeklerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalamasından anlamlı derecede daha düşüktür.

4.3 Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal kaçınma davranışları sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermektedir.

Tablo 11. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Alt Boyutlar ve Sosyal Kaçınma Davranışı Bakımından 1.Sınıf ile 2.Sınıf Öğrencileri Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi (Bağımsız Örneklem T Testi)

Ölçek	Sınıf	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Akılcı Olmayan İnançlar	1.Sınıf	152	3,24	0,383	2,342	0,020*
	2.Sınıf	149	3,12	0,470		
Duygusal Sorumsuzluk	1.Sınıf	152	3,80	0,740	1,294	0,197
	2.Sınıf	149	3,69	0,797		
Onay İhtiyacı	1.Sınıf	152	3,03	0,787	1,723	0,086
	2.Sınıf	149	2,87	0,779		
Aşırı Kaygı	1.Sınıf	152	3,35	0,624	0,963	0,336
	2.Sınıf	149	3,27	0,746		
Suçlama	1.Sınıf	152	2,61	0,793	1,236	0,217
	2.Sınıf	149	2,50	0,823		
Olumlu Değerlendirilme Korkusu	1.Sınıf	152	2,64	0,496	1,509	0,132
	2.Sınıf	149	2,55	0,632		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	1.Sınıf	152	2,63	0,525	2,895	0,004**
	2.Sınıf	149	2,45	0,533		

*: $p < 0,05$, **: $p < 0,01$

Akılcı Olmayan İnançlar ölçeği için 1. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,24 iken, 2. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,12'dir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Akılcı Olmayan İnançlar ölçeğine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır ($t: 2,342$, $p < 0,05$). Buna göre; 1. sınıf öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar ortalaması, 2. sınıf öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir.

Duygusal Sorumsuzluk alt boyutu için 1. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,8 iken, 2. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,69'dur. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1.

sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Duygusal Sorumsuzluk alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 1,294, $p > 0,05$).

Onay İhtiyacı alt boyutu için 1. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,03 iken, 2. sınıf öğrencilerinin ortalaması 2,87'dir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Onay İhtiyacı alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 1,723, $p > 0,05$).

Aşırı Kaygı alt boyutu için 1. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,35 iken, 2. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,27'dir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Aşırı Kaygı alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 0,963, $p > 0,05$).

Suçlama alt boyutu için 1. sınıf öğrencilerinin ortalaması 2,61 iken, 2. sınıf öğrencilerinin ortalaması 2,5'tir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Suçlama alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 1,236, $p > 0,05$).

Olumlu Değerlendirilme Korkusu ortalaması 1. sınıf öğrencilerinin 2,64 iken, 2. sınıf öğrencilerinin 2,55'tir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Olumlu Değerlendirilme Korkusuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 1,509, $p > 0,05$).

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalaması 1. sınıf öğrencilerinin 2,63 iken, 2. sınıf öğrencilerinin 2,45'tir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Olumsuz Değerlendirilme Korkusuna göre anlamlı farklılık bulunmaktadır (t:2,895, $p < 0,05$). Buna göre; 1. sınıf öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalaması, 2. sınıf öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir.

4.4 Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ait alt ölçek puanları sosyal kaçınma davranışları puanlarını yordamaktadır.

Tablo 12. Olumsuz Değerlendirme Korkusu - Onay İhtiyacı Modelin Anlamlılığı (Basit Doğrusal Regresyon)

Model	R ²	Adjusted R ²	F	p	Durbin Watson
Olumsuz Değerlendirme Korkusu * Onay İhtiyacı	0,233	0,230	90,824	0,008	1,823

Olumsuz Değerlendirme Korkusundaki % 23,3'lük değişim, modele dahil ettiğimiz onay ihtiyacı tarafından açıklanmaktadır. Olumsuz değerlendirme korkusunu, onay ihtiyacı ile açıkladığımız modelimiz anlamlı bir modeldir (F: 90,824, p < 0,05).

Tablo 13. Olumsuz Değerlendirme Korkusu - Onay İhtiyacı Modeldeki Katsayıların Anlamlılığı

Model	β	t	p
Onay İhtiyacı	0,329	9,530	0,000

Onay İhtiyacı alt boyutundaki 1 birimlik artış olumsuz değerlendirme korkusunu 0,329 birim arttırmaktadır. Onay İhtiyacı katsayısı istatistiksel olarak anlamlıdır (t: 9,530, p < 0,05).

Modelin tahmin sonucu:

$$\hat{y} = 1,571 + 0,329x$$

(\hat{y} = Olumsuz Değerlendirme Korkusu)

(x= Onay İhtiyacı)

Tablo 14. Olumsuz Değerlendirme Korkusu-Aşırı Kaygı Modelin Anlamlılığı (Basit Doğrusal Regresyon)

Model	R ²	Adjusted R ²	F	p	Durbin Watson
Olumsuz Değerlendirme Korkusu * Aşırı Kaygı	0,050	0,047	15,805	0,000	1,790

Olumsuz Değerlendirme Korkusundaki %5’lik değişim, modele dahil ettiğimiz aşırı kaygı tarafından açıklanmaktadır. Olumsuz değerlendirme korkusunu, aşırı kaygı ile açıkladığımız modelimiz anlamlı bir modeldir (F: 15,805, p < 0,05).

Tablo15. Olumsuz Değerlendirme Korkusu-Aşırı Kaygı Modeldeki Katsayıların Anlamlılığı

Model	β	t	p
Aşırı Kaygı	0,175	3,975	0,000

Aşırı Kaygı alt boyutundaki 1 birimlik artış olumsuz değerlendirme korkusunu 0,175 birim arttırmaktadır. Aşırı Kaygı katsayısı istatistiksel olarak anlamlıdır (t: 3,975, p < 0,05).

Modelin tahmin sonucu:

$$\hat{y} = 1,964 + 0,175x$$

(\hat{y} = Olumsuz Değerlendirme Korkusu)

(x= Aşırı Kaygı)

Tablo 16. Olumlu Değerlendirme Korkusu - Aşırı Kaygı Modelin Anlamlılığı (Basit Doğrusal Regresyon)

Model	R ²	Adjusted R ²	F	p	Durbin Watson
Olumlu Değerlendirme Korkusu * Aşırı Kaygı	0,014	0,011	4,352	0,038	1,841

Olumlu Değerlendirme Korkusundaki % 5’lik değişim, modele dahil ettiğimiz aşırı kaygı tarafından açıklanmaktadır. Olumlu değerlendirme korkusunu, aşırı kaygı ile açıkladığımız modelimiz anlamlı bir modeldir (F: 4,352, p < 0,05).

Tablo 17. Olumlu Değerlendirme Korkusu - Aşırı Kaygı Modeldeki Katsayıların Anlamlılığı

Model	β	t	p
Aşırı Kaygı	0,099	2,086	0,038

Aşırı Kaygı alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumlu değerlendirme korkusunu 0,099 birim arttırmaktadır. Aşırı Kaygı katsayısı istatistiksel olarak anlamlıdır (t:2,086, p < 0,05).

Modelin tahmin sonucu:

$$\hat{y} = 2,267 + 0,099x$$

(\hat{y} = Olumlu Değerlendirme Korkusu)

(x= Aşırı Kaygı)

BÖLÜM 5

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde, araştırmada test edilen denencelerin sonuçları literatür desteğinde tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1 Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ile Sosyal Kaçınma Davranışları Arasındaki İlişki

Akılcı Olmayan İnançlar ile Olumlu Değerlendirilme Korkusu arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: + 0,129$, $p < 0,05$). Akılcı Olmayan İnançlar arttıkça Olumlu Değerlendirilme Korkusu da artmakta veya Akılcı Olmayan İnançlar azaldıkça Olumlu Değerlendirilme Korkusu da azalmaktadır.

Akılcı Olmayan İnançlar ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: + 0,386$, $p < 0,05$). Akılcı Olmayan İnançlar arttıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da artmakta veya Akılcı Olmayan İnançlar azaldıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da azalmaktadır.

Olumlu Değerlendirilme Korkusu ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: + 0,348$, $p < 0,05$). Olumlu Değerlendirilme Korkusu arttıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da artmakta veya Olumlu Değerlendirilme Korkusu azaldıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da azalmaktadır.

Bu çalışmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak akılcı olmayan inançlar, sosyal kaçınma davranışının veya sosyal kaçınma davranışı, akılcı olmayan inançlarının neden sonuç ilişkisi olduğu söylenebilir.

5.2 Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ile Sosyal Kaçınma Davranışlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Akılcı Olmayan İnançlar ölçeği için bayanların ortalaması 3,21 iken, erkeklerin ortalaması 3,15' tir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Akılcı Olmayan İnançlar ölçeğine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t:1,249, p > 0,05).

Coleman ve Ganong (1987), Akılcı olmayan inançlar üzerinde cinsiyet ve cinsiyet rolünün etkisini incelediği çalışmasında onaylanma ihtiyacı ve bağımlılık alt ölçeğinde kadınların puanı erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Suçlama eğilimi alt ölçeğinde erkeksi cinsiyet rolüne sahip kişilerin puanı kadınsı ve hem erkek hem kadınsı (Androgynous) cinsiyet rolüne sahip kişilerden daha yüksek çıkmıştır. Problemden kaçınma ve mükemmeliyetçilik alt ölçeğini erkeksi ve hem erkeksi hem kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireyler diğerlerine göre daha az benimsemiştir. Veriler akılcı olmayan inançların cinsiyetten çok cinsiyet rolü tarafından etkilendiğini göstermiştir.

Ambler ve Elkins (1985), Akılcı olmayan inançlar ile iletişim kurma endişesi arasındaki ilişkiyi çalışmasında akılcı olmayan inançların toplam puanı ve 10 alt ölçeğin 6'sında onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve bağımlılık ile iletişim kurma endişesi arasında önemli ilişkiler bulunmuştur. İletişim kurma endişesi ile ilgili olarak 3 alt ölçek engellenme, aşırı kaygı ve problemden kaçınma erkeklerde daha önemli; kadınlar için ise onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, aşırı kaygı ve bağımlılık daha önemli bulunmuştur.

Zwemer ve Deffenbacher (1984) Akılcı olmayan inançlarla kaygı arasındaki ilişkiyi Araştırmalarında genel öfke ve kaygı ile akılcı olmayan inançların ilişkisini incelenmiştir. Akılcı olmayan inançların 7'sinde, öfke ve kaygıda cinsiyet farkı önemli bulunmamıştır. Erkekler akılcı olmayan inançların üçünde Bayanlara göre farklılık göstermiştir. Suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçiliği Bayan öğrencilere göre daha çok; bağımlılığı ise daha az benimsemişlerdir.

Yurtal-Dinç (1999), “Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı çalışmasında akılcı olmayan inançların ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi bakımından anlamlı bir farkın olmadığı sonucunu elde etmiştir.

Bilge ve Arslan (2000), “Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri” adlı çalışmalarında üniversite öğrencilerinin Akılcı olmayan düşünce düzeylerinin farklılığı ile cinsiyet, yaş, okulun yanı sıra çalışılan bir işin bulunması ve akademik açıdan yıl kaybı olması değişkenleri açısından önemli bir fark bulunmamıştır.

Türküm (2001), “Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler” adlı çalışmasında Bayan öğrencilerin, sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını daha çok kullanma ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara ve kişilerarası ilişkilerle ilgili daha yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip olma açısından erkeklerden farklılaştığını yansıtmaktadır.

Duygusal Sorumsuzluk alt boyutu için bayanların ortalaması 3,86 iken, erkeklerin ortalaması 3,62' dir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Duygusal Sorumsuzluk alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmaktadır (t: 2,775, p < 0,05). Buna göre; bayanların Duygusal Sorumsuzluk ortalaması, erkeklerin Duygusal Sorumsuzluk ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir.

Onay İhtiyacı alt boyutu için bayanların ortalaması 2,94 iken, erkeklerin ortalaması 2,96'dır. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Onay İhtiyacı alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: -0,271, p > 0,05).

Aşırı Kaygı alt boyutu için bayanların ortalaması 3,36 iken, erkeklerin ortalaması 3,26'dır. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Aşırı Kaygı alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 1,303, p > 0,05).

Suçlama alt boyutu için bayanların ortalaması 2,5 iken, erkeklerin ortalaması 2,61' dir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Suçlama alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: -1,175, p > 0,05).

Genel olarak bakıldığında araştırma sonuçlarımız daha önceden yapılan araştırmalar ile paralellik göstermektedir.

Olumlu Değerlendirilme Korkusu ortalaması bayanların 2,55 iken, erkeklerin 2,64' tür. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Olumlu Değerlendirilme Korkusu anlamlı derecede fark bulunmamaktadır (t: -1,323, p > 0,05).

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalaması bayanların 2,48 iken, erkeklerin 2,61' dir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, bayanlar ile erkekler arasında Olumsuz Değerlendirilme Korkusu anlamlı fark bulunmaktadır (t:-2,191, p < 0,05). Buna göre; bayanların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalaması, erkeklerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalamasından anlamlı derecede daha düşüktür.

Öğrenciler yaş ortalamasına bakıldığında 19 çıkmaktadır. Gençlik dönemindeki erkek öğrencilerin Bayan öğrenciler önünde olumsuz değerlendirilerek küçük düşme kaygıları bu sonucun çıkmasını etkilemiş olabilir.

PMYO Öğrencilerinin demografik yapısını inceleyen çalışmalarda öğrencilerin ekonomik gelir seviyeleri orta ve ortanın altında olan yine Anadolu kültürünü benimsemiş ailelerden oluştuğu sonucu elde edilmiştir (Sönmez, 2003). Bu çalışmada erkek öğrencilerin duygusal sorumsuzluk puan ortalamalarının bayanların puanlarından daha düşük çıkması, aile sorumluluğunun erkekte olduğu bir kültürden gelmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Yine Erkeklerin olumsuz değerlendirilme korkusunun bayanların puanlarından daha yüksek çıkması da erkeklerin bayanların önünde küçük düşürülme kaygısının kültürel anlayıştan kaynaklandığı düşünülebilir.

5.3 Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ve Sosyal Kaçınma Davranışlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi

Akılcı Olmayan İnançlar ölçeği için 1. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,24 iken, 2. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,12' dir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Akılcı Olmayan İnançlar ölçeğine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır (t: 2,342, $p < 0,05$). Buna göre; 1. sınıf öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar ortalaması, 2. sınıf öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir.

Yurtal tarafından yapılan çalışmada Sınıf düzeyine göre akılcı olmayan inançlarda anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Ancak ilk defa sivil ortamdan resmi bir ortama gelen 1. sınıf polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının 2. sınıf öğrencilere göre yüksek çıkması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Duygusal Sorumsuzluk alt boyutu için 1. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,8 iken, 2. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,69' dur. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Duygusal Sorumsuzluk alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 1,294, $p > 0,05$).

Onay İhtiyacı alt boyutu için 1. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,03 iken, 2. sınıf öğrencilerinin ortalaması 2,87' dir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Onay İhtiyacı alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 1,723, $p > 0,05$).

Aşırı Kaygı alt boyutu için 1. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,35 iken, 2. sınıf öğrencilerinin ortalaması 3,27' dir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Aşırı Kaygı alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 0,963, $p > 0,05$).

Suçlama alt boyutu için 1. sınıf öğrencilerinin ortalaması 2,61 iken, 2. sınıf öğrencilerinin ortalaması 2,5' tir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf

öğrencileri arasında Suçlama alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 1,236, $p > 0,05$).

Olumlu Değerlendirilme Korkusu ortalaması 1. sınıf öğrencilerinin 2,64 iken, 2. sınıf öğrencilerinin ortalaması 2,55' tir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Olumlu Değerlendirilme Korkusu alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır (t: 1,509, $p > 0,05$).

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalaması 1. sınıf öğrencilerinin 2,63 iken, 2. sınıf öğrencilerinin ortalaması 2,45' tir. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda, 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Olumsuz Değerlendirilme Korkusu alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmaktadır (t: 2,895, $p < 0,05$). Buna göre; 1. sınıf öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalaması, 2. sınıf öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir.

Yine ilk defa sivil ortamdan resmi bir ortama gelen 1. sınıf polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu 2. sınıf öğrencilere göre yüksek çıkması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

5.4 Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarına Ait Alt Ölçek Puanlarının Sosyal Kaçınma Davranışları Puanlarını Yordaması

Onay İhtiyacı ve Aşırı Kaygı arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır (r: + 0,227, $p < 0,05$). Onay İhtiyacı arttıkça Aşırı Kaygı da artmakta veya Onay İhtiyacı azaldıkça Aşırı Kaygı da azalmaktadır.

Onay İhtiyacı ve Suçlama arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır (r: + 0,139, $p < 0,05$). Onay İhtiyacı arttıkça Suçlamada artmakta veya Onay İhtiyacı azaldıkça Suçlamada azalmaktadır.

Onay İhtiyacı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır (r: + 0,483, $p < 0,05$). Onay İhtiyacı arttıkça Olumsuz

Değerlendirilme Korkusu da artmakta veya Onay İhtiyacı azaldıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da azalmaktadır.

Aşırı Kaygı ve Olumlu Değerlendirilme Korkusu arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: + 0,120, p < 0,05$). Aşırı Kaygı arttıkça Olumlu Değerlendirilme Korkusu da artmakta veya Aşırı Kaygı azaldıkça Olumlu Değerlendirilme Korkusu da azalmaktadır.

Aşırı Kaygı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ($r: + 0,224, p < 0,05$). Aşırı Kaygı arttıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da artmakta veya Aşırı Kaygı azaldıkça Olumsuz Değerlendirilme Korkusu da azalmaktadır.

Yukarda belirtilen sonuçlara göre polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ait alt ölçek puanları sosyal kaçınma davranışlarını yordamaktadır.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlar ile bu sonuçlar doğrultusunda geliştirilen öneriler bulunmaktadır.

6.1 Sonuçlar

Araştırmanın bağımlı değişkeni “Akılcı Olmayan İnançlar” ve “Olumlu Değerlendirilme ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” ölçeklerinin toplam puanlarının, akılcı olmayan inançların – olumlu değerlendirilme korkusu ile ilişkisi; yine akılcı olmayan inançların – olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkisi; ayrıca akılcı olmayan inançların 4 adet alt boyutunun – olumlu / olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkisinin sınıf düzeyi ve cinsiyete göre betimlemesine yönelik olarak yapılan çalışmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyi değişkenine göre;1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Akılcı Olmayan İnançlar ölçeğine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. 1. sınıf öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar ortalaması, 2. sınıf öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir.

1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Duygusal Sorumsuzluk alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Onay İhtiyacı alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Aşırı Kaygı alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Suçlama alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Olumlu Değerlendirilme Korkusu alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. 1. sınıf ile 2. sınıf öğrencileri arasında Olumsuz Değerlendirilme Korkusu alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre; 1. sınıf öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalaması, 2. sınıf

öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre; bayanlar ile erkekler arasında Akılcı Olmayan İnançlar ölçeğine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Akılcı Olmayan İnançlar ölçeği alt boyutlarına göre bayanlar ile erkekler arasında Duygusal Sorumsuzluk alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre; bayanların Duygusal Sorumsuzluk ortalaması, erkeklerin Duygusal Sorumsuzluk ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir.

Bayan ve erkek öğrenciler arasında Onay İhtiyacı, aşırı kaygı ve suçlama alt boyutlarına göre anlamlı farklılık bulunmaz iken duygusal sorumsuzluk alt boyutu açısından farkın anlamlı olduğu bulunmuştur.

Bayanlar ile erkekler arasında Olumlu Değerlendirilme Korkusu alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bayanlar ile erkekler arasında Olumsuz Değerlendirilme Korkusu alt boyutuna göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre; bayanların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalaması, erkeklerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ortalamasından anlamlı derecede daha düşüktür.

Yine polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları sosyal kaçınma davranışlarını yordamaktadır.

Araştırma sonucunda polis meslek yüksek okulunda rehberlik birimine ve sınıf komiserlerine oldukça çok iş düşmektedir. Öğrencilere mesleki rehberlik hizmeti veren sınıf komiserlerine öğrencilerin akılcı olmayan inançlarını ve sosyal kaçınmalarını artıracak tutum ve davranışlardan uzak durmalarının ne kadar önemli olduğu söylenebilir.

6.2 Öneriler

Bu bölümde çalışmadan elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki öneriler getirilebilir. Bunlar:

1. Okul Psikolojik Danışmanları tarafından öğrencilere akılcı olmayan inançlar ve sosyal kaçınma konusunda farkındalık oluşturulabilmek için seminerler verilebilir.
2. Okul Psikolojik Danışmanları tarafından, okuldaki yöneticilere ve eğitimcilere akılcı olmayan inançlar ve sosyal kaçınma konusunda seminerler verilerek öğrencilerle olan ilişkilerinde farkındalık oluşturulabilir.
3. Öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkularının önlenmesi amacıyla okul Psikolojik Danışmanları tarafından, eğitim öğretim döneminin başında öğrencilere okul ve okul yönetimi hakkında bilgilendirme seminerleri verilebilir.
4. Polis meslek yüksek okulu yöneticilerinin tutumları ile öğrencilerin olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkuları arasındaki ilişki araştırılabilir.
5. Polis meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal bağlanma durumları ile olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişki araştırılabilir.
6. Polis meslek yüksekokulu öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile sosyal kaçınma davranışlarına kültürün etkisi araştırılabilir.

KAYNAKLAR

ADDIS, J., BERNARD, M. E., 2002, "Marital Adjustment And Irrational Beliefs". **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 20(1), pp: 3-13.

AINSWORTH, Mary Dinsmore Salter, 1969, "Object Relations, Dependency And Attachment: A Theoretical Review Of The Infant-Mother Relations". **Child Development**, 40, pp: 969-1025.

AINSWORTH, Mary Dinsmore Salter, 1989, "Attachment Beyond Infancy". **American Psychologist**, 44, pp: 709-716.

AINSWORTH, Mary Dinsmore Salter and ect., 1978, "Patterns Of Attachment: Assessed in The Strange Situation And At Home". **Oxford, England: Lawrence Erlbaum**, 18, p: 391

ALTINTAŞ, Gökhan, **Liseli Ergenlerin Kişiler Arası İletişim Becerileri İle Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006)

AMBLER, Bob, ELKINS, Mike, 1985, "An Examination of Relationship Between Irrational Beliefs and Communication Apprehension." **Annual Meeting of The Speech Communication Association**, pp: 7-10.

AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, 1989, **DSM-III-R** "Tanı Ölçütleri El Kitabı." (Cev. E. Koroğlu), 3. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, 1994, **DSM-IV** “Tanı Ölçütleri El Kitabı.” (Cev. E. Koroğlu), 4. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, 2000, **DSM-IV-TR** “Tanı Ölçütleri El Kitabı,” (Cev. E.Koroğlu), 4. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

AMIR, Nader and ect., 1996, “Suppression Of The Emotional Stroop Effect By Increased Anxiety İn Social Phobia”. **Behaviour Research and Therapy**, 34 (11/12), pp: 945–948.

AMIR, Nader, BEARD, Courtney, BOWER, Emily, 2005, “Interpretation Bias And Social Anxiety”. **Cognitive Therapy and Research**, 29(4), pp: 433–443.

AMIR, Nader, FOA, Edna B., COLES, Meredith E., 2000, “Implicit Memory Bias For Threat-Relevant İnförmatıon İn İndıvıduals With Generalized Social Phobia”. **Journal of Abnormal Psychology**, 109(4), pp: 713-720.

ANDERSON, Gerhard, and ect., 2006, “Cognitive Bias Via The İnternet: A Comparison Of Web- Based And Standard Emotional Stroop Tasks İn Social Phobia”. **Cognitive Behaviour Therapy**, 35(1), pp: 55–62.

ANDREWS, Gavin, and ect., 1990, “The genetics of six neurotic disorders: A twin study,” **Journal of Affective Disorders**, 19, pp: 23–29.

ARNOLD, Elizabeth C., BOGGS, Kathleen Underman, 1999, **Interpersonal Relationships Professional Communication Skills For Nurses**, 3. Edition. USA: Saunders Company, pp: 41-79.

ARSLAN, Y. “**Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destekle Sosyal Problem Çözme Arasındaki ilişkinin incelenmesi**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009)

AYDIN, Arzu, TEKINSAV-SÜTCÜ, Serap, SORİAS, Oya, 2010, “Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkinliğinin Değerlendirilmesi”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 21(1), ss: 25-36

AYDIN, Ahmet Hamdi, 1996, **Polis Meslek Hukuku**, Ankara.

AYDIN, Ahmet Hamdi, 1998, "İnsan Hakları Açısından Polisin Güç Kullanma Yetkisinin Meşruiyeti", **21. Yüzyılda Polis**. 1,s:103

AYDIN, F. Betül, 1990, “Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ile Ders Çalışma Tutum ve Alışkanlıklarının İncelenmesi”. **Psikoloji Dergisi**. 7 (25), ss: 33-39.

AYDIN, G. ve AYDIN, O., 1990, “Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği”, **Psikoloji Dergisi**, 24 (7), ss: 51-55.

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

BARLOW, David H., 1988, **Anxiety and its Disorders**, New York: Guilford Press, Barlow.

BAYRAMKAYA, E. ve diğeri, 2005, “Ergenlerde sosyal kaçınma ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki”; **Klinik Psikofarmakoloji Bülteni**; 15, ss:165-173.

BEIDEL, Deborah C., 1991, “Social Phobia and Overanxious Disorder in School-Age Children”. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, 30(4), pp: 545-552

BIEDERMAN, Joseph and ect., 1990, “Psychiatry Correlates Of Behavioral Inhibition In Young Children Of Parents With And Without Psychiatric Disorders”, **Archives of General Psychiatry**, 47 (1), pp: 21-26.

BIFULCO, Antonia and ect., 2006, “Adult Attachment Style As Mediator Between Childhood Neglect/Abuse And Adult depression And Anxiety”. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, 41, pp: 796–805.

BİLGE, Filiz, ARSLAN, Aytaç, DOĞAN, Şenyıl, 2000, “Ankara ili sığınma evine başvuran kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, akılcı olmayan düşünceleri, kırgınlık, umut ve özsaygı düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir inceleme”. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2(13), ss: 19-32.

BİLGE, Filiz, KELECİOĞLU, Hülya, 2008, “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği - Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri”, **Eurasian Journal of Educational Research**, 32, ss: 21-38

BOELEN, Paul A., and ect, 2004, “Irrational beliefs and basic assumptions in bereaved university students: a comparison study”. **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, 22, pp: 111-129

BRIDGES K. Robert, MIGUEL Roig, 1997, “Academic Procrastination And Irrational Thinking: A Re-examination With Context Cotrolled”. **Personality and Invidual Differences**, 22(6), pp: 941-944.

BROWN, Lucy Scott, WRIGHT, John, 2003, “The Relationship Between Attachment Strategies Andpsychopathology In Adolescence”. **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, 76, pp: 51–367.

BURGER, Jerry M., 2006, **Kişilik Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri**, (Çev. E. Sarıoğlu), 1.Basım, İstanbul: Kaktüs Yayınları, ss: 415-440

BÜYÜKÖZTÜRK, Şener ve diğerleri, 2011, **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Sekizinci Baskı, Ankara: Pegem Akademi.

CAN, Özden, “**Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve karar verme stillerinin incelenmesi**” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2009).

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

CLARK, David M., WELLS, Adrian, 1995, "**A Cognitive Model Of Social Phobia**". New York, Guilford Press,.

COLEMAN, Marilyn, GANONG, Lawrence H., 1987, "Sex, Sex-Roles and Irrational Beliefs", **Psychological Reports**. 61, pp: 631-38.

COLLINS, Nancy L., and ect, 1993, "Social Support in Pregnancy: Psychosocial Correlates of Birth Outcome and Postpartum Depression", **Journal of Personality and Social Psychology**, 65/6, pp: 1243-1258.

COREY, Gerald, 1991, **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. 20 Davis Drive, Belmont, USA, Brook/Cole.

CORSINI, R.J., WEDDING, D., 1989, **Current Psychotherapies**. FourthEdition. Itasca, IL: F.E. Peacock Publishers.

CÜCELOĞLU, Doğan, 1996, **İçimizdeki Çocuk**, 13.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

CÜCELOĞLU, Doğan, 1998 **Yeniden İnsan İnsana**, 17.Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

CÜCELOĞLU, Doğan, 1998, **İnsan ve Davranışı- Psikolojinin Temel Kavramları**, 8. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.

ÇAM, Mahire Olcay, 1996, “Hemşirelik Yüksek Okulu öğrencilerinde psikodrama grup çalışması ile girişkenlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi” **Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 12(2) ss: 1-11.

ÇETİN, Bayram, DOĞAN, Tayfun, SAPMAZ, Fatma, (2010). "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması", **Eğitim ve Bilim**, 35(15), ss: 205-216.

ÇİVİTÇİ, Asım, 2007, “Erken Ergenlik Döneminde İçsel-Dışsal Denetim Odağı Boyutları ve Cinsiyete Göre Mantıkdışı İnançlar” **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 14(1), ss: 3-12

DALY, Michael J., BURTON, Robert L., 1983, “Self-esteem and irrational beliefs: An exploratory investigation with implications for counseling”. **Journal of Counseling Psychology**. 30(3), pp: 361-366.

DAVISON, G., NEALE, J. M., 2004, “Kaygı Bozuklukları”. (Ed.) I. Dağ, Anormal Psikolojisi. Ankara: TPD yayınları, s.134.

DİLBAZ, Nesrin, 1997, “Sosyal Kaçınma,” **Psikiyatri Dünyası**, 1, ss: 18-24

DİLBAZ, Nesrin, 2002, ”The Prevalence Of Social Phobia Among The Turkish University Students.” **XII. World Congress of Psychiatry**, Yokohama, pp: 24-29.

DİLBAZ, Nesrin, GÜZ, Hatice, 2001, “**Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği**,” İstanbul: 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi, 2-6 Ekim.

DİLBAZ, Nesrin, GÜZ, Hatice, 2001, “Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Fenomenolojisi. Anksiyete Bozuklukları.” (Ed.),Tükel, R., Alkın, T., **Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi**, 4, ss:185-212.

DİLBAZ, Nesrin, GÜZ, Hatice, 2002, “Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları.” **Nöropsikiyatri Arsivi**, 39 (2-3-3), ss: 79-86.

DOBSON, K. S., Shaw, B.F., 1993, “The Training Of Cognitive Therapists:What Have We Learned From Treatment Manuals?”, **Psychotherapy**, 30(4), pp: 573-577.

DOĞAN, Süleyman, 1995, “Akılcı Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme”. **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 6(2), ss: 29-36.

DOĞAN, Tayfun, TOTAN, Tarık, 2010, “Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Türkçe Formu’nun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **Akademik Bakış Dergisi**, 22.

DOĞAN, Tayfun, **İnsanlarla Etkileşim Korkusu: Sosyal Fobi**, 2013, [http://www.tayfundogan.net/index.php?option=com_content&view=article&id=1276:insanlarla-etkileşim-korkusu-sosyal-fobi&catid=108:tayfun-dogan,\(10.11.2013\), s.1](http://www.tayfundogan.net/index.php?option=com_content&view=article&id=1276:insanlarla-etkileşim-korkusu-sosyal-fobi&catid=108:tayfun-dogan,(10.11.2013), s.1).

DÖKMEN, Üstün, 2002, **İletişim Çatışmaları ve Empati** , 20. Basım, İstanbul: Sistem Yayıncılık, ss: 272-280.

DRYDEN, Windy, GORDON, Jack, 1990, “**What Is Rational Emotive Therapy? A Personel and Practical Guide**”. Gale Centre Publications.

ELLIS, Albert, DIGIUSEPPE, R., 1993, “ Are Inappropriate or DySfunctional Feelings in Rational Emotive Therapy Qualitative or Quantitative”. **Cognitive Therapy and Research**. 17(5), pp: 471-477.

ELLIS, Albert, 1995, “Changing Rational Emotive Therapy (RET) Rational Emotive behaviour Therapy (REBT)”. **Journal of Rational Emotive and Cognitive Behaviour Therapy**. 13(2), pp: 85-89.

ELLIS Albert , POWERS Melvin, HARPER Robert A., 1975, **A New Guide to Rational Living**, Wilshire Book Company .

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

ELLIS, Albert, 1986, “An Emotional Control Card for Inappropriate and Appropriate Emotions in Using Rational Emotive Imagery”. **Journal Emotive of Counseling and Development**, 65, pp: 205-206.

ELLIS, Albert, 1993, “Reflections on Rational-Emotive Therapy”. **Journal of Counsulting and Clinical Psychology**. 61 (2), pp: 199-201.

ERDEM, Ayşe Yılmaz, BİLGE, Filiz, 2007, “Lise Öğrencileri için Meslek Seçimine ilişkin Akılcı Olmayan inançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi”. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 29/3, ss: 95-114.

ERDOĞAN, Ömer, UÇUKOĞLU, Hülya, 2011, ” İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumu Algıları İle Atılganlık ve Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Düzeyleri Arasındaki İlişkiler”., **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 19(1), ss: 51-72.

ERKAN, Zülal, “**Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma.**” Yayınlanmamış Doktora Tezi, *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.* 2002).

EROĞLU, Feyzullah, 2000, **Davranış Bilimleri**, İstanbul: Beta Yayınları.

ERSANLI, Kurtman, 2010, **Davranışlarımız**, Birinci Baskı. Samsun: Eser Ofset.

FYER, Abby J. and ect., 1993, “A direct interview family study of social phobia”. **Archives of General Psychiatry**, 50, pp: 286–293.

GABBARD, Glen O., 1992, “Psychodynamics Of Panic Disorder And Social Phobia”. **Bulletin of the Menninger Clinic**, 56 (2A), 3-13.

GABBARD, Glen O., 1994, *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice.* Washington: APP Inc. pp: 249-291

GENÇ, Arzu Buyruk, “**Ergenlerde Bilişsel Çarpıtmaların, Anne Baba İlişkilerinin Ve Bazı Kisisel Değişkenlerin Utangaçlığı Yordaması**” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008).

GÜLTEKİN, Bülent Kadri, “**Adnan Menderes Üniversitesi Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı, Yaşam Kalitesi Ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri**”. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Tıp Fakültesi, 2008).

GÜLTEKİN, Bülent Kadri , DEREBOY, İ. Ferhan, 2011, “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri”. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 22(3), ss: 150-58.

GÜNDÜZ, Bülent, 2006, “Öğretmenlerde Akılcı Olmayan İnançların Kişisel Ve Mesleki Değişkenlere Göre İncelenmesi” , **Eğitim Fakültesi Dergisi**,7(11), ss: 75-95

GÜÇRAY, Sonay, ÇAM, Sabahattin, ERKAN, Zülal, **Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk ile Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeklerinin Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**, 2003, <http://egitim.cu.edu.tr/efdergi/makaleler.asp?dosya=276>, (16.11.2013)

HAMARTA, Erdal, 2009, “Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme Ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi” **İlköğretim Online**, 8(3), ss:729-740

HAMARTA, Erdal, ve diğerleri, 2009, “Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Yaklaşımlarının Analizi”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, 7(18), ss: 25-42.

HEIMBERG, Richard G. and ect, 1998, “Cognitive Behavioral Group Therapy vs Phenelzine Therapy for Social Phobi”, **Arch Gen Psychiatry**, 55, pp: 1133-114

HEIMBERG, Richard G. and ect, 2000, "Trends in The Prevalence Of Social Phobia in The United States: A Synthetic Cohort Analysis Of Changes Over Four Decades." **European Psychiatry**, 15, pp: 29 – 37.

HIMLE, David P., THYER, Bruce A., PAPSDORF, James D., 1982, "Relationships between Rational beliefs and anxiety." **Cognitive Therapy and Research**, 6 (2), pp: 219-223

HOFMANN, Stefan. G., HEINRICHS, Nina, 2003, "Differential effect of mirror manipulation on self-perception in social phobia subtypes," **Cognitive Therapy and Research**, 27, pp: 131–142.

HOGLUND Collette L., COLLISON Brooke B., 1989, "Loneiiness and Irrational Beliefs Among College Students", **Journal of College Student Development**, 30(1), pp: 53-57.

HOPKINS, Nick, 2008, "Identity, Practice and Dialogue", **Journal of Community & Applied Social Psychology**, 18(4), pp: 363–368.

İZGİÇ, Ferda ve diğerleri, 2004, "Social Phobia Among University Students and Its Relation to Self-Esteem and Body Image". Canadian **Journal of Psychiatry**, 49(9) pp: 630-634.

JONES, Richard Nelson, 1982, **The Theory and Practice of Counseling Psychology**, (Çev) Akkoyun ve ark. Ankara: Nobel Yayınevi.

JONES, Richard Nelson, 1996, **The Theory and Practice of Counselling**, 2nd Edition, Holt Rinehart and Winston Ltd.

JOYCE, Marie R., 1990, “Rational-Emotive Parent Consultation”, **School Psychology Review**, 19(3), s: 304

KAGAN Jerome, REZNICK JS, SNIDMAN Nancy, 1988, “Biological Bases Of Childhood Shyness”. **Science**, 240, pp: 167-173.

KAĞITÇIBAŞI, Çiğdem, 1989, **İnsan Aile Kültür**, İstanbul: Remzi Kitapevi.

KARACA, Semra, 2010, “Hemşireler İçin Vazgeçilmez Bir Kavram: Kendini Tanıma” **Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi**, 3(1). ss: 79-84.

KARADAĞ, Ömer, **İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Sosyal Destek Kaynakları Açısından İncelenmesi**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007)

KARAGÜN, Elif ve diğerleri, 2010, “Üniversite Öğrencilerinde Görülen Sosyal Kaçınma Özelliklerinin Giderilmesinde Rekreatif Etkinliklerin Etkisi”. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 11, ss: 139-144.

KESKİN, Gülseren, ORGUN, Fatma, 2007, “Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Fobi Yaşama Durumlarının Ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 8, ss: 262-270

KESSLER, Ronald C., and ect., 1994, “Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United State”. **Archives of General Psychiatry**, 51, pp: 8 - 19.

KESSLER, Ronald C., and ect., 1999, “Lifetime Comorbidities Between Social Phobia And Mood Disorders in The U.S. National Comorbidity Survey”. **Psychological Medicine**, 29, pp: 555–567.

KESSLER, Ronald C., STEİN, Murray B., BERGLUND, Patricia, 1998, “Social Phobia Subtypes in The National Comorbidity Survey”. **American Journal of Psychiatry**, 155, pp: 613–619.

KILIÇARSLAN Suat, **İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009)

KIMBREL, Nathan A., 2007 “A Model Of The Development And Maintenance Of Generalized Social Phobia”. **Clinical Psychology Review**, 28(4), pp: 592–612

KOÇEL, Tamer, 2005, **İşletme Yöneticiliği**, 10.Baskı, İstanbul: Arıkan Yayınları.

KOZANOĞLU, Tutku, “**Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim Programının Ergenlerin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006).

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

KUMCAĞIZ, Hatice, “**Lise Öğrencilerinin Olumsuz Otomatik Düşünleriyle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000)

KUMCAĞIZ, Hatice, YILMAZ, Müge, 2012, “Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Lisans Programı Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Sınıf Değişkenine Göre Ölüm Kaygı Düzeyleri” **Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 31(2), ss: 215-231

KUZGUN, Yıldız, “**Ana Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi**,” (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü. 1972).

LANGFORD, Catherine Penny and ect, 1997 “Social Support: A Conceptual Analysis”, **Journal Advanced Nursing**, 25(1), pp: 95-100

LEARY, Mark R., KOWALSKI, Robin M., 1995, **Social Anxiety**, Newyork, London: The Guilford Press.

LEARY, Mark R., DOBBINS, Sharon E., 1983, “Social Anxiety, Sexual Behavior, And Contraceptive Use.” **Journal of Personality and Social Psychology**. 45, pp: 1347–1354.

LEAVY, Richard, 1983, “Social Support and Psychological Disorders: A Review”, **Journal of Community Psychology**. 11(1), pp: 3-21.

LOHR, Jeffrey M., BONGE, Dennis, 1980, "Retest Reliability of the Irrational Beliefs Test". **Psychological Reports**. 47,s.1314.

LOHR, Jeffrey M., BONGE, Dennis, 1981, "On The Distinction Between illogical an Irrational Beliefs and Their Relationship to Anxiety", **Psychological Reports**. 48, pp:191- 194.

LOHR, Jeffrey M, PARKINSON Donna L., 1989, "Irrational beliefs and bulimia symptoms" **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, 7(4), pp: 253-260

MANGIR, Murat, "Yapısal Aile Terapisi," 2011, [http://saglikraporum.com/aile-terapisi-nedir/#](http://saglikraporum.com/aile-terapisi-<u>nedir/#</u>), (10.11.2013)

MALOUFF John M., SCHUTTE Nicola S., McCLELLAND Tami, 1990, "Examination of The Relationship Between Irrational Beliefs and State Anxiety," **Personality and Individual Differences**. 13(4), pp: 451-456.

McLENNAN, J.P., 1987, "Irrational Beliefs in Relation to Self Esteem and Depression". **Journal of Clinical Psychology**. 43(1), pp: 89-91.

McNAUGHTON, Mary Ellen, 1995, "The relationship among stress, depression, locus of control, irrational beliefs, social support, and health in Alzheimer's disease caregivers." **Journal of Nervous and Mental Disease**, 183(2), pp: 78-85.

NAZLI, Serap, 2000, **Aile Danışması**, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.

NELSON, R. Eric, 1977, "Irrational Beliefs in Depression". **Journal of Counseling and Clinical Psychology**. 45(6), pp: 1190-1191.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2004, "Anxiety Disorders: Panic, Phobias, and Generalized Anxiety". **Abnormal Psychology**. New York: Mc Graw Hill, pp: 171-209

NYSTUL, Michael S., 1993, "**The Art and Science of Counseling and Psychotherapy**", First edition, Merrill Pub Co.

OĞURLU, Uğur, **Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerdeki Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi** (Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006)

OIE, Tian. P.S., ETCHELLS, Anne C., FREE, Michael L., 1994, "The Relationship Between Irrational Beliefs and Depressed Mood in Clinically Depressed Outpatients" **Psychologia**, 37(4), pp: 216-226

OKANLI ,Ayşe, TORTUMLUOĞLU, G., KIRPINAR, İsmet, 2003, "Gebe kadınların ailelerinden algıladıkları sosyal destek ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki" **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 4, ss: 98-105

ORTAKALE, M. Yalçın, "**Akılcı Davranış Eğitimi**", (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2008)

ÖST, Lars-Göran, HUGDAHL, Kenneth,1981, “Acquisition Of Phobias And Anxiety Response Patterns İn Clinical Patients”. **Behaviour Research Therapy**, 9 (5), pp: 439-470.

ÖKSÜZ, Yücel ve diğlerleri, 2011, “Algılanan Sosyal Destekle Akılcı Olmayan Davranışlar İlişkisi”, **International Journal of Social Science**, 4(1), ss:119-136.

ÖZGÜNGÖR, Sevgi, 2006, “Öz Bilinç, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Performans Odaklı Sınıf Algısı ve Not Yönelimi”, Pamukkale Üniversitesi, **Eğitim Fakültesi Dergisi**, 19, ss:1-8

ÖZGÜVEN, İbrahi Ethem, 1994, **Psikolojik Testler**, Ankara: Yeni Doğu Matbaası.

ÖZGÜVEN-DEVRİMCİ, Halise, SUNGUR, Mehmet Z., 1998, “Sosyal Kaçınma”. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 9 (2), ss: 128-136.

ÖZDAMAR, Kazım, 2004, **Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi**, Eskişehir: Kaan Kitabevi.

ROBINSON, JoAnn L., and ect, 1992, “The Heritability of Inhibited and Uninhibited Behavior: A Twin Study,” **Developmental Psychology**, 28 (6), pp: 1030-1037.

ROGERS, Carl R., 2003. **Etkileşim Grupları**, H. Erbil (Çev.), Ankara: Ege Matbaacılık, ss: 141-143

ROSENBAUM, Jerrold F., and ect., 1993, “Behavioral inhibition in childhood: a risk factor for anxiety disorders”. **Harvard Review Psychiatry**, 1 (1), pp: 2-16.

ROSENBAUM, Jerrold F., and ect., 1991, “Behavioral İnhibition İn Children: A Possible Precursor To Panic Disorder Or Social Phobia”. **Journal of Clinical Psychiatry**, 52 (11), pp: 5-9.

ROSENBAUM, Jerrold F., and ect., 1991, “Further Evidence Of Association Between Behavioral İnhibition And Anxiety Disorder= Results From A Family Study Of Children From A Nonclinical Sample”. **Journal of Psychiatric Research**, 25, pp: 49-65.

SARDOĞAN, Mehmet Emin, KARAHAN, Tefik Fikret, 2004, **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar**, Samsun: Deniz Kùltür.

SARICA, Arzu Kumru, “**Sosyal Beceri Programının Ergenlerin Saldırganlık Düzeyine Etkisi**”, (Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008)

SÖNMEZ, Nevzat, 2003, “Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sosyo-Kùltürel Yapısı ve Bunun Mesleğe Yansıması (Elazığ Polis Meslek Yüksek Okulu Örneđi)”, **Polis Dergisi**, 35, ss: 104-109.

STEIN, Murray.B., and ect., 1999, “Social phobia in the primary care medical setting.” **The Journal of Family Practice**, 48(7), pp: 514-519

STEIN, Murray. B., KEAN, Yin M., 2000, "Disability and Quality of Life in Social Phobia: Epidemiologic Findings". **Am J Psychiatry**, 157, pp: 1606-1613.

STOPA, Lusian., CLARK, David M., 2000. "Social Phobia And Interpretation Of Social Events". **Behaviour Research and Therapy**, 38, pp: 273–283.

TANCER, Manuel E., UHDE, T. W. 2002, "Pathophysiology of Social Phobia". Dan J. Stein & Eric Hollander (Eds.). **Textbook of Anxiety Disorders**. Washington: The American Psychiatric Publishing, pp: 301-308

TAŞGIN, Adnan, "**Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterliklerinin Sınıf Öğretmenleri ve Sınıf Öğretmeni Adaylarının Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi**". (Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2010).

TAŞKIN, Lale, 2002, **Kadın Doğum Hemşireliği**, Beşinci Baskı, Ankara: Sistem Matbacılık.

TERAKYE, Gülsen, 1995, Hasta Hemşire İlişkileri. 4.Baskı. Ankara: Aydoğdu Ofset.

TURAN, Ahmet Fırat, "**Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet Ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü**", (Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 2010)

TURNER Samuel M., and ect., 1989, “An empirically derived inventory to measure social fears and anxiety: The Social Phobia and Anxiety Inventory . Social effectiveness therapy”, **A Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 1(1), pp: 35-40

TÜRKÇAPAR, M. Hakan, 1999, ”Sosyal Kaçınmanın Psikolojik Kuramı”. **Klinik Psikiyatri**, 2, ss: 247-253.

TÜRKÇAPAR M. Hakan, 2009, **Bilişsel Terapi**. Ankara: HYB Basım Yayın, 4. Baskı.

TÜRKÜM, A. Sibel, 1994, “Akılcı-Duygusal Terapide Yansımalar”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 27/2, ss: 969-974.

TÜRKÜM, A. Sibel, **Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü,1996)

TÜRKÜM, A. Sibel, 1996, “Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Geliştirilmesi”, Üçüncü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi.

TÜRKÜM, A. Sibel, 2001, “Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma, düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma”, **Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 1(2), ss: 1-16.

TÜRKÜM, A. Sibel, 2005, “Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Lise Öğrencilerine Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 3/23, ss: 77-83.

WITTCHEN, Hans-Ulrich, STEIN Murray.B., KESSLER, Ronal C., 1999, “Social Fears And Social Phobia İn A Community Sample Of Adolescents And Young Adults: Prevalence, Risk Factors And Co-Morbidity”. **Psychol Med.**,29(2), pp: 309-23.

WEEKS, Justin W., HEIMBERG, Richard G., and RODEBAUGH, Thomas L., 2008, “The Fear of Positive Evaluation Scale:Assessing a proposed cognitive component of social anxiety”, **Journal of Anxiety Disorders**, 22, pp: 44–55.

WRIGT Philip G., PHIL, R.O., 1981, "Relationship Between Locus of Control and İrrational Beliefs," **Psychological Reports**, 48, pp: 181-182.

VESTRE, Norris D., BURNIS, James J., 1987, “İrrational beliefs and the impact of stressful life events”, **Journal of Rarional-Emotive Therapy**, 5, pp: 183-188.

YAVUZER, Haluk, 1993, **Çocuk Psikolojisi**, Sekizinci Baskı. İstanbul: Remzi Kitapevi.

YILDIZ, Murat, 1999, "Polis Akademisi Mezunlarının Lisansüstü Öğreniminde Karşılaştıkları Sorunlar", **Polis Bilimleri Dergisi**, 2(5-6), ss: 99-118.

YİĞİT, Ruhi, 2012, “Polis Adaylarının Öz Anlayış Ve Kişilerarası İlişkilerde Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 11(41), ss: 174-182

YURTAL-DİNÇEL, Filiz, **Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**, (Yayınlanmayan Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 1999)

ZWEMER Weare A., DEFFENBACHER, Jerry L., 1984, “Irrational Beliefs, Anger and Anxiety”, **Journal of Counseling Psychology**, 31, pp: 391-393.

EKLER

Ek-1 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Açıklama

Aşağıda duygu ve inançları ifade eden 45 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantınıza ve inançlarınıza uygunluk durumunu düşününüz. Her bir madde için cevaplar; kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Size uygun cevabı, cevap kağıdına ilgili madde numarasının karşısındaki boşluğa X işaretini koyarak belirtiniz.

Cevaplarınız gizli tutulacaktır. Doğru ve içten cevap vermeniz araştırmanın değerini arttıracaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Murat GÜNDÜZ

Sınıfı :⊗1 ⊗2
Cinsiyeti :⊗ERKEK ⊗BAYAN

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1 Başkaları tarafından onaylanmak benim için önemlidir.					
2 Herhangi bir konuda başarısız olmaktan nefret ederim.					
3 Hata yapan insanlar başlarına geleni hak eder.					
4 Eğer insan isterse, hemen her durumda mutlu olabilir.					
5 Her insan yardım ve tavsiye alabileceği birine ihtiyaç duyar .					
6 İyi yapamadığım şeylerden uzak dururum.					
7 İnsanlar olaylardan değil kendirline verdiği görüntüden rahatsız olurlar.					
8 Beklenmeyen tehlikeler veya gelecekteki olaylar karşısında biraz kaygılanırım.					
9 Önemli bir karar alırken bilen birine danışmaya çalışırım.					
10 Geçmişin etkilerini silmek hemen hemen imkânsızdır.					

11 Hiçbir şeyin mükemmel bir çözümü yoktur.					
12 Herkesin beni sevmesini isterim.					
13 Başkalarının benden daha iyi olduğu işlerde yarışmaktan rahatsız olmam.					
14 Hata yapanlar suçlanmayı hak eder.					
15 Ruhsal durumumun nedeni benim.					
16 Kafama takılan bazı şeyleri genellikle kafamdan atamıyorum.					
17 İnsanlar kendileri dışında bir dayanağa ihtiyaç duyarlar.					
18 Bazı şeyleri başarmaktan hoşlanırım ama kendimi başarılı olmak zorunda hissetmem.					
19 Ahlsızlık kesinlikle cezalandırılmalıdır.					
20 Sefil insanlar genellikle o duruma kendileri gelir.					
21 İnsanlar geçmişin etkilerine fazla değer verirler.					
22 Yaptığım her şeyde başarılı olmak benim için önemlidir.					
23 Yaptıkları yanlışları için insanları nadiren suçlarım.					
24 Kişi kendisi istemedikçe uzun süre Bayangın ve kederli bir şekilde kalmaz.					
25 Değişik tecrübeler yaşamış olsaydım, olmak istediğime daha çok benzerdim					
26 Aktiviteleri aktivite olsun diye yaparım, onları ne kadar iyi yatığım önemli değil.					
27 Ceza korkusu insanların iyi olmalarına yardım eder.					
28 Kişinin ne kadar çok problemi varsa o kadar az mutlu olur.					
29 Gelecek hakkında nadiren endişelenirim.					
30 Geçmiş yaşantıların şimdi beni etkilediğini pek düşünmüyorum.					
31 Onaylanmaktan hoşlanmama rağmen benim için önemli bir ihtiyaç değildir.					
32 Hiç bir şeyin kendisi üzücü değildir, sadece sizin yorumlamanız onu üzücü hale getirir.					
33 Gelecekteki bazı şeyler hakkında çok endişeliyim.					
34 Hepimiz geçmişimizin tutsağıyız.					
35 Bir şeyin mükemmel çözümü nadiren vardır.					
36 İnsanların beni ne kadar onayladığı ve kabullendiği hakkında sık sık endişelenirim.					
37 Pek çok insan hayatın kötü yanlarını cesaretle karşılamalıdır.					
38 Pratik bir çözüm aramak mükemmeli aramaktan daha iyidir.					
39 İnsanların benim hakkımda ne düşündüklerine çok önem veririm.					
40 Uzun süre çok üzgün kalmak için hiçbir neden yoktur.					
41 Ölümü veya nükleer savaş gibi şeyleri hemen hemen hiç düşünmem.					
42 İyi yapamayacağım şeyleri yapmaktan korkmam.					
43 İnsan kendi cehennemini kendisi yaratır.					
44 Kendimi sık sık tehlikeli durumlarda ne yapacağımı planlıyor olarak bulurum.					
45 Şartların ideal olarak bir araya gelmesi düşünülemez.					

Ek-2 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.					
2	İnsanların benimle ilgili olumsuz izlenimleri olduğunu bilsem bile bunu umursamam.					
3	Çoğu zaman, insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım.					
4	Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım.					
5	Diğer insanların bende bir kusur bulacaklarından korkarım					
6	Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.					
7	Birileriyle konuşurken, benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim.					
8	Genellikle başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak endişe duyarım.					
9	Eğer birisi benimle ilgili bir değerlendirmede bulunursa, bu beni çok fazla etkilemez.					
10	Bazen diğer insanların hakkımda ne düşündükleri ile ilgili olarak fazla endişelendiğimi düşünüyorum.					
11	Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.					

Ek-3 Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Başkalarını etkileyeceğimi bilsem bile yeteneklerimi sergileme konusunda kendimi rahatsız hissederim.					
2	Etkilendiğim birisinden bir iltifat almak beni endişelendirir					
3	Diğer insanların ilgisini çekmeyecek, onlara kim olduğum hakkında çok az bilgi verecek giysiler seçerim.					
4	Otorite konumundaki kişilerden bir övgü aldığımda kendimi rahatsız hissederim.					
5	Eğer bir grupta diğer insanların ilginç bulacağını düşündüğüm bir şeyler varsa anlatırım.					
6	Eğer birisinden bir iltifat alacaksam bunu başkalarının da olduğu bir ortamdan çok, o kişiyle yalnızken almayı tercih ederim.					
7	Başkalarının önünde iyi bir şey yaparsam, gerçekten çok iyi yapıp yapmadığımı merak ederim.					
8	İnsanlar bana iltifat ettiklerinde genellikle kendimi rahatsız hissederim.					
9	Hayranlık uyandırdığımı bilsem de herkesin içinde dikkat çekmekten hoşlanmam					
10	Sıklıkla kendimi taktir edilmemiş hisseder, insanların olumlu özelliklerimle ilgili daha fazla yorum yapmalarını isterim.					

Ek-4 Özgeçmiş

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı:	Murat GÜNDÜZ
Doğum Yeri ve Tarihi:	Çekerek/1972
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi:	Polis Akademisi
Yüksek Lisans Öğrenimi:	Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
İş Deneyimi	
Çalıştığı Kurumlar	Yönetici / İçişleri Bakanlığı