



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

İRRASYONEL İNANIŞLARIN ONTOLOJİK İYİ OLMA
DEĞİŞKENLERİ İLE DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rüya Dilara YILDIRIM

135180106

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN

İstanbul, 2016



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**İRRASYONEL İNANIŞLARIN ONTOLOJİK İYİ
OLMA DEĞİŞKENLERİ İLE
DEĞLERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: **Rüya Dilara YILDIRIM**

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

KABUL VE ONAY

İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne;

Rüya Dilara Yıldırım tarafından hazırlanan “İrrasyonel İnanışların Ontolojik İyi Olma Değişkenleri İle Değerlendirilmesi” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

BAŞKAN: YRD. DOÇ. DR. MURAT ARTIRAN (DANIŞMAN)

ÜYE: PROF. DR. MEHMET ENGİN DENİZ

ÜYE: YRD. DOÇ. DR. CEYLİN ÖZCAN

Prof. Dr. Enver Duran
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “İrrasyonel İnanışların Ontolojik İyi Olma Değişkenleri İle Değerlendirilmesi” başlıklı İstanbul Arel Üniversitesi Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

11.05.2016

Rüya Dilara Yıldırım

ONAY

Tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun 3 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

11.05.2016

Rüya Dilara YILDIRIM

İTHAF

*Tezimi; Yüksek Lisansa
Başlamadan Kaybettiğim,
Annem Hülya Kuşu 'ya
Sevgilerimle
Armağan Ediyorum.*

TEŞEKKÜR

Öncelikle Danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Murat Artıran'a tezimin tüm aşamalarından verdiği limitsiz destekten dolayı ve bana rasyonel bakış açısını kazandırdığı için teşekkür ederim. Bütün eğitim öğretim hayatımda emeği geçen tüm hocalarıma emeklerinden dolayı teşekkür ederim.

Ayrıca bölüm başkanım Doç. Dr. Ömer F. Şimşek'e profesyonel bakış açısıyla verdiği desteğinden dolayı teşekkür ederim.

Başta Lisans ve Yüksek Lisans eğitiminde tanımış olduğum ve model aldığım değerli hocalarım ve jürilerim olan Yrd. Doç. Dr. Ceylin Özcan'a ve Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz'e, ayrıca tüm öğrenim hayatım boyunca bilgime bilgi katan, tecrübelerinden faydalandığım ve bana yardımcı olan tüm hocalarıma minnettar olduğumu bildirmek isterim.

Son olarak eğitim öğretim hayatım boyunca maddi manevi desteklerini esirgemeyen, her zaman arkamda olan; babam Yusuf Ziya Kuşu'ya, kardeşim R. İlayda Kuşu'ya; motivasyonumu artıran arkadaşım Büşra Karakoç'a ve bu süre boyunca bana güç veren sevgili eşim Serdar Yıldırım'a teşekkürlerimi borç bilirim.

Rüya Dilara YILDIRIM

ÖZET

İRRASYONEL İNANISLARIN ONTOLOJİK İYİ OLMA DEĞİŞKENLERİ İLE DEĞERLERLENDİRİLMESİ

Rüya Dilara YILDIRIM

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN

Mayıs, 2016–94 sayfa

Bu araştırmada Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi'nin çekirdek kavramları dört akılcı olmayan inanışın olumlu ruh sağlığı değişkenleri (ontolojik iyi-oluş hali) ile ilişkilendirildiklerindeki bu değişkenler ile ve birbirleri ile etkileşimlere bakılmıştır. Dört akılcı olmayan inanış alan yazında olumsuz ruh sağlığı ile yakından ilişkilendirilmektedir ancak olumlu ruh sağlığı alanındaki değerlendirmeler nispeten daha azdır. Kaldı ki dört akılcı olmayan inanışın birbirleri ile etkileşimlerini inceleyen araştırmalar nadirdir. Araştırmada Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği aşırı talepkarlık, düşük tolerans, korkunçlaştırma ve derecelendirme irrasyonel olarak dört inanışı ortaya koymak için kullanılmıştır. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ise pişmanlık, hiçlik, harekete geçme ve umut değişkenlerini ölçmek için değerlendirilmiştir. Demografik yapı ile ilgili analizlerin yanında çoklu doğrusal regresyon modelleri ve korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara göre tüm irrasyonel inanışların söz konusu olumlu ruh sağlığı değişkenleri ile pozitif yönde ilişkisi ortaya konmuştur. İrrasyonel inanışlardan korkunçlaştırma ve aşırı talepkarlığın pişmanlık, hiçlik ve harekete geçme değişkenini yordadığı, düşük tolerans irrasyonel inanışının hiçlik değişkenini yordadığı, derecelendirmenin umut değişkenini yordadığına dair bulgulara ulaşılmıştır. Ayrıca aşırı talepkarlık akılcı olmayan inanışı ile diğer üç akılcı olmayan inanış ile hiçlik değişkeni ile birlikte değerlendirildiğinde baskıcı etken oluşturduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: İrrasyonel İnanışlar, Baskıcı Ekti, Ontolojik İyi Oluş

ABSTRACT

EVALUATION OF IRRATIONAL BELIEFS ON ONTOLOGICAL WELL-BEING

Rüya Dilara YILDIRIM

Master's Thesis, Master Thesis In Clinical Psychology

Supervisor: Murat ARTIRAN, Ph.D

May, 2016-94 pages

In this research, four irrational beliefs which core definitions of Rational Emotive Behavior Therapy has been tested on psychological well-being (ontological well being) variables. Additionally, relationship between irrational beliefs investigated through psychological well-being variables. In literature, although the four irrational beliefs often has been investigated on psychological ill-being variables, research conducted on psychological well-being variables are relatively less than ill-being related research. Moreover there are only few research conducted on the relationship between the four irrational beliefs. In this study, Attitudes and Belief-2 Scale is used to measure irrational beliefs of demandingness, frustration in tolerance, catastrophising and depreciation. Ontological Well Being Scale is used to measure variables of regret, nothingness, activation and hope. Addition to analyzing demographical structure of the data, multiple linear regression models and correlation analysis are conducted in this study. Results indicated that all irrational beliefs correlated to psychological well-being variables. In regression analysis, results indicated that catastrophising and demandingness positively correlated predictor of regret, nothingness and activation, frustration intolerance positively correlated predictor of nothingness and depreciation positively correlated predictor of hope. Another significant result in this research is that demandingness has been a suppressor variable when evaluated together with other irrational beliefs on nothingness.

Keyword: Irrational Beliefs, Suppressor Effect, Ontological Well-Being

ÖNSÖZ

Lisans eğitimimi tamamlayıp yüksek lisans eğitimine başladığım dönemde birçok eğitim ve seminerlere katıldım. Katıldığım derslerden birisi de hocam Murat Artıran tarafından verilen Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi eğitimiydi. Bu eğitim sırasında ve sonrasında kendimi bana ait rasyonel ve irrasyonel düşüncelerimi sorgularken buldum. İrrasyonel düşüncelerimden arındığımda gerçekten yaşadığım olayların olumsuz etkilerini daha az hissettiğimin farkına vardım. Kendi üzerimde olumlu sonuçlarını gördüğüm bu yöntemi danışanlarım üzerinde uyguladığımda da aynı pozitif etkinin ortaya çıkmasına tanık olmam benim bu akım üzerinde merakımın artmasına ve sonucunda tezimi bu konuda yazmama etken oldu.

Bu kuramı araştırdıkça gördüm ki insan psikolojisinde ve ruh sağlığında bireyin kendi düşünceleri ve inanışları birinci derecede etkindir. Dolayısıyla sağlıklı bir ruh halinin sağlıklı düşüncelerden geçtiğini söyleyebilirim.

Tez yazım aşaması her ne kadar zor ve meşakkatli bir süreç olsa da konu üzerine araştırdığım ve incelediğim bütün çalışmaların bana öğrettikleri paha biçilemez. Bana bu aşamada destek veren emeği geçen başta hocalarım olmak üzere aileme ve arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Rüya Dilara Yıldırım

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
ÖNSÖZ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
EKLER LİSTESİ	xv

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı	1
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Sınırlılıklar.....	7

2. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilişsel Davranışçı Terapiler.....	8
2.2. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi.....	9
2.2.1 Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi'nin Kuramsal Temelleri.....	16
2.2.2. ABC Modeli.....	16
2.2.3. Bilişleri Yeniden Yapılandırma.....	19
2.2.4. Rasyonel Ve İrrasyonel İnanışlar.....	20

2.2.5. Dört İrrasyonel İnanış-----	26
2.3. Pozitif psikoloji -----	28
2.3.1. Ontolojik iyi olma hali-----	30
2.3.1.Ontolojik İyi Oluş Ve Alt Faktörleri-----	32
2.4. İrrasyonel İnanışlar ve Ontolojik İyi Olma-----	35

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli-----	39
3.2. Veri Toplama Aşaması-----	39
3.3. Veri Toplama Araçları-----	41

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular-----	44
4.2. Örneklem Dağılımı-----	46
4.3. İrrasyonel İnanışların Ontolojik İyi Oluş Hali Değişkenleri ile İlişkisi-----	49
4.3.1. İrrasyonel İnanışların Pişmanlık İle İlişkisi-----	50
4.3.2. İrrasyonel İnanışların Harekete Geçme ile İlişkisi-----	51
4.3.3. İrrasyonel İnanışların Hiçlik ile İlişkisi -----	54
4.3.4. İrrasyonel İnanışların Umut ile İlişkisi-----	55
4.4..Baskıcı Etki -----	57

5. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Araştırmada Elde Edilen Sosyo-Demografik Verilerin Değerlendirilmesi-	59
5.1.2. İrrasyonel İnanışlar ile OiO Değişkenleri Arasındaki İlişki -----	61
5.1.3. Aşırı Talepkarlığın Baskıcı Etki Olması-----	62
5.2. Sınırlılıklar-----	63
5.3. Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler-----	64
KAYNAKÇA-----	64
EKLER-----	65
ÖZGEÇMİŞ-----	94

KISALTMALAR LİSTESİ

BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapiler
RDDT	:Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi
RDDK	:Rasyonel Duygucu Davranışçı Kuram
OİO	:Ontolojik iyi olma hali
OİOÖ	:Ontolojik İyi Oluş Ölçeği
TİO	:Tutum ve İnanışlar Ölçeği
RET	:Rational EmotionTherapy
A	: Olay/ Durum
B	: Rasyonel veya İrrasyonel Düşünce/ İnanç
C	:Duygusal ve Davranışsal Sonuç
Aşırı Talepkarlık:	Aşırı Talepkarlık İrrasyonel İnanışı
Derecelendirme:	Derecelendirme İrrasyonel İnanışı
Düşük Tolerans:	Düşük Tolerans İrrasyonel İnanışı
Korkunçlaştırma:	Korkunçlaştırma İrrasyonel İnanışı

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4.1. Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular-----	45
Tablo 4.2.Araştırma Değişkenlerinin Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ranjları-----	46
Tablo 4.3. Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular -1-----	47
Tablo 4.4. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular -2-----	48
Tablo 4.5 İrrasyonel İnanışların Pişmanlık Değişkeniyle İlişkisi-----	51
Tablo 4.6 İrrasyonel İnanışların Harekete Geçme Değişkeni İle İlişkisi-----	53
Tablo 4.7. İrrasyonel İnanışların Hiçlik Değişkeniyle İlişkisi-----	55
Tablo 4.8. İrrasyonel İnanışların Umut Değişkeniyle İlişkisi-----	56
Tablo 4.9. Baskıcı Etki-----	58

EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek-1.	Bilgilendirilmiş Onam Formu -----82
Ek -2.	Demografik Bilgi Formu -----83
Ek -3.	Tutum ve İnanışlar Ölçeği -----84
Ek- 4.	Ontolojik İyi Oluş Ölçeği -----92

1 BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı

Bu araştırmanın problemi bir olumlu ruh sağlığı kavramsallaştırılması olarak Şimşek (2009, 2013) tarafından ortaya koyulan ontolojik iyi-oluş hali'nin değişkenleri (hiçlik, harekete geçme, pişmanlık, umut) ile Rasyonel Duygucu Davranışçı Kuram'da yer alan irrasyonel inanışların ilişkisini ortaya koymaktır ve dahası irrasyonel inanışların birbirileri ile etkileşimlerini yine bu değişkenler üzerinden açıklamaya çalışmaktır. Problem cümlesi olarak "İrrasyonel inanışların ontolojik iyi-oluş hali değişkenleri arasındaki ilişkisi var mıdır?" ve ikinci bir problem cümlesi olarak da "İrrasyonel inanışların ontolojik iyi-oluş değişkenleri ile birlikte değerlendirildiklerinden birbirleri ile etkileşimleri ne yönde olmaktadır?" şeklinde belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı bilişsel davranışçı kuramların kuramsal varsayımlarını göreceli olarak alan yazında yeni araştırılan bir konu olan olumlu ruh sağlığı unsurları üzerinden test etmektir. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi'de irrasyonel inanışların rolü her ne kadar birçok araştırmanın konusu olmuş olsa da halen bu alanda, kuramda özellikle belirtilen dört irrasyonel inanışın (aşırı talepkarlık, felaketleştirme, düşük toleranslılık ve derecelendirme) (Ellis, 1997; 2003) ne oranda olumlu ruh sağlığına katkıda bulunduğu dair kanıt arayışı devam etmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın ilk amacı buna dair alan yazına bir katkıda bulunmaktır. İkinci amacı ise üzerinde çok az araştırma bulunan dört irrasyonel inanışın birbirleri ile olan etkileşimlerinin ne düzeyde olduğuna dair soru işaretlerini gidermektir. Bazı modellerde aşırı talepkarlığın baskıcı değişken olduğu ve diğer üç irrasyonel inanışın ruh sağlığı değişkenleri üzerinde yaptığı etkiyi artırıcı

nitelikte işlev yaptığı (Karakoç, 2016) veya aracı değişken olduğu (Hyland, 2004) diğer kuramsal varsayımlara göre ise diğer üç irrasyonel inanışın köken olarak aşırı talepkarlıktan doğduğu (Artıran & Doyle, 2015) iddia edilmiştir. Bu araştırmanın ikincil amacının da bu dört irrasyonel inanışın birbirleri ile girdikleri ilişki içerisindeki baskıcı etken etkileşimini ortaya koymak için alan yazına katkıda bulunmak olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada “İrrasyonel inanışların ontolojik iyi-oluş hali değişkenleri arasındaki ilişkisi var mıdır?” ,“İrrasyonel inanışların ontolojik iyi-oluş değişkenleri ile birlikte değerlendirildiklerinden birbirleri ile etkileşimleri ne yönde olmaktadır?”, “Aşırı talepkarlık irrasyonel inanışı baskıcı etken etkileşimini ortaya koymakta mıdır?” sorularına cevap aranmaktadır.

Alt Problemler

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak, araştırmanın alt amaçları beş alt başlık halinde ifade edilmiştir.

Demografik Özelliklerle ilişkili ile ilgili olarak;

Cinsiyet, gelir, eğitim, ev durumu ve yaş demografik değişkenlerine göre pişmanlık, harekete geçme, hiçlik ve umut değişkenlerine göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

Cinsiyet, gelir, eğitim, ev durumu ve yaş demografik değişkenlerine göre Aşırı talepkarlık, korkunçlaştırma, düşük tolerans ve derecelendirme irrasyonel inanışlarına göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

İrrasyonel İnanışların pişmanlık ilişkisi ile ilgili olarak;

Pişmanlık değişkeni cinsiyet demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Pişmanlık değişkeni gelir demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Pişmanlık değişkeni eğitim demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Pişmanlık değişkeni ev durumu demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Pişmanlık değişkeni yaş demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Pişmanlık değişkeni korkunçlaştırma irrasyonel inancını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Pişmanlık değişkeni düşük tolerans irrasyonel inancını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Pişmanlık değişkeni derecelendirme irrasyonel inancını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Pişmanlık değişkeni aşırı talepkarlık irrasyonel inancını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

İrrasyonel İnanışların harekete geçme ilişkisi ile ilgili olarak;

Harekete geçme değişkeni cinsiyet demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Harekete geçme değişkeni gelir demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Harekete geçme değişkeni eğitim demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Harekete geçme değişkeni ev durumu demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Harekete geçme değişkeni yaş demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Harekete geçme korkunçlaştırma irrasyonel inanişını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Harekete geçme düşük tolerans irrasyonel inanişını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Harekete geçme derecelendirme irrasyonel inanişını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Harekete geçme aşırı talepkarlık irrasyonel inanişını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

İrrasyonel İnanışların hiçlik ilişkisi ile ilgili olarak;

Hiçlik değişkeni cinsiyet demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Hiçlik değişkeni gelir demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Hiçlik değişkeni eğitim demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Hiçlik değişkeni ev durumu demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Hiçlik değişkeni yaş demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Hiçlik değişkeni korkunçlaştırma irrasyonel inanışını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Hiçlik değişkeni düşük tolerans irrasyonel inanışını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Hiçlik değişkeni derecelendirme irrasyonel inanışını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Hiçlik değişkeni aşırı talepkarlık irrasyonel inanışını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

İrrasyonel İnanışların umut ilişkisi ile ilgili olarak;

Umut değişkeni cinsiyet demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Umut değişkeni gelir demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Umut değişkeni eğitim demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Umut değişkeni ev durumu demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Umut değişkeni yaş demografik değişkenini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Umut değişkeni korkunçlaştırma irrasyonel inanişını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Umut değişkeni düşük tolerans irrasyonel inanişını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Umut değişkeni derecelendirme irrasyonel inanişını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

Umut değişkeni aşırı talepkarlık irrasyonel inanişını anlamlı derecede yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

İrrasyonel inanişlar hakkında yapılan araştırmalar ruh sağlığı alanında sıklıkla görölmektedir. Bu alandaki araştırmalar göstermektedir ki irrasyonel inanişlar psikopatolojik rahatsızlıkların oluşmasında önemli bir unsurdur. Ellis 'in Rasyonel Duygucu Terapi yaklaşımının asıl amacı danışanlarına düşünceleri üzerinde kontrol sahibi olmalarıyla mutlu, tatminkâr ve yaratıcı bir hayat yaşayabilmelerine yardımcı olabilmektir (Lynn & Ellis, 2010). Ancak ne var ki irrasyonel inanişların olumlu ruh sağlığı alanındaki araştırmalardaki incelenmişliği olumsuz ruh sağlığı alandaki araştırmalara göre nispeten daha azdır.

RDTT kuramına bakıldığında; aslında inanişların ve duyguların ve hatta davranışların birbirlerinden ayrıık değil birbiriyle bağlantılı olduğu öne sürölmüştür (Ellis, 1994, Dryden, 2011, Artıran, 2015). Bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin merkezinde RDDT'ye göre rasyonel ve irrasyonel inanişların rolü vardır (Ellis, 1987, 2003; Doyle, DiGuiseppe ve Dryden, 2015). Fakat irrasyonel inanişların birbirleri ile olan ilişkilerine birbirleriyle etkileşimleriyle ilgili araştırmalar da azdır.

Öte yandan psikoloji ve psikopatoloji alanlarında Pozitif Psikolojinin de ivme kazanarak bu alanlara katkısı artmaktadır. Pozitif psikolojinin alt başlıklarından biri olumlu iyi oluş halidir. Pozitif Psikoloji ile RDDT'nin

birlikte değerlendirildiği bu araştırma alan yazına katkıda bulunacaktır çünkü genel olarak RDDT klinik ortamlarda ‘olumsuz ruh sağlığı (ill-being)’ ile ilgili çalışılmakta öte yandan pozitif psikoloji ise genelde klinik ortamlarda yeni yeni kullanılmaya başlanmaktadır. Dolayısıyla her iki yaklaşımın noksan yanları birbirini tamamlayıcı bir şekilde değerlendirilerek danışanlara daha etkin ve yararlı terapötik uygulamalar sunulabilir. Bu araştırmanın her iki kuramı birlikte değerlendirmesi en önemli özelliğidir denilebilir. RDDT’deki dört irrasyonel inanış olumsuz ruh sağlığı yerine ve Şimşek (2013) ortaya koyduğu Ontolojik İyi Oluş Hali kavramı bu çalışmada olumlu iyi oluş hali yani psikolojik pozitif ruh sağlığı yerine kullanılmıştır.

1.4.Sınırlıklar

Çalışmanın ilk sınırlılığı araştırmanın kolaydan örneklem olmasıdır. İkinci olarak özel bir evrene veya bir klinik örnekleme uygulanmamış olduğunu sınırlılıklar arasında sayabiliriz. Araştırmacılar tarafından yapılacak çalışmalarda farklı yaş grupları, farklı patolojik rahatsızlıklara sahip bireyler, klinik bir örneklem gibi daha kapsamlı bir evren ele alınabilirdi. Araştırma 317 kişiyle yapılmıştır. Örneklem sayısının azlığı da sınırlılıkların arasındadır, araştırma daha büyük bir örneklem ile birlikte değerlendirilebilirdi. Araştırmanın verileri katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla hazırlanan Demografik Bilgi Formu, irrasyonel ve rasyonel inanışları belirlemek için kullanılan “Tutum Ve İnanışlar Ölçeği (TİÖ) ve Ontolojik İyi Oluş Ölçeği’den (OİÖÖ) elde edilen verilerle sınırlıdır. Son olarak kullanılan ölçeklerden TİÖ ölçeğinin Türkiye’deki uyum çalışmasının yapılmamış olması araştırmanın sınırlılıklarından biridir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı da Ontolojik İyi Oluş kavramının daha çok yeni bir kavram olması dolayısıyla –bu konudaki ilk çalışma 2013 yılında Şimşek tarafından gerçekleştirilmiştir - ilgili alan yazının fazla olmamasıdır.

BÖLÜM 2

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilişsel Davranışçı Terapiler

Davranışçı Terapiler ilk olarak davranışı, sonrasında da bilişsel faktörleri ele alarak Bilişsel Davranışçı Terapileri oluşturmuşlardır. Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımlarının ilk örneği Dr. Albert Ellis 'in Rasyonel Terapisidir (Ellis, 2003). İkinci örneği Dr. Aaron Beck'in Bilişsel Terapisidir (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979). İlerleyen yıllarda Akılcı Yaşam Terapisi, Diyalektik Davranışçı Terapi, Şema Terapi, Duygu Odaklı Terapi ve Çözüm Odaklı Terapi gibi terapi yöntemleri bilişsel davranışçı terapilerin çatısı altında değerlendirilmiştir.

Bilişsel Davranışçı Terapilere bakıldığında; vurgulanan temel konulardan biri olumsuz düşünceleri ve sağlıksız inanışları tanımak ve değiştirmektir (Corey, 2005). Bilişsel davranışçı terapilerde genel olarak bilişsel faktörler ve hatalı inanışlar ele alınır ve olumsuz duygu yaşamasında yerleşmiş düşüncelerin veya otomatik düşüncelerin önemli etkileri olduğu varsayılır (Ulusoy & Duy, 2013). Bu şekilde bireylerin dünyayı hatalı algılayış biçimlerinin, olumsuz duygu ve davranışları önemli ölçüde etkilediği ve psikopatolojik rahatsızlıklara neden olduğu iddia edilir. Bireyde oluşan anksiyete, depresif bozukluklar, panik bozukluk ve yeme bozuklukları gibi psikolojik bozuklukların tedavisinde BDT kullanılmaktadır (Köknel, 1989, s. 316-317).

Albert Ellis' in klasik ABC modeli ise bilişsel ve davranışsal terapilerin temelini oluşturmaktadır ve diğer BDT çeşitleri bu modelden türemiştir (Ellis, 1997; Dryden, 2011; DiGiuseppe ve ark., 2014). Bu modelde inanışların insan psikolojisinde belirleyici bir rolü vardır (Ellis, 1997, 2004; DiGiuseppe ve ark., 2014, Szentagotai & David, 2013). Modele göre insanlar harekete geçiren bir olay veya durum ile karşılaştıkları zaman, olay ve durumla ilgili olarak neye

inandıkları bireylerin duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçları etkilemektedir (Ellis, Dryden, 2011; Mahoney, 1977). Bu var olan inanışlar irrasyonel veya rasyonel olabilirler. Eğer inanış irrasyonel ise bunlar sağlıksız, işlevsellikten uzak, uyumsuz, mantık dışı ve/veya gerçeğe örtüşmeyen inanlardır (David, Schnur & Belloiu, 2002; DiGiuseppe ve ark., 2014). Eğer inanışlar rasyonel ise bunlar sağlıklı, işlevsel, uyumlu, mantıklı ve/veya gerçeğe örtüşen inanışlardır (David, Lynn & Ellis, 2010).

2.2. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi

Rasyonel-Duygusal Davranışçı Yaklaşım (RDDT) Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar arasında 1958'den günümüze gelen ve giderek gelişen bir kuram ve terapi çeşididir. Yaklaşımında ve yaklaşımına bağlı olarak ortaya koyduğu terapi yönteminin oluşmasında bu yaklaşımın öncüsü olan Albert Ellis, birçok görüşten etkilenmiştir. Ellis (2004), dünyada en çok kullanılan bütünleştirilmiş terapinin Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi olduğunu ifade etmektedir. Bu yaklaşımda felsefenin önemli bir yeri vardır. RDDT' in temel felsefesini Epictatus' un "İnsanları rahatsız eden dışlarındaki şeyler değil, o şeylere ilişkin görüşleridir" sözü, oluşturmaktadır (Clark, 2000; Corey, 2000; Sharf, 2000).

Ellis kuramını birçok görüşten yararlanarak oluşturmuştur. Özellikle antik çağ filozoflarından etkilenen Ellis, Stoiklerden Epictatus' un 'insanlar olay veya durumlardan değil onları nasıl algıladıklarından etkilenirler' görüşünü kuramının ilk adımı olarak almıştır (Ellis, 2010). RDDT' in etkilendiği yaklaşım ve görüşlere baktığımızda felsefe, hedonizm, hümanizm, rasyonalizm gibi birçok yaklaşım ve görüşten etkilendiği görülmüş olmakla beraber aynı zamanda sosyal kuramcı olan Adler'in de etkileri görülmekte olduğunu söyleyebiliriz. RET, başlangıçta psikanalitik çıkışlı bir kuram olarak görülse de, felsefe ve davranışsal öğeler kuramda daha ağır basmaktadır. Doğu ve batıdaki filozoflar tarafından bilişler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkilerin sıklıkla vurgulanmak olduğu söylenebilir. "İnsanlar şeylerden rahatsız olmazlar onlar şeylerle ilgili düşüncelerinden rahatsız olurlar."

(Dryden ve Ellis 1988, p.214). Ellis' de bu düşüncelerden etkilenip kuramını oluşturmuştur.

Modern zaman psikoterapistlerinden olan Alfred Adler, Dubois, Herzberg, Johnson, Kelly, Low, Meyer, Rotter, Stekel, Thorne, ve Wolberg; de irrasyonel inanışlara doğrudan veya dolaylı yoldan vurgu yaptıkları bilinir (Ellis, 2004). Ellis Adler'in bireysel psikoloji üzerine belirttiği görüşlerini de önemsemiştir. Özellikle onun “ duygusal tepkilerimiz ve yaşam biçimimiz bizim inanışlarımız ve yarattığımız bilinçle ilgilidir” görüşünü kuramını oluşturmak için önemli bir bilgi olarak görmüş ve kuramına bu bağlamda şekil verilmiştir.

Zaman içerisinde Budizm ve uzak doğu felsefesinden de etkilenen RDDT kuramı, bu felsefi akımlardan da izler taşımakla birlikte kuramda rasyonalizmin, hedonizmin ve hümanizmin etkileri karşımıza çıkmaktadır.

Ellis'e (2003) göre rasyonel ve irrasyonel inanışlar duygusal ve davranışsal rahatsızlıklar açısından çok önemlidir. Sağlıklı olmanın temeli olan rasyonel inanışların kökenleri; doğudaki filozoflardan Konfüçyüs, Lao-Tse, ve Gautama' ya ve batıdaki filozoflardan Sokrates, Plato, Epikuros, Epiktatüs, ve Markus Aurelius'a kadar uzanır (2015). Ellis, Doğu ve Batı filozoflarının görüşlerinden de etkilenmiştir. RDDT' in temelini bu görüşlerde ele alınan bilinç, duygu ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşim oluşturmuştur. Özellikle, Epiktatüs'ün “İnsanları rahatsız eden dışlarındaki şeyler değil, o şeylere ilişkin görüşleridir” sözü RDDT' te insanları asıl rahatsız eden şeyin yaşadıkları olaylar olmadığını, rahatsız edenin aslında bireyin inanışlarının olduğunu vurgulanmak olduğunu söyleyebiliriz. Ellis felsefi açıdan baktığında irrasyonel inanışların rahatsızlıklara neden olduğu söylenmektedir (Sharf, 2000). Felsefi düşüncenin RDDT'ye büyük oranda katkı sağladığı söylenebilir.

Ellis'e (1973) göre Hedonizm -yaşamın tek amacının zevk almak olduğu düşüncesi- uzun ve kısa hedefler arasında ya da şimdi ve buradaki mutluluklar ile şu andaki disiplinden kazanılan daha uzun hedefli mutluluklar arasında hassas dengeyi sağlamakla ilgilidir. Ellis, genelde insanları aşırı

derecede hedonist bulur; fakat insanların ihtiyaçları kısa süreli zevklere değil, uzun süreli zevklere odaklanmaktır. Bu da sorumlu hedonizm ilkesine gönderme yapar. Sorumlu hedonizm ilkesine göre davranan birey, davranışlarının sonucunu sadece kendisi açısından değerlendirmemektedir, bu ilkeye göre birey davranışlarının sonucunu diğer bireyler açısından da değerlendirmektedir ve bu nedenle sorumsuz davranışlara neden olmamaktadır (Sharf, 2000). Terapi sürecinde rahatsızlığın neden olduğu kısa süreli hedonizmin değiştirilmesi için RDDT' de terapistler danışanlara öğretilen sorumlu hedonizm ilkesine göre davranmaktadır (Ellis, 2003).

Hümanizm ile tutarlı olarak RDDT' de insanlar, holistik ve amaca yönelik organizmalar olarak görölmektedir (Sharf 2000). Doğru ve yanlışın düşünmeden olduğu gibi kabulü; kişiyi suçluluk, anksiyete, depresyon ve diğer olumsuz duygulara götürmektedir (Ellis ve Dryden, 1997; Ellis, 2004; Sharf, 2000). İnsanların hata yapabileceklerini, bunlara rağmen insanların değerli olduklarını, bazı özelliklerinin üstün olabileceği gibi, bazı özelliklerinin zayıf olduğunu kabul etmeleri gerekmektedir. Özetle; kişilerin kendilerini koşulsuz olarak kabul edebilmeleri gerektiğini belirtmiştir. RDDT; danışanı davranışlarına, yaptıklarına göre değerlendirmeye değil, bir birey olarak olduğu gibi kabul etmeye dayanmaktadır.

Rasyonalizm, insanların amaçlarını ve değerlerini gerçekleştirmeye çalışırken bilimsel, verimli, mantıklı ve uygun yollarla duygularını dışlamadan kullanmalarıdır. RDDT' de insanların duygu ve düşüncelerini isteklerini nasıl rasyonel olarak elde edeceklerini göstermektedir. Bu, bireylerin yerleşmiş olan ailesel ve dinsel öğretileri ve yerleşmiş olan o inanışları tekrar ele almasını sağlamaktadır. Bu süreç uygulandığı zaman, birey kendisi için yeni bir yaşam felsefesi geliştirebilir ve bununla birlikte bireyi uzun sürecek, gittikçe artacak bir mutluluğa götürebilecektir (Sharf, 2000). Kısacası, rasyonel düşünen ve davranan kişiler ruhsal açıdan daha sağlıklı ve mutlu olacaktır (Gençtanrım & Acar, 2007).

2.2.1. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi'nin Kuramsal Temelleri

RDDT' nin Kurucusu Albert Ellis' tir (1913-2007). Ellis psikanaliz eğitimini tamamlamış ve süpervizyon alarak psikanalizi uygulamaya başlamıştır. 1947' den 1953' e kadar klasik psikanaliz ve analitik yönelimlerle ilgili terapi yapmıştır. Fakat Ellis psikanalizin yetkinliğinden kuşkulanmaya başlamış ve aktif yönlendirici yöntemleri aile ve cinsel terapilerde kullanmaya başlamıştır. Ellis kuramında başlarda davranışçı modele uygun bir isim vermemekle birlikte kuramını oluştururken Skinner ve arkadaşlarının çalışmalarından etkilenmiştir ve sonrasında psikoterapi uygulamalarında davranışsal metotları da eklemiştir. Ellis bu sırada Epictatus, Marcus Auerelius, Spinoza ve Bertranda Russel gibi filozofları okumuştur. Bu filozoflar Ellis' in kendi sorunlarını çözmesinde ona yardımcı olmuş ve Ellis bu öğretileri danışanlarına terapiler esnasında öğretmeye başlamıştır. Ellis yaklaşık 15 yıl kadar rasyonel duygucu teorinin öngörülleri ile çalışmıştır. Albert Ellis' in hümanistik, filozofik ve davranış terapilerinin birleşimi olarak 1958'de oluşturduğu teröpatik kuramını 1994 yıllarına gelindiğinde Rasyonel Duygucu Davranışsal Terapi olarak adlandırmıştır (Bernard & DiGiuseppe, 2000; Collard & O'Kelly, 2011). Ellis' in kuramında bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçler; psikolojik iyi olma halleri, duygu durumlar, davranışlar, beden sağlıkları, kişiler arası ilişkiler ve sosyal hayatlar üzerinde etkilidir (Ellis, 1987, Bernard & DiGiuseppe, 2000; Dryden, 2011). RDDT' de bilişler, davranışlar, stresle ilgili düşünce biçimleri, karar verme, yargılama ve analiz biçiminde daha yönlendirici rol üstlenmektedir. Bilişler, duygular ve davranışlar birbirlerini önemli derecede etkilemektedir (Ellis, 1987).

Ellis teorisini ortaya koyduktan sonra otoriteye karşı çıkışları ve aktiviteleri nedeniyle hayatında akademik, ekonomik ve özgürlük anlamında birçok sıkıntılara katlanmıştır ve ölümünden önceki bir görüşmesinde “ Psikoterapi alanında onlara şunu söylemekten hoşlanıyorum. Ben, bilişin ve bilişsel davranışçı teori ve terapistlerin öncüsüyüm, psikoterapide bilişlerin kabul edilmesi için çok savaş verdim ve bu sonuçlar benim çabalarım

sonucudur. Sonunda geçte olsa kabul gördüm.” demiştir (Dryden, 2011, s. 545).

Ellis’e göre insanlar kendi düşünceleri hakkında düşünmeye, yaratıcılığa, zevk almaya, kendini korumaya, diğer insanlarla ilgilenmeye, hatalarını görüp öğrenmeye ve kendi gelişimleri için potansiyellerini gerçekleştirmeye yönelimlidirler. Ancak insan bunların yanında kısa süreli zevk almaya, bazı şeyleri bütün düşünmekten kaçınmaya, erteleme davranışında bulunmaya, tekrar aynı hataları yapmaya, batıl inançlara sahip olmaya, kendine zarar vermeye, mükemmeliyetçiliğe, hoşgörüsüz olmaya, kendi gelişimi için de olsa kendi potansiyelini gerçekleştirmekten kaçınmaya yatkındır (Ulusoy & Duy, 2013). Ellis’e (2005) göre, yaşanan olayların sonrasında ortaya çıkan duygusal tepkileri, yaşanan olayların değil o olaya anlam yükleyen insanların bireysel inançları neden olmaktadır. Duygusal tepkiler istenilmeyen ya da rahatsız edici olarak ortaya çıktığında bu irrasyonel inanışları içermektedir. Ellis’e (2000) göre olumsuz bir olay/durum yaşandıktan sonra ortaya çıkan işlevsel olmayan sonuçlar (duygu/davranış) bu irrasyonel inanış sisteminin eseridir. İnsanlar rasyonel davranma potansiyeli yanında, irrasyonel davranma potansiyeli ile dünyaya gelmişlerdir (Ellis, 2005).

Olaylara yönelik bireylerin kontrollerinin olup olmadığı gibi inanışlar kadar, sahip oldukları irrasyonel inanışlarda da olaylara verdikleri tepkileri ve bunun sonucunda maruz kaldıkları duygu durumları etkilemektedir (Çivitci, 2006). Yani bireylerin kaygı yaşamasına neden olan sahip oldukları irrasyonel inanışlardır diyebiliriz. Yaşanılan duygusal sıkıntılarda bireylerin sahip oldukları rasyonel olmayan ve işlevsel olmayan inanışlar yatmaktadır (Ellis, 2010). Ellis’in ABC modelinde bir olaya verilen duygusal veya davranışsal tepkiyi belirleyen şey, olayın ya da durumun aslından çok o duruma ya da olaya yönelik onların yüklediği anlamdır. Olay asla değiştirilemez, fakat bireyin olaya yüklediği anlam ve yorumlama, olayı algılayış biçimi veya duruma yönelik irrasyonel inanışları değiştirilerek saplantılı ve işlevsiz duyguların etkisi azaltılabilir (Ellis, 2005). İrrasyonel inanışları Ellis (1971) bireylerin kendisini başarısızlığa, yenilgiye uğratan, onları işlevsiz kılan ve

yaşamlarını zora sokan düşünceler olarak tanımlamaktadır. Herhangi bir duruma yönelik verilen duygusal, düşünsel ve davranışsal tepkiler bir döngü içindedir ve birbirini etkiler. Olaya verilen duygudurum düzeyindeki tepkiler Ellis' e göre birincil düzey inanışlardan çok, ikincil düzeyde olan ve onların kendilik anlayışını saptayan, kesinlik, zorunluluk belirten irrasyonel inanışlar ve düşüncelerde bulunmaktadır. Aslında bu ikinci düzeyde bulunan inanışlara yönelik çalışmalarla gerçek bir değişim gerçekleşir (Şahan Yılmaz & Duy, 2013). RDDT' de düşünce, duygu ve davranışlar sürekli olarak birbiri etkilemekte olduğunu ve etkileşim halinde olduğunu söyleyebiliriz. Karışık biçimde olan duygusal rahatsızlıklar belirli kalıpta çevresel ve biyolojik faktörlerin etkisiyle oluşmaktadır (Corey, 2000).

İnsanlar beklenmedik şeyler yaşadıklarında, bu olaylara ilişkin mutlak olarak nitelendirilen irrasyonel inanışlara sahip olma eğilimindedirler. Örneğin, depresyona sebep olan, talihsiz olayların kendisi değil, bu olaylara ilişkin irrasyonel inanışlar olduğu vurgulanmaktadır (Corey, 2000).

Bireyler kendilerini depresyona götürecek olağanüstü bir eğilime sahiptir ve bundan dolayı insanlar psikolojik sağlıklarını korumayı neredeyse çok zor ve imkânsız bulurlar(Digiuseppe & Miller, 1977). Bu gerçeği açık ve kesin bir biçimde kabul etmeyen insanlar değişim için kendi potansiyellerini sabote etmektedirler. Bunlara rağmen bireyler irrasyonel inanışlarının kendilerini olağanüstü biçimde olumsuz etkilediğini fark edebilecek potansiyele de sahiptir. Bunları öğrendikçe insanların irrasyonel inanışlarını tartışacak ve bunları rasyonel inanışlarla değiştirebilecek güce de sahip olabileceklerini söyleyebiliriz.

Kurama göre bireylerin kendi duygusal, düşünsel ve davranışsal problemlerinden kendilerinin sorumlu olduğu vurgulanır ve değişim içinde danışanlarda gönüllülük esastır (Corey, 2000). RDDT' in temel metotları düşünce, duygu ve davranışların birbiri ile etkileşim halinde olduğu görüşünün yansımasıdır denebilir. RDDT'ye göre duygusal ve davranışsal rahatsızlıklarından bireylerin kendisi sorumludurlar. Gelişim, değişim ve tedavi

için bireyin gönüllü olması ve kendini bu konuda zorlaması gerekli bir koşuldur (Corey, 2000).

RDDT insanoğlunun doğasına nötr bakmaktadır. İnsanoğlunun kendini gerçekleştirmesini sağlayacak güdülere sahip olduğunu savunur ancak bunları engelleyen olumsuz güdülere de sahip olduğunu savunur. İnsanlar hem çarpık yani amaçlarına ters, zararlı sonuçlar veren düşünüş potansiyeli hem de düzgün yani hem kendi amaçlarına yarayan düşünüş potansiyeli ile doğmaktadırlar (Clark, 2000). Şöyle de denilebilir ki insanlar rasyonel ve irrasyonel düşünme potansiyeli olarak iki biyolojik eğilime sahiptir (Nelson-Jones, 2000). Belli olaylara yönelik irrasyonel inanışların değiştirilmesiyle, bireyler aynı zamanda sağlıklı olmayan duygu ve yıkıcı davranışlarını da değiştirebilirler (Ellis, 1987). İrrasyonel inanışlar bilişsel, duygusal ve davranışsal yöntemlerin toplamı ile yok edilebilir ve böylece rasyonel inanışlara dönüştürülebilir. Yani; RDDT' in insan doğasına bakışı gerçekçidir. Bu da göstermektedir ki; insan potansiyeline bakıldığında kişi hem rasyonel hem de irrasyonel düşünce biçimine sahiptirler.

İrrasyonel düşünce biçiminde biyolojik ve çevresel faktörler yatkınlığa neden olmaktadır. RDDT' e göre çevreye baktığımızda; Aile, arkadaş, okul ve diğer sosyal gruplarda gelişen kişiler arası ilişkiler, bireyin kendisi ve başkaları üzerindeki beklentileri açısından önemli etkiye sahiptir (Sharf, 2000). Çevre bu teorideki inanış sisteminin oluşmasında önemli etkiye sahiptir. RDDT'ye göre bu inanışlar ebeveynlerin ve diğer aile üyelerinin, bireyin arkadaşlarının, sosyal grupların ve kitle iletişim araçlarının etkisiyle öğrenilir (Clark, 2000). RDDT' de bireyler biyolojik olarak irrasyonel inanışlar için bir yatkınlığa sahiptirler. Çevresel ve sosyal faktörlerde irrasyonel inanışların kazanılmasında önemlidir.

Ancak RDDT'ye göre kişiler ne kadar biyolojik ve toplumsal olarak irrasyonel inanışlara sahip olmaya yatkın olsalar da, kişiler rasyonel inanışlar geliştirebilme potansiyeli taşırlar. Duygusal rahatsızlıklar ve nevrozlar irrasyonel düşüncelerdir ve RDDT'ye göre bu düşünce, duygu ve davranışlar rasyonel hale getirerek bu rahatsızlıklar çözülebilmektedir (Patterson, 1986).

RDDT' te cinsiyet konularının ele alınışına baktığımızda; bireylerin toplumsal öğretilerden edindikleri -meli, -malı'larının etken olduğu söylenebilir. Kadınlar ve erkekler bu konuda birçok mitle karşılaşılabilirler. Kadınlar için “Hoş ve sevimli olan kızlar evlenir”, “Erkeklerin yanında iddialı olmamalı ve isteklerimi hemen ortaya koymamalıyım” ve erkekler, için “Erkekler güçlüdür, ağlamazlar ve korkmazlar” gibi ifadeler sosyalleşmeye ortaya çıkan irrasyonel inanışlardandır (Sharf, 2000). Kadın ve erkekteki bu irrasyonel inanışlar, bu cinsiyet rolleriyle bağlantılı olarak şekillenir (Gençtanırım & Acar, 2007).

Albert Ellis' in diğer katkıları; bireylerin problemlerine bakışını ve çözüm yollarına bakışını, problemleri değerlendirme tarzını, yükleme biçimlerini ve bunların akılcı olup olmadığıyla ilgili tüm psikoloji literatürünü ve terapi sürecini etkilemektedir (Ferah, 2000). Rasyonel Duygucu Davranış Terapisi (RDDT) ekonomik bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarından, kısa süreli ve doğrudan problem çözmeye yönelik olarak değerlendirilmektedir. Ellis' e göre insanların mantık dışı bir yaşamlarında insanlara sürekli bir takım öğretilerin aşılması söz konusudur (Prochaska, 1984). RDDT sürecine, danışan sadece danışmanlık almaz; aynı zamanda danışanlar problem çözmeyi, duygusal değişikliği değiştirmeyi ve rasyonel düşünceleri uygulamayı öğrenir. Bu durum RDDT' nin birey ve toplum bazında öğretici ve etkin işlevsel sonuçlarının olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Corey, 2000). Danışan böylece danışmanlık süreci sonrasında karşılaşacağı zorluklarla baş etmesini de öğrenmiş olduğundan bireyin işlevselliği çok yüksektir.

2.2.2. ABC Modeli

Rasyonel Duygucu Davranışçı Yaklaşımda duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki etkileşim ve karşılıklı nedensellik ilişkisi vurgulanmaktadır (Ellis & Harper, 1961). Ellis' e (1997) göre bireyin düşünceleri, duygu ve davranışların şekillenmesinde temeldir. Ardından duygu ve düşünceler kendi kendine içsel konuşmalara dönüşür (Artıran & Doyle

2015). Bu içsel konuşmalar bireyin inanış sistemini oluşturur. RDDT' te, duygusal açıdan sağlıklı bireylerde rasyonel bir inanış sistemi vardır (Ellis & Grieger, 1977). Duygusal rahatsızlıkların ortaya çıkmasında irrasyonel inanışların ve biyolojik nedenlerin etkili olmasının yanında toplumdan öğrenilen inanışlarında etkisi büyüktür (Sharf, 2000). İrrasyonel inanışların kazanımında, çevrenin ve öğrenme yaşantılarının önemi büyüktür (Gençtanırım & Acar, 2007).

Ellis 'in RDDT' de kullandığı ve uyguladığı A-B-C Teorisidir. Bu teoride ilk olarak duygular ele alınır ve duyguların kaynağı bulunmaya çalışılır (Artıran & Doyle, 2015). A-B-C Teorisi'ne göre bireyin yaşadığı duygusal çöküşler; gerçekte yaşanan olayla ilişkili değil, bu olaylar ve durumlar hakkında bireyde oluşan düşünce ve içsel konuşmalarla ilişkilidir (Artıran & Doyle, 2015).

A-B-C Teorisi'ne göre, bireylerin yaşadıkları olaylar (A) ve bu olaya verilen duygusal ve davranışsal tepkiler (C) inanışlarda değişimin gerçekleştirilmesi (D) ve rasyonel inanışlar (E) olarak gösterilir (Dryden, 2011). C'nin yani duygu ve davranışların tepkisi A yani olaylar gibi gözükse de, bu tepkilere neden olan A değildir. C'nin kaynağı A'dır ve C'ye neden olan bireyin inanış sistemi (B)' dir (Ziegler, 2003; Feltham ve Ian Hoston, 2000; Nelson-Jones, 2000; Corey, 1996; 2000). Yaşanan olay (A) hoş olduğunda, buna ilişkin inanışlar (B) çoğunlukla zararsız ve tehlikesizken; buna karşın yaşanan olay (A) hoş olmadığında, irrasyonel inanışlar gelişebilir. Bu irrasyonel inanışlar da, rahatsızlık verici duygusal ve davranışsal sonuçlara neden olmaktadır (Sharf, 2000).

Mc. Mullin (2000), bireyde daha A ortaya çıkmadan, bireyin yaşam felsefesinden, dünyaya bakış tarzından kaynaklanan bazı inanışların oluşmuş olduğunu ve bireyin yaşadığı olayı bu inanışlara göre değerlendirdiğini belirtmiştir. Corey (1996)' e göre; yaşanan olaya dair sahip olduğumuz inanış sistemiyle ilişkili olarak olayı anlamlandırıyoruz, buna bağlı olarak duygusal ve davranışsal tepkileri geliştiriyoruz. Ayrıca kişinin beklentilerinin gerçekleşmemesi durumunun çeşitli irrasyonel inanışlara yol açacağı

söylenbilir. Bu inanışlar da A 'dan sonra gelişmektedir. Kısacası A-B-C teorisine göre ele aldığımız bir olayı kişinin nasıl anlamlandıracağını, duygu ve davranışlarının kaynağı olan inanış sistemi belirler. Yani bireyin inanış sistemini onun sağlıklı ya da sağlıklı düşünceyi oluşturmaktadır (Gençtanrı & Acar, 2007).

Rasyonel terapi ile ilgili önemli olan bir diğer kavram ise duygulardır. Ellis(1971)'in çalışmalarında duygular sağlıklı duygular ve sağlıklı duygular olarak ikiye ayrılmaktadır (David, Schnur & Birk, 2004). Sağlıklı duygulara baktığımızda mutluluk, sevgi, neşe, merak gibi kavramların karşımıza çıkmakta olduğunu söyleyebiliriz. Sağlıklı ve psikopatolojiyi olumsuz etkileyen bireylerin ruh sağlığını bozan olumsuz duygulara baktığımızda ise depresyon, öfke, suçluluk, utanç, çekememezlik, kıskançlık, anksiyete ve yaralanmışlık kavramları ortaya çıkmaktadır. Ayrıca sağlıklı duyguları da kendi arasında iki ayrı kavram olarak ele almamızın mümkün olduğunu söyleyebiliriz. Sağlıklı duygular; sağlıklı ve olumlu, sağlıklı ve olumsuz duygular olarak incelenebilir. Sağlıklı olumsuz duygular bireylerin olaylara değersizleştirici ve suçlayıcı baktığı olaylarda daha fazla meydana gelmekte olup, ruh sağlığına olumsuz anlamda en çok etki eden duygulardır denilebilir. Sağlıklı ama olumlu duygulara baktığımızda ise bireylerin daha tolere edici, bireyde stres yaratan fakat bireyin bunu kabullenme konusunda zorlanmadığı duygular olduğunu söyleyebiliriz. Bu duygular ise endişe, üzüntü, pişmanlık, sinirlenmek, hayal kırıklığı, kuşku, üzücü bir olay olarak görmek ve gıpta etmektir. Bu duyguların bireylerin hayatına ve bilişsel yapılarına göre şekil aldığını söyleyebiliriz.

Ellis' in rasyonel-duygucu terapisinin önemli noktalarından biri, düşünce ve duyguyu iki farklı süreç olarak ele almamasıdır. Ellis gerçekçi amaçlar için düşünce ve duygu birbirini kapladığına ve bunların iç içe olduklarına inanır. Duygular, doğuştan gelen, tutumsal, kavramsal ve kendi doğruluklarında var olmayan süreçlerdir; ayrıca duygular Ellis' e göre bir dereceye kadar insanın yansıttığı değerlerin sonucunda oluşur (Shertzer & Stone 1971, s:185).

2.2.3. Bilişleri Yeniden Yapılandırma

Wayne Froggat (2005) irrasyonel düşüncelerin insanın hedefine ulaşmasını engellediğini, kişinin kendisini stres altında hissetmesine ve uyuşmasına neden olan aşırı duygular oluşturduğunu, kişinin kendisine ve genel olarak hayatına zarar vermesine neden olduğunu söylemektedir. “Kişi kafasında gerçeği çarpıtır, olayları mantıksız şekillerde yorumlar, irrasyonel inanışlar kişinin kendisini, çevresindekileri ve dünyayı bu mantıksız yolla değerlendirmesinin devamlılığına neden olur.” (Froggat, 2005, s. 2). Bu modele bakarak bilişlerin, duyguların ve davranışların etkileşim içinde olduğu söylenebilir.

RDDT’ye göre inanış sistemindeki düşünceler duygu ve davranışlara neden olmaktadır. Ellis’in çalışmalarında vurguladığı temel nokta, yaşadığımız gerginliğin ve stresin başlıca sebebinin, çevremizde gerçekleşen olaylardan çok bu olayları algılayış biçimimizi şekillendiren mantıksız inanışlarımız olduğudur. Ellis bu irrasyonel inanışlar değiştirilebilir ve baş edilebilir inanışlar olduğunu söylemektedir. Bu irrasyonel inanışlar RDDT’nin müdahale yöntemleriyle değiştirilebilmektedir ve böylece olumlu ruh sağlığına danışanların erişmesi sağlanabilir (Yıkılmaz & Hamamcı, 2011).

Ellis irrasyonel inanışları yeniden yapılandırmak için; karşılıklı ilişki, yorumlama, eleştiri, aktif öğretim, geri-bildirim, çürütme, espri-güldürü, ödevlendirme gibi teknikleri (Shertzer & Stone, 1971) kullanılır. Ayrıca; danışanın dilinin değiştirilmesi, akılcı-duygusal benzetme, rol yapma, sıkılganlığa karşı egzersizler, tartışma gibi bilişsel ve duygusal teknikleri ve bu tekniklerle birlikte operant şartlanma, sistematik duyarsızlaştırma, relaksasyon ve modelcilik gibi davranışsal teknikleri de kullanılmaktadırlar (Corey, 1980). Ayrıca bu tekniklerin amacına bakıldığında; hem bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olmak hem de olumlu iyi oluş hallerine kavuşmasına olanak sağlamaktır (Corey, 1980).

Terapistler eleştiri tekniğini destekleyici nitelikte rol oynarlar ve bununla birlikte çürütme tekniğini de kullanarak danışanların bilinç düzeylerini daha olgun ve mantıksal bir düzeye getirirler. Terapistler, terapi sürecinde bireyin olumsuz inanış ve düşüncelerini “ne tür delillerin var?” ya da “ ... olacağı nerede yazıyor?” gibi sorularla çürütme tekniğini uygular (Prochaska, 1984). Terapistler rasyonel duygucu terapistlerin kullandığı bilişsel teknikler arasında yer alan çürütme tekniğini kullanarak böylece sadece bazı olay ve durumlardan değil, bu olaylarla ilgili kendi düşüncelerinden dolayı rahatsızlık duyduklarını göstermiş olurlar. Terapist danışanın bilincini çürütme tekniklerini kullanarak daha mantıksal bir seviyeye getirmeye çalışır (Corey, 1980).

Ayrıca RDDT, irrasyonel inanışlar değiştirmesi konusunda da bireye yardım ederek psikolojik rahatsızlığı ile ilişkili olan değersizlik, kendine acıma, kaygı, öfke gibi sağlıklı olmayan bu olumsuz duyguların yerine; psikolojik sağlıkla ilişkili olan üzüntü, can sıkıntısı gibi sağlıklı olumsuz duyguları yaşamasında yardımcı olmaya çalışmaktadır (Ellis, 1973).

Bu tekniklere ek olarak, operant şartlanma, relaksasyon ve model alma gibi davranışsal teknikler rasyonel terapide de kullanılmaktadır (Karahan& Sardoğan, 1994).

2.2.4. Rasyonel Ve İrrasyonel İnanışlar

Bilişsel davranışçı terapi modellerinden biri olan, Albert Ellis'in geliştirdiği, Rasyonel Duygucu Davranış Terapisine göre, insanların temel düşünce sistemleri ve içsel konuşmaları rasyonel ve irrasyonel inanışlar olarak ikiye ayrılmaktadır.

RDDT'nin irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları ile bilişsel çarpıtmalar, olumsuz otomatik düşünceler birbirine benzer kavramlardır (Çivitci, 2009). Bilişsel davranışçı terapi modellerinden olan Rasyonel Duygucu Davranış

Terapisi, var olan psikolojik sorunlara irrasyonel inanışların neden olduğunu savunmaktadır (Çivitci, 2006).

Ellis'e göre irrasyonel inanışlar ise; kesinlikle olması gereken talepleri içeren, katı, akıl dışı ve gerçekçi olmayan inanışlardır (Watson, Sherbak ve Morris, 1998). Bu inanışlar sağlıksız, mantıksız, katı, dogmatik, uyumsuz, “-meli, -malı” gibi gereklilik ve zorunluluk ifadelerini içeren, psikolojik rahatsızlıklara neden olan, bireye ve kişiler arası ilişkilerine zarar veren inanışlardır (Nelson-Jones, 2000). Ellis, bireye rahatsızlık veren duyguların kökeninde, irrasyonel inanışlardan bir ya da birden fazlasının var olduğunu söylemektedir (Corey, 2000).

Rasyonel Duygucu Davranış Terapisinde irrasyonel inanışlar kavramı, kişide psikolojik rahatsızlıklara yol açan “çarpıtılmış” düşünceler ve inanışlara dayanmaktadır (Boyacıoğlu & Küçük, 2011). Buna göre, bir olay karşısında olumsuz duygular yaşamasının nedeni olay değil; bireyin o olaya ilişkin akılcı olmayan bakış açıları, inanışları ve düşünceleridir (Çivitçi, 2006). Ellis 'in psikoterapi yönteminde endişe, düşmanlık, depresyon, aşağılık duyguları ve eşitsizlik duyguları ve diğer psikolojik semptomların ortadan kaldırılması ya da en aza indirgenmesinin yanı sıra mutluluk, güzel yaşamak, mantıklı hareket etmek, bağımsızlık, sorumluluk ve kendine yetebilme duygularıyla da ilgilenilmektedir (Patternson, 1986).

Birçok insan, akılcı olmayan, kendisine zarar veren bu inanışları nedeniyle duygusal rahatsızlıklar yaşamaya yatkın olurlar. Bu nedenle iyi bir ruh sağlığına ulaşma ve bu sağlığı koruma konusunda dirençli olurlar (Altıntaş, 2006).

İrrasyonel inanışlar hemen harekete geçebilir. İrrasyonel inanışlar harekete geçtiğinde birey uyum sağlamakta zorlanabilir, işlevselliğinde kayıplar gözlemlenebilir. Fakat bireyler bu inanışlarını fark edebilme ve bu irrasyonel inanışları giderebilme yetisine sahiptir (Ellis ve Dryden, 1997).

İrrasyonel inanışlara sahip bireyler olayları sıklıkla abartırlar ve aşırı genelleştirilir. İrrasyonel inanışlar gözlenebilen, ölçülebilen denenebilen ve gerçeğe aykırı düşüncelerdir. Kişiler yaşanan asıl olay ve durumlara katlanmazlar. İrrasyonel inanışlara sahip insanlar, mutlak ve dogmatiktirler. Kesin ve nettirler tartışmalara yer vermezler. Tercih etmek yerine mutlaka olması gerektiğini, istemek ya da arzulamak yerine ihtiyaç duygularını ve zorunda olduklarını savunurlar. Akılcı olmayan inanışlar, genelde yerleşmiş sürekli uygulanan, tekrarlanan düşünceler ve alışkanlıklardır (Ortaçkale, 2008).

Bu irrasyonel inanışlar; “Bunlara dayanamam! Bu korkunç bir şey! Böyle bir şey olamaz! Ben değersiz biriyim!” şeklinde ifade edilir. İrrasyonel inanışların; olumsuz sonuçları abartan, -meli, -malı şeklinde düşünen, diğerlerini kendinden daha değerli algılayan ya da kendini diğerlerinden daha değerli algılayan bireylerde ortaya çıktığı görülmektedir (Ağır, 2007).

Bireyler bu düşünceleri esnetmesi ve rasyonel hale getirip getirmemesine göre nevrotiktir. Ellis irrasyonel düşüncenin sosyal yaşantı ve kültür tarafından ortaya çıkarıldığını ve aileler tarafından öğretildiğini ileri sürmüştür (Shertzer & Stone, 1971, s: 185-186).

İnsanlar birçok olumlu eğilime sahip oldukları kadar aynı zamanda; kendini yok etmeye, düşünmekten kaçınmaya, ertelemeye, hatalarını tekrarlamaya, tolerans düşüklüğüne ve mükemmeliyetçilik, batıl inançlara, kendini suçlamaya ve gizil güçlerini gerçekleştirmekten kaçınmaya ilişkin eğilime de sahiptir (Alıntaş, 2006).

İnsanlar değerlendirmelerini, irrasyonel inanışlara göre yapmaya biyolojik olarak yatkındırlar. Bu durum bazı insanlar daha fazladır. Aile ve bireyin içinde bulunduğu kültür tarafından irrasyonel düşünce eğilimleri, kendini değersizleştirme ve hoşgörüsüzlükler aktarılır. Erken çocukluk dönemi bireye akılcı olmayan düşüncelerin yerleşmesi açısından önemli bir dönemdir (Ellis, 2000). Ellis’ e göre birey kötü bir olay yaşadığında, strese veya zorlamaya maruz kaldığında, irrasyonel inanışlarına sahip ise duygusal rahatsızlıklar yaşamaları olasıdır (Ağır, 2007). Ayrıca genellikle ilk çocukluk

yıllarında oluşan bu irrasyonel inanışlar, ergenlikte de etkisini sürdürmektedir (Ellis, 1993). Çocuk ve ergenler için de psikopatolojiye baktığımızda bilişsel üçlünün yani bireyin, kendine, başkalarına ve içinde yaşadığı dünyaya ilişkin sahip olduğu irrasyonel inanışların etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Bernard, 1984).

Rasyonel Duygucu Davranış Terapi' psikolojik rahatsızlıklara neden olan üç işlevsiz eğilim kapsamında işlenmektedir (Çivitci, 2003). Bunlar:

1. “ Ben yetenekli, yeterli, başarılı olmalıyım ve aynı zamanda benim için önemli olan insanların takdirini kazanmalıyım. Aksi olduğu takdirde ben işe yaramaz ve önemsiz bir kişiyimdir”. Birey eğer bu irrasyonel inanca sahipse kendini yetersiz, değersiz kaygılı ve depresif hissedebilir;

2. “Diğerleri bana her zaman bana karşı her zaman nazik, dürüst olmalı ve buna göre davranmalılar; Aksi olduğu halde bu benim için korkunç bir durumdur. Bunları yapmayan insanlar kötü ve değersiz insanlardır”. Birey eğer bu irrasyonel inanca sahipse; kişide suçluluk, kin, düşmanlık duyguları ve öfke hissedilebilir;

3. “Yasadığım şartlar, hayat her zaman düzenli, rahat ve avantajlı olmalıdır. Ben istediklerimi zorluklarla karşılaşmadan kolaylıkla ve hemen yerine getirebilmeliyim. Aksi olduğu takdirde, bu korkunç bir durumdur ve ben buna katlanamam”. Birey eğer bu irrasyonel inanca sahipse öfke, engelleme, kendine acıma ve depresyon duygularını hissedebilir (Çivitci, 2003).

Rasyonel Duygucu Davranış Terapisi, psikolojik sorunlara irrasyonel inanışların neden olduğunu varsaymaktadır. RDDT' ye göre, bireyin kendine, başkalarına ve içinde yaşadığı dünyaya ilişkin akılcı, gerçekçi olmayan mantıkdışı düşünce ve inanışları; kaygı, depresyon, öfke, kızgınlık gibi sağlıklı olmayan olumsuz duygulara neden olmaktadır (Dryden ve Ellis, 1988). Rasyonel Duygucu Davranış Terapisinin en çok odaklandığı olumsuz duygulardan kaygı irrasyonel inanışların neden olduğu bir durumdur (Çivitci 2006). Birey kaygılandığından ve diğerlerinin bu kaygıyı fark edebilme

olasılığından dolayı tekrar ve daha çok kaygıya kapılabilmektedir. Kaygı bireyin kendini ayıplamasına, kendini değersiz ve üzgün hissetmesine sebep olmaktadır(Ellis, 1987).

İstenmeyen bu duygusal sonuçlar akılcı olmayan inanışlar tarafından korkunç veya berbat olarak değerlendirir ve kişi için örseleyici üzücü bir olaya dönüşür. Buna göre, RDDK psikolojik rahatsızlıklara neden olan üç işlevsiz eğilim kapsamında yer alan “ Ben yetenekli, yeterli, başarılı olmalıyım ve aynı zamanda benim için önemli olan insanların takdirini kazanmalıyım. Aksi olduğu takdirde ben işe yaramaz ve önemsiz bir kişiyimdir.” irrasyonel inancının ego kaygısıyla ilişkili olduğu söylenmekte ve “Yasadığım şartlar, hayat her zaman düzenli, rahat ve avantajlı olmalıdır. Ben istediklerimi zorluklarla karşılaşmadan kolaylıkla ve hemen yerine getirebilmeliyim. Aksi olduğu takdirde, bu korkunç bir durumdur ve ben buna katlanamam”, İrrasyonel inancı da rahatsızlık kaygısıyla ilişkili olduğu söylenmektedir (Çivitci, 2006).

Örneğin; RDDT’ ye göre kaygı, sağlıksız ve gereksiz bir duygudur. Birey kaygılandığından ve diğerlerinin bu kaygıyı fark edebilme olasılığından dolayı tekrar ve daha çok kaygıya kapılabilmektedir. Kaygı bireyin kendini ayıplamasına, kendini değersiz ve üzgün hissetmesine sebep olmaktadır. Böylece kaygı daha çok kaygıya neden olurken, depresyon da daha çok depresyona neden olabilmektedir. İstenmeyen bu duygusal sonuçlar irrasyonel inanışlar tarafından korkunç veya berbat olarak değerlendirir ve kişi için örseleyici üzücü bir olaya dönüşür. Bu durum, duygusal rahatsızlıklara veya psikolojik sağlığın bozulmasına neden olmaktadır. Yani bireyler kendilerini aşağıladıkça, değersizleştirdikçe ve hor gördükçe duygusal bozukluklar bir döngü halinde devam edecektir (Prochaska, 1984). Bireyler, bu irrasyonel düşünce biçimlerine gerçekten inandıkları takdirde ve bunları sık sık kullandıklarında, yaşamlarını kendi kendilerine çekilmez hale sokmaktadırlar (Davision & Neale, 1974).

Ellis, kişiyi hem gerçekçi hem de mantıksız olarak görmektedir; insan, olaylardan kolayca etkilenebilmekte ve olumsuz duygulara kolaylıkla (kaygı,

suçluluk, düşmanlık gibi) kapılabilmektedir (Artıran & Doyle, 2015). Dolayısıyla insanın duygusal problemlerinin onun mantıksız düşüncelerine bağlı olduğunu söyleyebiliriz. Suçluluk, kaygı ve öfke faydasız ve mantık dışı duygulardır ve kişinin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Ellis, 1987; 2003). Bu yaklaşıma göre; İnsan mantık gücünü yükselterek kendini duygusal rahatsızlıklardan kurtarabilir.

Heppner, Reeder ve Larson (1983) yaptıkları araştırmada şu sonucu vurgulamaktadır: problem çözme becerileri konusunda kendilerini olumsuz algılayan bireyler, kendilerini olumlu algılayan bireylere nazaran daha çok irrasyonel inanışlara, daha az olumlu benlik kavramına ve daha çok fonksiyonel olmayan mantıksız düşüncelere sahip olduğu görüşü savunulmuştur. Yapılan bu araştırmada, problem çözme becerisine sahip bireylerin, daha pozitif bir benlik algısına ve daha az fonksiyonel olmayan düşüncelere ve irrasyonel inanışlara sahip oldukları vurgulanmıştır (Heppner, Reeder ve Larson, 1983). Aynı zamanda, etkin problem çözme becerisine sahip olmayan bireylerle karşılaştırılma yapıldığında; kaygılı olmayan, kişilerarası ilişkilerde oldukça atılgan ve karar verme süreci açısından daha rasyonel kişiler oldukları görülmüştür (Neal ve Heppner, 1982). Alan yazında var olan diğer araştırmalarda da irrasyonel inanışlar ve problem çözme becerileri arasında olumsuz yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Ağır, 2007; Tümkaya ve İflazoğlu, 2000). Bireylerin irrasyonel inanışları onların problemlerle etkin başa çıkabilme becerilerini oldukça olumsuz yönde etkilemektedir (Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011; Aysan ve Bozkurt, 2004). Ayrıca, Ellis' e göre irrasyonel inanışlar sadece psikolojik sorunlara kişisel yıkıma ve duygusal sorunlara neden olmaz, aynı zamanda fizyolojik olarak da insan bedeninin zayıf düşmesi gibi sonuçlar da doğurabilir (Ortaçkale, 2008).

2.2.5. Dört İrrasyonel İnanış

Rasyonel Duygucu Davranış Terapiye göre dört irrasyonel inanış vardır (Ellis ve Dryden, 1997; Ellis, 2003):

1. Aşırı talepkarlık (malı, meli, zorundayım/zorundalar)

“Ben takdir edilmek zorundayım” gibi ve ‘-meli, -malı’ eklerini içeren cümlelerdir. Bu düşünceler bireylerin gerçekçi olmayan, katı, ısrarcı istek ve beklentileridir. Aşırı talepkarlık irrasyonel inanışların temelinde vardır. Ellis aşırı talepkarlığı 3 şekilde sınıflandırmıştır. (Ziegler, 2003):

- a. Kişisel Talepkarlık: “ Ben kendimi böyle kabul etmiyorum, daha iyi olmalıyım.”
- b. Diğerlerine İlişkin Talepkarlık: “Senin yaptıklarını kabul etmiyorum, beni takdir etmelisin.”
- c. Dünyaya İlişkin Talepkarlık: “Yaşantımı, koşullarımı bu şekilde kabul etmiyorum, daha iyi olmak zorunda.”

2. Dehşetleştirme/ Felaketleştirme/ Katastrofi (Bu korkunç bir durum!)

“Takdir edilmezsem bu çok korkunç bir durum olur, dünyanın sonu olur” gibi durumun korkunçlaştırıldığı cümlelerle ifadesini bulur.

3. Düşük Tolerans / Acıya Karşı Hoşgörünün Azlığı

“Takdir edilmemeyi kabullenemem”, “Artık dayanamıyorum! Bıktım!” gibi ifadelerle kendini bulan tahammül düzeyinin düşük olması durumudur.

4. Derecelendireme/ Kendini Veya Diğerlerini Veya Hayatı Aşağılamak/ Değersizleştirmek/ Lanetleme

“Takdir edilmemem benim değersiz biri olduğumu gösterir” inancının kendini veya diğerlerini değersiz gördüğü durumdur (Ellis, & Dryden, 1997).

Kişisel talepkarlık kaygıya yol açarken, diğerlerine ilişkin talepkârlık öfkeye yol açmakta ve dünyaya ilişkin talepkârlık ise kurama göre kendine acımaya yol açabilir.

RDDT' de üç ana unsur vardır (Ellis & Grieger, 1977). *Bunlar; "felaketleştirme, acıya karşı hoşgörünün azlığı, lanet etme."* Bu unsurlar duygusal rahatsızlığa neden olan düşünce biçimlerinin bireyler tarafından kullanılma tarzlarıdır. Bu tarz bir düşünce biçimine sahip olan kişi kendisini, diğerlerini ve hayatı olduğu gibi kabul etmekte ciddi problem yaşayıp oldukça zorlanmaktadır. Burada da RDDT'nin bir diğer kavramı kendini koşulsuz olarak kabul etmenin önemi ortaya çıkmaktadır. Kendisini, diğerlerini ve hayatı koşulsuz olarak kabul edemeyen insanlarda duygusal problemlerle karşılaşmaktadır. Bu şunu göstermektedir ki, terapi sürecinde danışanlara kazandırılması amaçlanan önemli bir diğer beceri de bireyin koşulsuz olarak kendini ve başkalarını kabul etmesidir (Nelson-Jones, 2000). Ayrıca bireylerin kendilerini en az düzeyde rahatsız etmek için kişiler diğerlerini ve hayatı koşulsuz olarak kabul etmeye ve hayal kırıklığına karşı hoşgörülü olmanın dayanaklarını öğrenmeleri gerekmektedir (Ellis, 2004).

Bunların dışında aşırı genelleme, kendini dereceleme, yükleme hataları ve verilere karşı olma biçimi de irrasyonel inanışların diğer özelliklerindedir. Aşırı genelleme durumunun, hayatlarında ciddi hata yapan kişilerin önemli bir özelliği olduğu ve bunu sık sık yaptıkları bir davranış olduğu belirtilmektedir (Nelson-Jones, 1982). Aşırı genelleme yapan bir birey, yapmış olduğu tek bir gözlemini o duruma benzeyen tüm koşullara genelleyebilir. Kendini derecelendirme de, bireyin kendini koşulsuz olarak kabul etme konusunda yaşadığı güçlütür. Yükleme hataları ise, bireyin dışsal olayları ya da içsel bedensel durumları kendisi ve başkalarının davranışlarının nedenleri olarak görmesidir.

Ellis (1977), diğerini ya da kendisini haksız olarak suçlamak gibi yanlış yüklemelerin, çoğunlukla duygusal rahatsızlıklara sebep olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda onları olumsuz anlamda etkileyerek duygularını etkileyen şeyler irrasyonel bir inancın test edilmesine veya çürütülmesine karşı olmalarıdır (Ellis, 2000). Bu bağlamda irrasyonel inanışların nesnellikten uzak olduğunu söyleyebiliriz. Kişiler kendilerini duygusal çöküntüye götüren birçok irrasyonel inanışı katı bir biçimde

hayatlarında uygulamaktadır (Ellis, 2010). Kişinin kendine zarar vermesine ve yaşamını zorlaştırmasına sebep olan bu inanışlar; olumsuz, mantıksız talepkar ifadelerle kendi yaşamlarında sürdürülür. Bununla birlikte; bireyin katılığı, mantıklılığı kavramadaki güçlüğü, kendini değiştirmek yerine hoş olmayan olayı değiştirmeye çalışması bu bağlamda kendi yaşamını zora sokmasına ve mantıksızlıklarını sürdürmesine sebep olmaktadır (Corey, 2000).

2.3. Pozitif psikoloji

Araştırmacılar mutluluğun ne olduğunu, bazı insanların neden daha mutlu olduğu, insanların mutlu olmak için hangi stratejileri kullandıklarını ve mutluluğun belirleyicilerini bulmaya çalışırlar. Mutluluğu ele alınmasına günümüze kadar baktığımızda Aristo'dan başlamakla birlikte “İnsan nasıl mutlu olur?” sorusu bireyler açısından oldukça önem teşkil etmekte ve cevabı günümüzde kadar araştırılmaktadır. Psikoloji bilimi 19'uncu yüzyılın başında alanında depresyon, kaygı gibi olumsuz duyguları ele almıştır ve olumlu duyguları araştırmamıştır. Psikoloji alanındaki kuramcılar ve uygulamacılar genelde psikolojik iyi olmanın ölçütlerini tanımlamayı denemekten kaçınmışlar ve daha çok psikolojik bozuklukların belirtilerini tanımlamak üzerinde çalışmışlardır (Cenkseven, 2004, s.1). Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık kavramı “yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyilik hali” olarak tanımlamıştır (Fişek, 1985; Witmer ve Sweeney, 1992, s.140). 1980'lerde pozitif psikolojinin gelişmesiyle mutluluk kavramı da araştırmaya başlanmıştır. Pozitif Psikolojinin en önemli konularından biri Öznel iyi oluş (mutluluk), konusudur. Pozitif psikoloji, psikolojik sağlık ile ilgili araştırmalara bakıldığında, psikopatolojik yönlü bakış açısına karşı tepki oluşturmak için meydana gelmiştir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Öznel iyi oluş, pozitif psikolojik sağlığın vazgeçilmez bir boyutudur.

Öznel iyi oluş, bilişsel ve duygusal bileşenlerle oluşmuş olan doyumun öznel hâli ve olumlu ruh sağlığı olarak tanımlanmıştır (Deiner, 2001, 2009; Diener, Sapyta ve Suh, 1998). Aynı zamanda bireyin kendi yaşamında aldığı

doyumun derecesi, olumlu ve olumsuz duyguları yaşama düzeyini değerlendirmeleri ve verdikleri duygusal tepkilerin bir sonucu olarak kabul edilir (Diener, 1994). İnsanların sürekli yaptığı bu değerlendirmeler; olaylara karşı olan duygusal tepkilerini, ruh hallerini, evlilik ve iş doyumlarını ve yaşam doyumları hakkında yargıları içermektedir (Diener, ve diğ., 1998; Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Öznel iyi olma kavramının, duygusal ve bilişsel olmak üzere iki ana bileşeni vardır. Duygusal bileşenler (Diener ve Emmons, 1985) olumlu ve olumsuz duygulanımdan oluşur. Öznel iyi olmanın bilişsel bileşeni (Andrews ve Robinson, 1991) ise bireyin yaşam doyumunu oluşturur (Diener ve Larsen, 1993; Diener ve Suh, 1997; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi, 2002). Öznel iyi oluşta bilişsel öge gerçekçi veya entelektüel yönü temsil eder, duygusal öge ise olumlu ve olumsuz duygulanım olarak iki kısımda ele alınmaktadır (Andrews ve Robinson 1991, s.62).

Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu yaşam doyumunu oluşturmaktadır. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki; evlilik, iş, sağlık, başarı gibi yaşam alanlarını kapsamaktadır. Olumlu duygulanımı oluşturanlar ise neşe, heyecan, ilgi, güven, sevinç, heves gibi duygulardır (Ben-Zur 2003, s.68). Olumsuz duygulanımı oluşturanlar ise, öfke, nefret, üzüntü, suçluluk, korku ve kaygı gibi duygulardır. (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Diener, 1984; Lyubomirsky, 2007). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan öznel olarak değerlendirmesini içerir (Myers ve Deiner 1995; Myers, 2000).

Öznel iyi oluşun Diener' a (1984 s.543) göre üç ögesi bulunur;

1. Öznellik ve bireyin yaşantısını ele alması;
2. Olumsuz faktörlerin yokluğunu ve olumlu ölçümleri kapsaması
3. Yaşam etkinliğinin değerlendirilmesinin dar etki alanında değil, yaşamın tüm yönleriyle genel bir değerlendirme içinde ele alınması söz konusudur (Diener, 1994). Bir başka deyişle öznel iyi oluş, olumsuz duyguların az yaşandığı, olumlu duyguların daha çok yaşandığı ve bireyin yüksek yaşam

doyumunu alması durumu olarak tanımlanır (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995).

Bunların yanında yaşam şartları, amaçlı yaşam etkinlikleri ve genetik faktörler öznel iyi oluşu etkileyen diğer faktörlerdir. Yaşam şartları; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yaşanılan yer, medeni durum, ekonomik durum gibi demografik değişkenlerdir. Yaşam şartlarının öznel iyi oluş üzerinde yaklaşık olarak % 10 oranında etkisi bulunmaktadır. Amaçlı yaşam etkinlikleri; bireyin sosyal ilişkiler kurması, yaşam amaçlarını belirlemesi ve hayata geçirmesi, yardımseverliği, affediciliği, dini inancının gereklerini yerine getirmesi gibi faaliyetlerdir. Amaçlı yaşam etkinlikleri ise öznel iyi oluşu % 40 oranında etki etmektedir. Genetik faktörler ise kişilik özellikleri açısından ele alınmıştır. %50 oranında olan bu en büyük etki genetik faktörlerde bulunmaktadır (Akt. Doğan, 2013 s.57).

Diener ve diğerleri (1998) öznel iyi oluşu bireyin yaşam kalitesini bir bütün olarak yargılama derecesi, bilişsel değerlendirme ve olumlu ya da olumsuz duyguların derecesi olarak tanımlamaktadırlar. Bu değerlendirmelere göre kendi yaşam olayları ve koşullarını çoğunlukla zararlı ve amaçlarını engelleyici olarak değerlendiren bireyler mutsuz insanlardır (Diener, 1994). O halde Yaşamlarındaki faktörleri olumlu olarak değerlendiren bireyler öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bireylerdir denebilir.

2.3.1. Ontolojik İyi Olma Hali

Öznel iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumunu konularında yılda ortalama 780 tane makale yayınlandığı belirtilmiştir (Myers & Deiner, 1995). Alan yazında öznel iyi oluş düzeyi aile desteği algısı (Gülaçtı, 2010), aktivite türü (Oishi, Diener, Suh ve Lucas, 1999), bağlanma stili (Özer, 2009), algılanan ekonomik durum, algılanan ana baba tutumları, dini inançlar, denetim odağı (Tuzgöl-Dost, 2006), birincil ve ikincil yetenekler (Eryılmaz, 2011), dışa dönüklük, nevroz ve benlik saygısı gibi kişilik eğilimleri, kültürel

değişkenler (Diener, ve diğ., 2003), iyimserlik eğilimi, özsaygı (Eryılmaz ve Atak, 2011), mizah tarzları (Tümkiye, 2011) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması (Deci ve Ryan, 2000) gibi birçok değişkenle ilişkili olarak araştırmalar yapılmıştır (Gündoğdu & Yavuzer, 2012).

Öznel iyi oluş kavramının psikolojik sağlık için yeterli bir koşul olmadığını öne sürülmüştür (Diener, Suh ve Oishi, 1997, s.2). Öznel iyi oluşu oluşturan boyut öğelerden bir olan duygusal boyutta kişinin yaşamından çok genel duygusal yaşantısını ele almasından dolayı ve yaşam doyumunun tanımının net olmamasından dolayı Şimşek (2009; 2011) tarafından ontolojik iyi olma kavramı ortaya atılmıştır. Şimşek'e göre (2009) ontolojik iyi oluş, bireyin yaşamının bir proje olarak ele alarak değerlendirilmesiyle ve bu projede geçmişi, geleceği ve şimdikiyi bir bütün halinde ele alarak kendi yaşamını değerlendirilmesidir (Şimşek, 2009). Bu kavrama ontolojik iyi olma adı verilmesinde varlık felsefesinin literatüründe zaman kavramının temel ontolojik kategoride olmasının (Kant, 1965; Heidegger, 1996) etkisi bulunmaktadır. Bu bakış açısıyla bireyin yaşam projesini zaman boyutunda değerlendirmesi söz konusu olduğu söylenebilir. Ivey (1986), 'varoluş durumu bizim ontolojimizdir, bizim geçmiş gelecek ve geçmiş ile olan bütün deneyimlerimiz'der (Şimşek, 2009).

Şimşek (2009) tarafından ortaya konan bir kavram olan Ontolojik iyi oluş (OİO) kişinin bütün hayatının geçmişi, şimdiki zamanı ve gelecekteki varoluş projesine dayanarak pozitif akıl sağlığını bilişsel ve duygusal unsurları gözeterek tanımlar (Şimşek & Kocayörük, 2013). Kişilerin yaşamlarını geçmiş, şimdi ve geleceğe göre zamansal düzlemde değerlendirilirken mutluluk, (Robinson & Ryff, 1999), psikolojik iyi oluş, (Ryff & Heidrich, 1997), benlik gelişimi (Bortner & Hultsch, 1974) ve ego bütünlüğü açısından önemlidir (Şimşek & Kocayörük, 2013). İç görüler kendi yaşamını geçmiş, şimdi ve gelecek olarak üç boyutta ölçmeye çalışan bireylerdeki eğilimi gösteren biçimlerle ve zaman konusunda yapılmış olan araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Johnson, Sherman 1990; Lewin 1948, 1951).

OİO kavramında bir proje gibi düşünülerek bir kişinin tüm hayatının hedeflerini anlatan hikayeleştirilmiş bir durum söz konusudur diyebiliriz. Bunu göz önünde bulundurarak öyküsel psikoloji (narrative psychology) ile yakından ilişkili olduğu da söylenebilir. Bruner' e (1990) göre birey yaşam öyküsüyle, örüntüleriyle kendi kişisel bilgilerini keşfeder. Buna da kişinin hayatını değerlendirmesini özel bir öykümeymiş gibi işlemesi diyebiliriz. Antik Yunanca kökenli bu narrative terimi postmodernist psikolojide öykülerin ve anlamların öznel olarak yorumlanması anlamına gelir (Kararımak & Aydın, 2007). Yaşam öyküleri her zaman geçmişi içermez aynı zamanda geleceği ve gelecekle ilgili planları, rüyaları ve amaçları da içermektedirler (McAdams, 1985). Öyküsel psikolojide olduğu gibi OWB kuramı da hem gelecek hem de geçmişi yansıtarak bir hikaye olarak görür ve bireyleri doğru ve düzgün bir şekilde kendisini değerlendirilen kişisel hikayesini yazan yazarlar olarak görür (Şimşek, 2009).

2.3.2.Ontolojik İyi Oluş Hali Ve Alt Faktörleri

Alan yazında yeni bir kavram olan ontolojik iyi oluş kavramına göre yaşam geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek ile birlikte düşünülmesi gereken, devamlılık ifade eden bir olgudur. Bireysel yaşamın bir proje olarak geçmiş, gelecek ve şimdiki zaman ile ele alınmasıdır (Şimşek, 2009). Buna göre geçmiş; yaşamımızı bir proje olarak görüp değerlendirmemize göre değişen duygulardan oluşur ve bu değerlendirmeler doyum, gurur, başarı gibi olumlu duygular olabileceği gibi; hayal kırıklığı, suçluluk, yetersizlik gibi olumsuz duygularda olabilir (Lucas, 2004; McAdams, 2001; Santor & Zuroff, 1994; Şimşek, 2009; Wrosch & ark., 2005). Ontolojik İyi Oluş'a göre şimdi; süregelen, bireyin kendi içindeki ve kendi tarafından ortaya çıkarılmış olan durumlardır (Kuzu, 2014). Ontolojik iyi oluş' a göre gelecek ise umutlu olmak ile ilgilidir ve iyimser duyguların bir birleşimidir (Şimşek, 2009).

Şimşek ve Kocayörük'ün (2013) çalışmasında Ontolojik iyi oluş; geçmiş hem olumsuz hem olumlu duyguları içerirken, gelecek ise sadece

olumlu duyguları içermektedir. Fakat şimdiki zamana baktığımızda; kişi eğer şimdiki zamanını kabullenip, hiçbir ilerleme ve gelişme olmayacak diye bakıyorsa kişide “Hiçlik” durumu ortaya çıkmaktadır. (Kuzu, 2014). “Hiçlik” faktörü, kişisel gelişim boyutu ve çevresel üstünlük değişkenleri ile olumsuz yönde yüksek korelasyon göstermekte ve aynı zamanda hiçlik olumsuz duygu durumuyla da yüksek düzeyde olumlu yönde korelasyon göstermektedir (Şimşek & Kocayörük, 2013). Bu da göstermektedir ki, hiçlik duygusuna sahip olmayan kişiler daha az olumsuz duygu duruma sahip olmakta, çevrelerinin üzerinde daha fazla kontrol kurmakta, kendilerini geliştirmekte ve yaşam amaçları olan bireyler olarak görmektedirler (Şimşek & Kocayörük, 2013).

Şimdiki zamanın ele aldığı diğer bir faktör de “Harekete Geçme” faktörüdür. Harekete geçme faktörü bireyin yaşam projesini oluştururken ki enerjisini ve motivasyonunu değerlendirmektedir. Bu açıdan bakıldığında motivasyon, bireyin yaşam projesini sürdürmesinde önemli bir faktördür. Birey ne kadar yüksek motivasyonlu ise kendi projesine o kadar bağlıdır (Şimşek & Kocayörük, 2013). Şimdiki zamanda kişinin motivasyonu için heyecan ve heves değerlendirme yapma safhasında önemlidir. Yüksek motivasyon bireyin projesine bağlı kalmasını sağlarken; düşük motivasyon ya da hiç motivasyonun olmaması bireyin kendini çıkmazda hissetmesine ve olumsuz duygu durum içine girip, kendini amaçsız, kaybolmuş, beceriksiz ve boşlukta hissetmesine sebep olmaktadır (Şimşek, 2009). Harekete Geçme faktörü olumlu duygu durum ile olumlu yönde yüksek ilişki göstermiştir. Ayrıca harekete geçme faktörü çevresel üstünlük, dışadönük kişilik yapısı ve öz kabul ile olumlu yönde yüksek korelasyon göstermiştir (Kuzu, 2014). Bu da göstermektedir ki, yaşam projelerinde kendini harekete geçmiş hisseden kişilere sosyallikten keyif alan, çevrelerinde daha kontrollü ve olumlu duygu duruma sahip bireyler denilebilir.

Öznel iyi oluş hali üzerinde yapılan araştırmalara göre geçmiş değerlendirmeleri genel olarak ‘pişmanlık’ ile ilişkilendirilmektedir (Lucas, 2004). Lucas (2004)’a göre pişmanlık, kişinin değerleri ve gelişimsel ihtiyaçlarıyla uyuşmayan geçmiş seçimlerimizle alakalı varoluşsal bir duygudur ve bunun yanında bu seçimlerimiz suçluluk gibi diğer varoluşsal

duygulara da neden olmaktadır (Şimşek & Kocayörük, 2013). Bu faktörün öz-kabul, çevresel üstünlük ve olumsuz duygu durumuyla yüksek düzeyde ilişki gösterdiği çalışma bulgularında gözlenmiştir. Geçmişleri ile olumlu bakış açısına sahip kişiler, olumsuz bakış açısına sahip kişilere göre, kendilerini daha kolay kabul ettirirler ve olumsuz duyguları daha azdır, ayrıca çevrelerini olumsuz duygu duruma sahip bireylere göre daha iyi yönetirler (Kuzu, 2014). “Pişmanlık” geçmişle ilişkili, seçimlerimizle alakalı varoluşsal bir duygu olarak ontolojik iyi oluş kavramında yer alan faktörlerden biridir (Lucas, 2004). Santor ve Zuroff’a (1994) göre geçmiş ele alındığında; doyum hissedilmesi veya pişmanlık ve suçluluk hissedilmesi psikolojik iyi olma açısından önemlidir. Aynı zamanda geçmişte tamamlanmamış işler kişinin duygu durumuna ve yaşamını değerlendirmesine etki etmektedirler (McAllister & Wolff, 2002; O’Leary & Nieuwstraten, 2001).

İnsanlar genel olarak geleceği olumlu bir açıyla algılama eğilimindedir (Newby-Clark & Ross, 2003; Robinson & Ryff, 1999; Staudinger & ark., 2003). Staudinger ve ark. (2003)’a göre bu, büyüme motivasyonu ve öz gelişim eğilimidir. Bu da umut faktörüyle bağlantılı görülebilir. Zamansal düzlemde geleceği ele aldığımızda umut faktörünün; ileriye dönük olma, hevesli, umutlu ve olumlu hisler uyandırması açısından etkili olduğu düşünülmektedir (Karniol ve Ross, 1996; McAdams 2001). Kişinin iyi oluşu o kişinin olumlu hisleriyle ilişkilidir (Bauer & ar. 2005). Olumsuz duygu durum ise kişinin gelecekteki başarısızlık ihtimalini artırmaktadır (Emmons, 1986). Umut faktörü, yeniliklere açık olma kişilik özelliği ile olumlu yönde yüksek korelasyon gösterir (Şimşek & Kocayörük, 2013). Prenda ve Lachman’ın (2001) araştırmaları da yeni deneyimlere açık olmanın ve gelecekle ilgili olumlu tutumların sağladığı ruhsal iyi oluşun umut faktörü ile doğrudan ilişkili olduğunu destekler niteliktedir.

2.4. İrrasyonel İnanışlar Ve Ontolojik İyi Oluş Hali

Bu bölümde irrasyonel inanışlar ile ontolojik iyi oluş hali değişkenleri arasında alan yazında yer alan bulgulara değinilmiştir. Modern rasyonel yaklaşımlar ontolojinin gerekli olup olmadığı sorusuna olumlu cevap vermeye son derece açıktır ama bu onun ontolojik olacağı anlamına gelmemektedir. Örnek verecek olursak John Locke rasyonel bir filozoftur ama yaklaşımı epistemolojiktir, bu görüşe dayalıdır. Diğer taraftan Thomas Hobbes'da rasyonel bir filozoftur ama o, felsefesini ontolojik olarak temellendirmiş ve bu bağlamda görüşünü belirtmiştir (Göçmen, 2015). Bu var olan farklılaşmanın açıklanmasıyla ontolojinin nasıl bir bilim olduğu ve ne yaptığına ilişkin açıklık getirilebilir, ayrıca ontolojik soruların neden göz ardı edilememesinin gerekli olduğuna, eğer bu ontolojik sorular göz ardı edilirse, bu soruların kendilerini daha büyük neden ve nasıllara sürüklediği görülebilecektir. Bu farklılaşmayı açıklamak adına ontolojinin temel kavramları olan; varlığın anlamı, doğal dünya, toplumsal dünya (varlık) ve var olma; bunlar arasındaki ilişkiler ve aralarındaki çelişkilerin farklı çeşitleri söz konusudur. Bunları açıklamak farklılaşmayı açıklamak için gerekli olduğu söylenebilir.

All Port, Erikson, fromm, Jung, Maslow, Rogers gibi klasik psikoloji kuramcıları, kişinin bireyselliğini, değişimini, otantik iyi oluşu, kendini gerçekleştirme ve bilişsel sağlığın ayırıcı bir özelliği olan kişinin kendini bilmesini öne çıkardığı söylenebilir. Bunu bağlı olarak bireylerin rasyonel düşünceleri ve ontolojik iyi olma kavramında var olan olumlu ruh sağlığını oluşturan kriterlerin benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Yeni bir kavram olan ontolojik iyi oluşla ilgili çok fazla araştırma yoktur. Ancak öznel iyi oluş kavramıyla ilgili birçok araştırma olduğu söylenilebilir. Erek (Telic) *Kuramı* da bir öznel iyi oluş kuramıdır. Erek Kuramının amaç ve gereksinim olmak üzere iki boyut vardır (Cantor, 1990; Deiner, 1984; Deci & Ryan, 2000). Gereksinim boyutunda; bireylerin doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları gereksinimleri vardır. İnsanlar farkında olarak ya da olmayarak bu gereksinimleri doyuma ulaştığı zaman

mutlu olurlar (Deci ve Ryan, 2000; Plays ve Little, 1983). Amaç boyutunda ise amaçlar bireyin farkında olarak özel olarak istedikleridir. Bunlar günlük yaşamda gerçekleştirilebilecek bilinçli hedefler, kişisel projeler ve meydan okumalardır denilebilir. Bu kuramın iki boyutunun da birbiriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Bazı amaçlara bakıldığında bu amaçların arkasında, bireylerin gereksinimlerini karşılama isteği vardır (Cantor, 1990; Deiner, 1984; Deci ve Ryan, 2000; Plays ve Little, 1983) Burada RDDT ile bağlantılı olarak, bireyin amaçlarının aslında rasyonel inanışlarla daha kolay, gerçekçi, sağlıklı ve uzun vadeli mutluluğu sağlayacak şekilde düzenlenmesi söz konusudur. Yani RDDT'ye göre değerlendirildiğinde iyi oluş halinin sağlanabilmesi için rasyonel bir inanışlara sahip olunmalıdır (Ellis, 1993; 2000). Bu isteklerin gerçekleşmesi mümkün veya makul olmaması durumu da aşırı talepkarlık inanışını düşündürmektedir. Bu istek ve arzuların aşırı talepkarlık biçiminde olmamasının irrasyonel inanış sistemiyle bağlantılı olabileceği söylenebilir.

Öznel İyi oluş kavramıyla ilgili bir diğer kuram ise Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya kuramlardır. Aşağıdan Yukarı (Bottom Up) kuramında bireyler, haz ve acıların değerlendirmesini yaparak mutlu ya da mutsuz olduklarının kararına varırlar. Bu kuram için, bireye haz veren olayların ve bireyin yaşam alanlarında elde ettiği doyumlarının sıklığı önemlidir. Yukarıdan Aşağıya kuramında öznel iyi oluş bireyin kişiliğinin bir özelliğidir. Bu özellik bireyin olaylara verdiği tepkileri etkilemektedir (Eryılmaz, 2009). Mutluluk bireyin içindedir. Burada bireyin olayları olumlu ve olumsuz değerlendirme yetisine vardır. Bu da gösterir ki, bireyin yaşam olaylarını yorumlayışı, bireyin mutluluğunu etkilemektedir (Deiner, 1984; akt. Eryılmaz, 2009 s. 976-977). Ayrıca kendi yaşam olayları ve koşullarını çoğunlukla zararlı ve amaçlarını engelleyici olarak değerlendiren bireyler mutsuz insanlardır (Diener, 1994). Yaşam faktörlerini olumlu olarak değerlendiren bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu söylenebilir. Bu da göstermektedir ki, yukarıdan aşağı kuramında yer aldığı gibi bireylerin mutluluğunu yaşam olaylarını olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri etkilemektedir. Bu açıdan bakıldığında, bireyin sağlıklı ya da sağlıklı duygularının oluşmasına neden

olan tıpkı buradakiler gibi RDDT' de de yaşanan olaylar değil, bireylerin yaşadıkları olaylara kattıkları anlamlardır denebilir.

Psikoloji bilimi yakın döneme kadar psikopatolojik sorunlara odaklanmış fakat yeni bir kavram olan Ontolojik iyi oluş hali ise olumlu ruh halini tanımlamaktadır (Şimşek, 2009). RDDT' ye baktığımızda ise OİO gibi diğer kuramlardan farklı olarak sadece olumsuz ruh sağlığıyla ilgilenmez felsefi çıkışlı bir kuram olduğu için olumlu ruh sağlığını, iyi oluşu, mutluluğu yaşam doyumunu da içinde barındırabilir. Bu bağlamda baktığımızda bireyin düşünceleri duygu ve davranışlarına yol açacağı için düşünceler kısmına müdahale edilmektedir. RDDT oluşan irrasyonel düşünceleri çeşitli tekniklerle rasyonele çevirerek bireyin olumlu ruh sağlığına erişmesi için yol gösterici niteliğe sahip olduğu görülebilir. Ellis ve MacLaren' e (1998) göre bu rasyonel inanışlar, sağlıklı sonuç veren, sosyal, gerçeklerle uyumlu, gerçekçi arzu ve isteklerdir. Bu rasyonel inanışların bireyleri olumlu ruh sağlığına götüren bir unsur olarak görmek mümkündür. Kişiler yaşam döngüsü içinde olumsuz bir olay ile karşılaştıklarında yaşama devam etme konusunda; kendilerini engelleyen abartılı ve olumsuz inanışlardan, olaylar üzerine gerçekçi olmayan yorumlamalardan ve yüklemelerden kaynaklandığı söylenilebilmektedir. Bu bağlamda bireylerin duygu durumları olumsuz anlamda etkilenip psikopatolojinin oluşmasına zemin hazırlayabilir.

OİO ve RDDT' nin benzeştiği başka alanlar vardır. Örneğin; bireyin geçmiş yaşam doyumuyla ilgili olarak kendini yetersizlik hissetmesi ve şimdiki zamanda kendini çaresiz hissetmesi ile bireyin irrasyonel inanışlardan olan derecelendirme ve buna bağlı olarak bireyin kendini değersiz hissetmesi eş değer sayılabilir.

Filozoflar da yaşam doyum kavramıyla ilgilenmiştir. Aristoteles kişinin kendi doğasına uygun bir şekilde hareket etmesinin büyük mutluluk getireceğini öne sürmüş ve insanların akılcı hayvanlar olarak görmesinden dolayı akılcı olmanın mutluluğa yol açtığını söylemiştir. Ayrıca Schulman

(1999) bireylerin harekete geçme konusunda engel olan inançlarına baktığında bunların kötümser inançlardan, irrasyonel varsayımlar ve hatalarından kaynaklandığını vurgulanmaktadır. Doğuştan gelen bir potansiyel olan inanışlar sonradan yaşadığı kültür, aile, evre ve olumsuz olayların etkisiyle irrasyonel inanışlara dönüşmektedir (Ellis, 1987, 1993). Bu bağlamda OİO'nun faktörlerinden olan harekete geçme konusunda bireye engel olan inançlar irrasyonel inanışlardır denebilir. Ayrıca da bireyi mutluluğa ve olumlu ruh sağlığına götürenin de rasyonel inanışlar olduğu öne sürülebilir.

Son olarak; alan yazında irrasyonel inanışları ve ontolojik iyi oluş hali kavramları konusunda doğrudan henüz araştırma bulunmadığından bu bölümde aktarılan bulgular olumlu ruh sağlığını ve irrasyonel inanışların ilişkisini dolaylı yoldan bağlantı yapılarak aılanmıştır. Ayrıca Alan yazındaki araştırmalarda irrasyonel inanışlar ve Ontolojik iyi oluş hali kavramının unsurları olan pişmanlık, hiçlik, umut ve harekete geçme faktörleri arasında daha önce çalışılmış bir konu bulunamamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın benzersizliği irrasyonel inanışlar ile ontolojik iyi olma değişkenleri arasındaki ilişkinin incelemesinden gelmektedir. Bu araştırmanın sonuç ve tartışma kısmında ayrıntılı olarak bu değişkenlerin arasındaki ilişki ortaya konmuştur.

3. BÖLÜM YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın demografik yapısı, modeli, katılımcıların dağılımı, araştırmada kullanılan ölçme araçları hakkında bilgilendirme yapılmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada ikiden fazla değişken arasındaki birlikte değişim varlığı ve derecesini belirlemek amacıyla genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2014).

İrrasyonel inanışların ontolojik iyi oluş hali değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmeye çalışıldığı bu çalışmada çoklu basit doğrusal (lineer) regresyon analizleri ve ilgileşim (korelasyon) analizleri kullanılmıştır. Ayrıca demografik bulgular için ortalamalar, ranj aralıkları ve verilerin standart sapmaları hesaplanmıştır.

Araştırmada çoklu basit doğrusal regresyon analizinin kullanılmasının başka bir nedeni ise aşırı talepkarlık irrasyonel inanışının diğer irrasyonel inanışlar ile etkileşiminde ortaya çıkan baskıcı etkiyi araştırmaktır.

3.2. Veri Toplama Aşaması

Bu araştırmadaki veri toplama süreci şu şekilde gerçekleştirilmiştir: İlk olarak araştırmanın ölçekleri belirlendi ve daha sonrasında örneklem seçimi yapıldı. Araştırmanın evrenini Temmuz 2015 ve Aralık 2015 tarihleri arasında Türkiye sınırları içerisinde çeşitli illerde yaşayan bireyler oluşturmaktadır.

Araştırma 17-50 yaş arası kadın ve erkekler arasından kolaydan örneklem yöntemi ile seçilmiş 317 kişiden meydana gelmektedir. Araştırma öncelikli olarak İstanbul ilinde yaşayan 176 kişilik bir örneklem üzerinde yapılmıştır. Araştırmada İstanbul ilinde yaşayan gönüllü katılımcılardan ve katılımcıların bir bölümü de eğitimine devam eden İstanbul ili sınırlarında çeşitli okullarda okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan diğer 141 gönüllü katılımcı araştırma 317 kişiye tamamlanmıştır. Örneklem 234'ünü kadın (%73,8) katılımcılar oluştururken 80'ini erkek (%25,2) katılımcılar oluşturmaktadır. Geçersiz değer 3 adettir.

Ekonomik durumlarına göre baktığımızda 1500 TL altı alan bireyler 134 adet (%41,0), 1500-3000 TL arası alan 96 adet (%30,3), 3000-4500 TL arası alan 71 adet (% 22,4) ve 4500 ve üzeri alan 19 adet (%6,0) olup geçersiz değer alan 1 kişidir. Ağırlıklı olarak 1500 TL ve altı kazanan bireylerden oluştuğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeylerine göre dağılımları, lise altı 120 kişi (%37,9), lise mezunu 118 kişi (%37,2), Üniversite mezunu 58 kişi(%18,3), yüksek lisans ve üzeri 21 (%6,6) kişidir. Ağırlıklı olarak araştırmaya katılan bireyler lise altı eğitim düzeyinde olduğu görülmektedir. Bireylerin yaşadıkları ev durumuna baktığımızda ise evi kira olanlar 146 kişi (%46,1) olup, evi kendisinin olan kişi sayısı 170 (%53,6) olup, geçersiz değer 1 kişidir. Ağırlıklı olarak araştırmaya katılan bireylerin evlerinin kendisinin olduğu görülmektedir.

Yaş değişkenine göre baktığımızda, 22 yaş ve altı 93 kişi (%29,3), 23 yaş ve 29 yaş arası 95 kişi (%30,0), 30 yaş ve 37 yaş arası 62 kişi (%19,6) olup, 38 yaş ve üzeri 67 (%21,1) kişidir.

Uygulamalar sonucunda noksan doldurulan bazı anketler araştırma verisinden çıkartılmıştır. Bu araştırma kolaydan örnekleme yöntemi ile yapılmıştır. Katılımcılar klinik olmayan örneklem olarak toplanmıştır ve araştırmacının gözetmenliği altında uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği-2

DiGiuseppe, Leaf, Exner ve Robin (1988) tarafından geliştirilmiş İngilizcesi Attitude and Beliefs Scale-2 (ABS-2) olan Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği-2 76 maddelik bir ölçektir. Öz-bildirim anketi olarak ölçüm yapar. DiGiuseppe ve arkadaşları (1988) tarafından ortaya konulmasından sonra, sırasıyla DiGiuseppe ve ark. (1989), Bernard (1998), Fulop (2007) ölçeğin geliştirilmesine katkıda bulunmuşlardır.

Ölçek RDDT kuramın varsayımları merkezinde bireylerin biliş yapısındaki irrasyonel ve rasyonel inanışları ölçer. Ölçeğin irrasyonel inanışları temsil eden bazı maddeleri şöyledir: “Eğer önemli kişiler tarafından beğenilmezsem bu durum benim değersiz biri olduğumu gösterir.”, “Hayatımdan memnun olmalıyım, zorluklarla karşılaşmayı kabullenemiyorum.”. Ölçeğin rasyonel inanışları temsil eden bazı maddeleri şöyledir: “Benim için yapılması çok önemli olan şeylerde başarısız olsam dahi kendimi olduğum gibi kabul edebilirim.”. “Hayatımdan memnun olmak önemlidir ancak sırf bunu böyle istiyorum diye böyle bir hayata sahip olacağım diye bir kaide/zorunluluk yok.”, “Benim için önemli olan şeyleri iyi yapamamak hoş değil ancak beklentilerimin altında yapabiliyor olmanın verdiği rahatsızlığa katlanabilirim.”.

DiGiuseppe ve ark.(1989), faktör yapısı üzerinde çalışmalar yapmışlar ve ölçeğin dört faktörlü bir ölçek olduğunu ortaya koymuşlardır. Ancak buna rağmen Fulop (2007) gibi bazı araştırmacılar ölçek maddelerinin kuramsal olarak sadece rasyonel inanışlar ve irrasyonel inanışlar olarak iki faktör altında toplanması gerektiğini iddia etmiştir. Ölçeğin güvenirlik katsayıları oldukça yeterli düzeyde bulunmuştur, iç tutarlılık (Cronbach's alpha) değeri .80 ve üzeridir (David, Schnur, & Belloiu, 2002; DiLorenzo, David, & Montgomery, 2007; DiGiuseppe ve ark., 1989; Hyland, 2004). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık değeri $\alpha=.91$ ile oldukça yüksek olarak bulunmuştur.

Her ne kadar faktör yapısına dair bu araştırmalar belirgin sonuçlar verse de halen maddelerin faktör yapısını dağılımlında karışıklıklar vardır. Bu araştırmada kuramsal öngörülere bağlı olarak ölçek maddeleri dört faktörlü yapıda (dört irrasyonel inanış) sınıflandırılarak analizlere dahil edilmiştir. Bu yöntemi DiGiuseppe, Leaf, Exner ve Robin (1988) de önermiştir.

Dolayısıyla dört faktör yapısı kuramsal olarak şu şekilde sınıflandırılmıştır:

Korkunçlaştırma irrasyonel inanışı için ölçek maddeleri: 7; 11; 12; 18; 21; 27; 30; 34; 36; 38; 42; 45; 49; 51; 53; 59; 70; 75

Aşırı Talepkarlık irrasyonel inanışı için ölçek maddeleri: 13; 15; 24; 29; 33; 35; 37; 41; 43; 48; 52; 55; 56; 63; 64; 69; 71; 74

Derecelendirme irrasyonel inanışı için ölçek maddeleri: 6; 8; 9; 14; 17; 20; 23; 31; 32; 44; 60; 62; 65; 66; 68; 72; 73; 76,

Düşük tolerans irrasyonel inanışı için ölçek maddeleri: 5; 10; 16; 19; 22; 25; 26; 28; 39; 40; 46; 47; 50; 54; 57; 58; 61; 67

SPSS 20.0 programında Compete Variables özelliği kullanılarak toplam puanlar alınmış ve Aşırı Talepkarlık, Korkunçlaştırma, Düşük Tolerans ve Derecelendirme olarak dört faktör yapısı kuramsal öngörülere uygun olarak oluşturulmuştur.

Ontolojik İyi Oluş Ölçeği

Ontolojik İyi Oluş Ölçeği, şimşek ve Kocayörük (2013) tarafından geliştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinde hiçlik, pişmanlık, harekete geçme ve umut olarak dört faktörlü yapı ortaya konmuştur. Bu dört faktör toplam varyansın % 62'sini açıklamaktadır. İç tutarlılık analizlerine bakıldığında dört faktör için Cronbach's Alpha değerleri $\alpha=.82$ ila $\alpha=.87$ arasında değişiklik

göstermektedir. Toplam olarak ölçeğin iç tutarlılık katsayısı yeterli değer vermiştir ($\alpha=.74$). Toplam olarak ölçeğin iç tutarlılık katsayısı bu araştırmadaki veriler üzerinde $\alpha=.77$ olarak hesaplanmıştır.

Aynı araştırmacıların başka bir çalışmasında da ölçek faktörleri $\alpha=.78$ ile $\alpha=.90$ arasında değişiklik gösteren iç tutarlılık katsayıları vermiştir. Toplam olarak ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.91$ ile çok yüksek bulunmuştur.

Hiçlik faktörü amaçsızlık, kayıp, sorumsuzluk, boşluk, çaresiz, kaygılı olarak adlandırılan altı maddeden, Umut faktörü cesaretli, güçlü, ileriye dönük, umutlu, kendine güvenen, arzulu olarak altı maddeden, Pişmanlık faktörü pişman, tatmin olmuş (tersten puanlama yapılır), suçlu, gururlu (tersten puanlama yapılmış), hayal kırıklığı, yetersiz, morali bozuk olarak yedi maddeden, Harekete Geçme faktörü ise enerjik, sürpriz olmuş, heyecanlı, yorgun (tersten puanlama yapılır), motivasyonlu olarak beş maddeden oluşmaktadır.

Bu araştırmada söz konusu dört faktör dört irrasyonel inanış ile değerlendirilmiştir.

4. BÖLÜM BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında bulgular dört ana başlık altında incelenmiştir: Demografik özelliklere ilişkin bulgular, örneklem dağılımına dair bulgular, irrasyonel inanışların ontolojik iyi oluş hali değişkenleri üzerindeki etkisi ve baskıcı etkiye ilişkin bulgular.

4.1. Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin tamamı 317 kişi olup, bunların 234'u kadın (%73,8) 80'i erkektir (%25,2) 3'ü ise geçersiz değer girmiştir. Gelire göre dağılımları incelediğimizde 317 kişinin 120'si 1500 ve altı (%41), 96'sı 1500-3000 (%30,3) 71'i 3000-4500 (%22,4),19'u 4500 ve üstü (%6) gelire sahipken 1 kişi geçersiz değer girmiştir. Eğitim durumlarına göre dağılımları incelediğimizde 317 kişinin 120'si lise altı (%37,9) 118'i lise mezunu (%37,2) 58'i üniversite mezunu (%18,3) 21'i yüksek lisans (%6,6) olduğunu belirtmiştir. Ev sahipliği konusunda bireylerin dağılımları incelendiğinde 317 kişinin 146'sı kiracı (%46,1) 170'i kendi evinde oturduğunu (%53,6) 1 kişi ise geçersiz değer olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaş gruplarının dağılımına baktığımızda 22 yaş ve altı 93 kişi (%29,3) 23 - 29 yaş arası 95 kişi (%30) 30-37 yaş arası 62 kişi (%19,6) 38 yaş ve üzeri 67 kişi (%21,1) olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 4.1. Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Demografik Bulgular			
Cinsiyet	Adet	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Kadın	234	73,8	74,5
Erkek	80	25,2	100,0
Geçersiz Değer	3	,9	
Toplam	317	100,0	

Gelir	Adet	Yüzde	Kümülatif Yüzde
1500 ve altı	130	41,0	41,1
1500-3000	96	30,3	71,5
3000-4500	71	22,4	94,0
4500 ve üstü	19	6,0	100,0
Geçersiz Değer	1	,3	
Toplam	317	100,0	

Eğitim Durumu	Adet	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Lise altı	120	37,9	37,9
Lise mezunu	118	37,2	75,1
Üniversite mezunu	58	18,3	93,4
Yüksek lisans ve üstü	21	6,6	100,0
Toplam	317	100,0	

Ev Durumu	Adet	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Kira	146	46,1	46,2
Kendisinin	170	53,6	100,0
Total	316	99,7	
Geçersiz Değer	1	,3	
Toplam	317	100,0	

Yaş Grup	Adet	Yüzde	Kümülatif Yüzde
<= 22.00	93	29,3	29,3
23.00 - 29.00	95	30,0	59,3
30.00 - 37.00	62	19,6	78,9
38.00+	67	21,1	100
Toplam	317	100,0	

4.2. Örneklem Dağılımı

Bu kısımda araştırmaya katılan bireylerin pişmanlık, harekete geçme, hiçlik, umut, talepkarlık, korkunçlaştırma, düşük tolerans ve derecelendirme için tanımlayıcı istatistikleri aşağıdaki gibidir. Araştırmaya 317 kişi katılmış olup bu değişkenlerle ilgili geçersiz değerleri model çalışmasında değişkenin ortalama değeri geçersiz değerlere atanarak analize katılmıştır.

Tablo 4.2. Araştırma Değişkenlerinin Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ranjları

Değişkenler	Adet	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Pişmanlık	295	7,00	34,00	16,0780	4,69375
Harekete Geçme	304	5,00	47,00	14,3553	4,86098
Hiçlik	305	6,00	26,00	10,7115	4,56409
Umut	308	6,00	30,00	18,7857	5,87432
Talepkarlık	296	19,00	80,00	48,5439	10,77339
Korkunçlaştırma	294	22,00	85,00	50,9694	8,98172
Düşük Tolerans.	290	22,00	74,00	49,0552	8,92590
Derecelendirme	292	18,00	74,00	42,2192	12,81992

Not: A. Talepkarlık: Aşırı Talepkarlık İrrasyonel İnanışı, Korkunçlaştırma: Korkunçlaştırma İrrasyonel İnanışı, Düşük Tolerans: Düşük Tolerans İrrasyonel İnanışı, Derecelendirme: Derecelendirme İrrasyonel İnanışı.

Tablo 4.3. Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular -1

Değişkenler	TALEPKARLIK				KORKUNCLAŞTIRMA				TOLERANS				DERECELENDİRME				
	Ortalama	Std. Sapma	Adet	Olasılık	Ortalama	Std. Sapma	Adet	Olasılık	Ortalama	Std. Sapma	Adet	Olasılık	Ortalama	Std. Sapma	Adet	Olasılık	
Cinsiyet	Kadın	48,51	10,92	234	0,55	50,62	8,84	234	0,44	49,12	9,20	234	0,98	42,31	13,32	234	0,92
	Erkek	48,95	10,08	80		52,19	9,14	80		49,09	8,05	80		42,13	11,18	80	
Gelir	1500 ve altı	48,42	10,71	130	0,72	51,28	8,31	130	0,98	48,84	8,80	130	0,61	42,07	12,55	130	0,56
	1500-3000	47,92	10,65	96		50,76	9,06	96		49,22	9,12	96		41,26	13,69	96	
	3000-4500	49,44	10,84	71		50,38	9,09	71		49,59	9,48	71		42,77	12,42	71	
	4500 ve Üstü	48,38	11,93	19		51,94	12,93	19		47,75	6,96	19		46,11	11,53	19	
Eğitim	Lise altı	50,28	10,63	120	0,10	51,67	8,70	120	0,23	49,40	8,30	120	0,99	43,11	12,11	120	0,10
	Lise mezunu	46,91	10,38	118		50,19	9,05	118		49,06	9,28	118		41,04	13,18	118	
	Üniversite mezunu	49,52	9,55	58		51,81	8,92	58		48,84	8,55	58		44,65	12,30	58	
	Yüksek lisans ve üstü	45,67	14,76	21		49,33	10,22	21		47,76	11,34	21		37,71	14,71	21	
Ev Durumu	Kira	48,86	10,71	146	0,75	51,08	8,62	146	0,97	49,28	8,92	146	0,62	43,71	12,98	146	0,08
	Kendisinin	48,38	10,81	170		50,89	9,34	170		48,83	8,98	170		40,99	12,62	170	
Yaş	<= 22.00	48,51	10,14	93	0,85	51,41	8,80	93	0,81	48,82	8,79	93	0,98	41,99	13,22	93	0,67
	23.00 - 29.00	48,11	11,10	95		50,32	8,93	95		48,74	9,53	95		41,95	13,79	95	
	30.00 - 37.00	48,37	11,46	62		51,10	8,66	62		49,60	8,37	62		43,77	11,67	62	
	38.00+	49,41	10,66	67		51,15	9,74	67		49,28	8,93	67		41,35	12,16	67	

Not: *0.05 seviyesine göre istatistiksel olarak farklılık bulunmaktadır

Tablo 4.4. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular -2

Değişkenler	PISMANLIK				HAREKETE GEÇME				HICLIK				UMUT				
	Ortalama	Std. Sapma	Adet	Olasılık	Ortalama	Std. Sapma	Adet	Olasılık	Ortalama	Std. Sapma	Adet	Olasılık	Ortalama	Std. Sapma	Adet	Olasılık	
Cinsiyet	Kadın	16,49	4,82	234	0,04*	13,97	4,95	234	0,01*	10,93	4,75	234	0,41	18,39	5,71	234	0,07
	Erkek	14,89	4,14	80		15,49	4,52	80		10,18	3,97	80		19,86	6,30	80	
Gelir	1500 ve altı	15,62	4,26	130	0,65	13,59	4,24	130	0,26	10,29	4,30	130	0,56	18,74	6,03	130	0,35
	1500-3000	16,37	5,12	96		14,72	4,71	96		11,01	4,72	96		19,24	5,90	96	
	3000-4500	16,55	5,34	71		15,20	6,12	71		10,86	4,41	71		18,90	5,90	71	
	4500 ve Üstü	16,16	2,61	19		14,61	3,82	19		11,88	6,13	19		16,72	4,18	19	
	Lise altı	15,32	4,69	120		14,52	4,58	120		10,54	4,72	120		19,01	6,09	120	
Eğitim	Lise mezunu	16,82	5,06	118	0,06	14,51	5,36	118	0,80	10,81	4,56	118	0,72	18,66	5,87	118	0,98
	Üniversite mezunu	15,90	3,94	58		13,81	4,43	58		10,96	4,43	58		18,50	5,29	58	
	Yüksek lisans ve üstü	16,48	3,80	21		14,00	4,83	21		10,48	4,29	21		19,00	6,43	21	
Ev Durumu	Kira	16,38	4,67	146	0,30	13,69	4,19	146	0,06	10,92	4,49	146	0,32	18,24	6,08	146	0,17
	Kendisinin <= 22.00	15,85	4,71	170		14,84	5,25	170		10,56	4,63	170		19,18	5,62	170	
	23.00 - 29.00	15,54	5,14	93		15,03	4,16	93		10,09	4,19	93		19,72	6,12	93	
Yaş	30.00 - 37.00	16,51	5,11	95	0,40	13,66	5,03	95	0,19	11,16	4,86	95	0,38	18,29	6,14	95	0,22
	38.00+	16,42	3,90	62		14,61	5,82	62		10,57	4,37	62		17,84	4,62	62	
		15,84	4,12	67		14,19	4,44	67		11,10	4,80	67		19,09	6,09	67	

Not: *0.05 seviyesine göre istatistiksel olarak farklılık bulunmaktadır.

Cinsiyet, gelir, eğitim, ev durumu ve yaş demografik değişkenlerine göre pişmanlık, harekete geçme, hiçlik ve umut değişkenlerine göre farklılık olup olmadığı için Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri yapılmıştır. Test sonucuna göre sadece cinsiyet değişkeni pişmanlık ve harekete geçme üzerinde farklılık göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni, pişmanlık üzerinde farklılık gösterirken kadınların ortalama değeri erkeklere göre daha yüksek olup, pişmanlık konusunda kadınlar daha hassas oldukları görülmektedir denilebilir.

Harekete Geçme konusunda ise erkeklerin ortalama değeri kadınların ortalama değerine göre daha yüksek çıkmıştır. Erkekler kadınlara göre daha aktif oldukları gözlemlenmiştir.

Diğer değişkenlere bakıldığında istatistiksel olarak ön plana çıkan belirgin bir bulguya rastlanmamıştır.

4.3. İrrasyonel İnanışların Ontolojik İyi Oluş Hali Değişkenleri ile İlişkisi

Bu bölümde İrrasyonel İnanışların Ontolojik İyi Oluş Hali Değişkenleri ile ilişkisine çoklu doğrusal regresyon analizi ile bakılmıştır. Sadece aşırı talepkarlık ve korkunçlaştırma irrasyonel inanışının anlamlı çıktığı, derecelendirme ve düşük tolerans irrasyonel inanışının herhangi bir belirgin ilişkisinin bulunmadığı görülmektedir. Demografik değişkenlerden sadece anlamlı olanlar tabloda görülmektedir. Diğer demografik değişkenlerin tabloya alınmamasının sebebi bağımlı değişken olan pişmanlık ile herhangi bir ilişkisinin saptanmamış olmasındandır.

4.3.1.İrrasyonel İnanışların pişmanlık ile ilişkisi

Pişmanlık değişkeninin bağımlı değişken olduğu regresyon modeline göre pişmanlık değişkeni cinsiyet, korkunçlaştırma, talepkarlık ve eğitim değişkenleri ile açıklanmıştır. Gelir, yaş, ev durumu, tolerans ve derecelendirme anlamsız çıkmıştır. Regresyon modeline göre cinsiyet pişmanlık değişkenini anlamlı bir şekilde açıklarken pişmanlığı tahmin etmede önem derecesi %26,1'dir. Cinsiyet değişkenine göre kadınlar erkeklere göre pişman olmak üzerinde daha etkili oldukları görülmüştür. Kadınların katsayısı 1.596 çıkmıştır.

Pişmanlık üzerinde korkunçlaştırma pozitif etkilerken korkunçlaştırma arttıkça pişmanlıkta artmaktadır. Pişmanlığı tahmin etmedeki önem derecesi %22,7'dir. Katsayısı 0.12 çıkmıştır. Korkunçlaştırma 100 birim arttıkça pişmanlık 12 birim artmaktadır. Aşırı talepkarlık değişkeni pişmanlık değişkenini ters yönlü etkilemekte olup, talepkarlık arttıkça pişmanlık azalmaktadır. 100 birim aşırı talepkarlık arttıkça pişmanlık 9,2 birim azalmaktadır. Eğitim durumuna göre yüksek lisans mezunları pişmanlık değişkeni üzerinde daha yüksek puan alırken lise altı ve üniversite mezunları bu grup kadar yüksek puan almamıştır. Lise ve yüksek lisansüstü mezunlarının katsayısı 1.163 çıkmıştır.

Tablo 4.5. İrrasyonel İnanışların Pişmanlık Değişkeniyle İlişkisi**Bağımlı Değişken:
Pişmanlık**

Değişkenler	B	Std. Hata	t istatistiği	Olasılık	Önem Derecesi
Sabit Terim	7.327*	1,935	3,787	0,000	
Cinsiyet: Kadın	1.596*	0,606	2,635	0,009	0,261
Cinsiyet: Erkek	0,000				
Korkunçlaştırma	0.120*	0,049	2,456	0,015	0,227
A. Talepkarlılık	-0.092*	0,041	-2,221	0,027	0,186
Düşük Tolerans	0,084	0,048	1,739	0,083	0,114
Derecelendirme	0,028	0,029	0,992	0,322	0,037
Eğitim: Lise ve Yüksek Lisans Üstü	1.163*	0,538	2,163	0,031	0,176
Eğitim: Lise altı ve Üniversite	0,000				
R²:	8,70%				
Model:	Forward Stepwise & Best Subsets				

Not: Not:: Talepkarlık: Aşırı Talepkarlık İrrasyonel İnanışı. * 0,05 anlam düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlıdır.

4.3.2. İrrasyonel İnanışların Harekete Geçme ile İlişkisi

Harekete geçme değişkeninin bağımlı değişken olduğu regresyon modeline göre cinsiyet, gelir, korkunçlaştırma, aşırı talepkarlık değişkenleri ile açıklanmıştır. Sadece aşırı talepkarlık ve korkunçlaştırma irrasyonel inanınin anlamlı çıktığı, derecelendirme ve düşük tolerans irrasyonel inanınin herhangi bir belirgin ilişkisinin bulunmadığı görülmektedir. Demografik değişkenlerden sadece anlamlı olanlar tabloda görülmektedir. Diğer demografik değişkenlerin tabloya

alınmamasının sebebi bağımlı değişken olan harekete geçme değişkeni ile herhangi bir ilişkinin saptanmamış olmasındandır.

Regresyon modeline göre cinsiyet harekete geçme değişkenini anlamlı bir şekilde açıklarken harekete geçme değişkenini tahmin etmede önem derecesi %30,2'dir. Cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklere göre harekete geçme değişkeni bakımından daha az etkin oldukları görülmüştür. Kadınların katsayısı -1.740 çıkmıştır. Harekete geçme değişkeni üzerinde korkunçlaştırma negatif etkilerken korkunçlaştırma arttıkça harekete geçme değişkeni azalmaktadır. Harekete geçme değişkenini tahmin etmedeki önem derecesi %16,9'dur. Katsayısı -0.105 çıkmıştır. Korkunçlaştırma 100 birim arttıkça harekete geçme 10.5 birim azalmaktadır.

Aşırı Talepkarlık değişkeni harekete geçme değişkenini pozitif yönlü etkilemekte olup, talepkarlık arttıkça harekete geçme artmaktadır. 100 birim talepkarlık arttıkça harekete geçme değişkeni 8,2 birim artmaktadır. Modeldeki önem derecesi %14,9'dur. Gelir durumuna göre 1500 ve altı geliri olan bireylerin harekete geçme üzerinde diğer gelir gruplarına göre daha az etkili oldukları görülmüştür. 1500 ve altı gelir grubu için daha az harekete geçme değişkeni göz önüne alındığında modeldeki tahmin gücü %18,2'dir.

Tablo 4.6. İrrasyonel İnanışların Harekete Geçme Değişkeni İle İlişkisi

Bağımlı Değişken: Harekete Geçme					
Değişkenler	B	Std. Hata	t istatistiği	Olasılık	Önem Derecesi
Sabit Terim	21.369*	2,079	10,281	0,000	
Cinsiyet: Kadın	-1.740*	0,628	-2,770	0,006	0,302
Cinsiyet: Erkek	0,000				
Gelir: 1500 ve altı	-1.369*	0,636	-2,151	0,032	0,182
Gelir: Diğer	0,000				
Korkunçlaştırma	-0.105*	0,051	-2,069	0,039	0,169
A. Talepkarlık	0.082*	0,042	1,944	0,048	0,149
Yaş	-0,044	0,029	-1,511	0,132	0,09
Ev Durumu: Kira	-0,769	0,605	-1,272	0,204	0,064
Ev Durumu: Kendinin	0,000				
Derecelendirme	-0,03	0,03	-0,989	0,323	0,039
Düşük tolerans	-0,018	0,049	-0,365	0,715	0,005
R²:	5,50%				
Model:	Forward Stepwise & Best Subsets				

Not: A. Talepkarlık: Aşırı Talepkarlık İrrasyonel İnanışı.* 0,05 anlam düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlıdır.

4.3.3. İrrasyonel İnanışların Hiçlik ile İlişkisi

Hiçlik değişkenin bağımlı değişken olduğu regresyon modeline göre aşırı talepkarlık, düşük tolerans, korkunçlaştırma irrasyonel inanışları değişkenleri ile açıklanmıştır. Sadece aşırı talepkarlık, düşük tolerans ve korkunçlaştırma irrasyonel inanışının anlamlı çıktığı, derecelendirme irrasyonel inanışının herhangi bir belirgin ilişkisinin bulunmadığı görülmektedir. Demografik değişkenlerden sadece anlamlı olanlar tabloda görülmektedir. Diğer demografik değişkenlerin tabloya alınmamasının sebebi bağımlı değişken olan hiçlik ile herhangi bir ilişkisinin saptanmamış olmasındandır. Eğitim, yaş, ev durumu, cinsiyet ve gelir anlamsız çıktığı için modelde gösterilmemiştir.

Regresyon modeline göre talepkarlık hiçlik değişkeni üzerinde ters yönlü etkili iken katsayısı -0.093 çıkmıştır. Bu durumda talepkarlık değişkeni arttıkça hiçlik değişkeni azalmaktadır. 100 birim talepkarlık arttıkça hiçlik değişkeni 9.3 birim azalmaktadır. Modeldeki hiçlik değişkeni tahmin etmede önem derecesi ise %33,4'tür. düşük tolerans değişkeni ise hiçlik üzerinde pozitif yönlü bir etki yaparken tolerans arttıkça hiçlikte artmaktadır. 100 birim arttıkça hiçlik 10 birim artarken modeldeki önem derecesi %30,2'dir. Korkunçlaştırma değişkeni hiçlik üzerinde pozitif yönlü etkili iken katsayısı 0.103 birim çıkmıştır. 100 birim arttıkça hiçlik 10.3 birim artmaktadır. Modeldeki önem derecesi ise %28,4'tür.

Düşük tolerans ve korkunçlaştırma hiçlik üzerinde doğru yönlü bir etki yaratırken talepkarlık bu değişkenlerle birlikte kullanıldığında ters yönlü etki yaratmaktadır.

Tablo 4.7. İrrasyonel İnanışların Hiçlik Değişkeniyle İlişkisi

Bağımlı Değişken:
Hiçlik

Değişkenler	β	Std. Hata	t istatistiği	Olasılık	Önem Derecesi
Sabit Terim	3,313	1,812	1,828	0,069	
A.Talepkarlık	-0.093*	0,040	-2,357	0,019	0,334
D. Tolerans	0.104*	0,046	2,241	0,026	0,302
Korkunçlaştırma	0.103*	0,047	2,172	0,031	0,284
Derecelendirme	0,023	0,028	0,834	0,405	0,042
Yaş	0,021	0,026	0,793	0,428	0,038

R²: 5,70%

Model: Forward Stepwise
& Best Subsets

Not: D. Tolerans: Düşük Tolerans İrrasyonel İnanışı, A. Talepkarlık: Aşırı talepkarlık irrasyonel İnanışı. * 0,05 anlam düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlıdır.

4.3.4. İrrasyonel İnanışların Umut ile İlişkisi

Umut değişkeninin bağımlı değişken olduğu regresyon modeline göre derecelendirme ve cinsiyet açıklamada anlamlı çıkmıştır. Sadece derecelendirme irrasyonel inanınin anlamlı çıktığı, aşırı talepkarlık, korkunçlaştırma ve düşük tolerans irrasyonel inanınin herhangi bir belirgin ilişkisinin bulunmadığı görülmektedir. Demografik değişkenlerden sadece anlamlı olan cinsiyet değişkeni tabloda görülmektedir. Diğer demografik değişkenlerin tabloya alınmamasının sebebi bağımlı değişken olan umut ile herhangi bir ilişkisinin saptanmamış olmasındandır.

Modele göre derecelendirme umut üzerinde ters yönlü etkili olmuştur. katsayısı -0.203 çıkmıştır. Bu durumda 100 birim derecelendirme arttıkça umut 20.3 birim azalmaktadır. Modeldeki önem derecesi %84.3 çıkmıştır. Cinsiyet değişkeni umut üzerinde etkili olurken kadınlar erkeklere göre daha umutsuzluğa kapılmaktadır. katsayısı -1.43 çıkmıştır. Modeldeki önem derecesi %9.4'tür

Tablo 4.8. İrrasyonel İnanışların Umut Değişkeniyle İlişkisi

Bağımlı Değişken: Umut						
Değişkenler	B	Std. Hata	t istatistiği	Olasılık	Önem Derecesi	
Sabit Terim	25,930	2,312	11,214	0,000		
Derecelendirme	-0,203	0,034	-5,946	0,000	0,843	
Aşırı Talepkarlık	0,075	0,049	1,534	0,126	0,056	
Yaş	-0,015	0,032	-0,467	0,641	0,005	
Korkunçlaştırma	-0,013	0,058	-0,226	0,822	0,001	
Düşük Tolerans	-0,001	0,056	-0,009	0,993	0,000	
Cinsiyet: Kadın	-1,430	0,721	-1,984	0,048	0,094	
Cinsiyet: Erkek	0,000					
R²:	13,20%					
Model:	Forward Stepwise & Best Subsets					

Not: * 0,05 anlam düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlıdır.

4.4. Baskıcı Etki

Aşırı talepkarlık irrasyonel inanış değişkeninin, pişmanlık, harekete geçme, hiçlik ve umut ile korelasyon analizine baktığımızda aşırı talepkarlık değişkeni hiçlik değişkeni ile birebir ilişkisi doğru yönlüdür (%12'lik bir ilişkisi vardır). Olasılık değeri 0.042 çıkmıştır. 0.05'den küçük olduğu için aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır. Hiçlik modelinde aşırı talepkarlık ile hiçlik arasında negatif bir ilişki bulunmuş ve aşırı talepkarlık irrasyonel inanışı arttıkça hiçlik azaldığı görülürken korelasyon analizine göre aralarında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aşırı talepkarlık değişkeni, hiçlik modelinde düşük tolerans irrasyonel inanışı ile birlikte değerlendirildiğinde ise ters yönlü etki yaptığı görülmüştür.

Birebir ilişkilerinde doğru yönlü bir ilişkileri görülmüş olmasına rağmen düşük tolerans irrasyonel inanışı ile birlikte hiçlik değişkeni üzerinde analizlere sokulduğunda aşırı talepkarlık irrasyonel inanışı hiçlik ile ters yönlü bir ilişki içinde olması nedeniyle baskıcı etkiden (supressor effect) söz edebiliriz.

Baskıcı etki olgusunu ilk olarak Horst (1941) ortaya koymuştur. Pilot seçimleri ile ilgili yaptığı araştırmasında sözel kabiliyetlerin diğer teknik ve pratik kabiliyetlerin etkisini artırdığını ancak tek başına sözel kabiliyetin pilot olma ile bir ilişkisinin bulunmadığını hesaplamıştır (Horst, 1941). Bu durum Horst tarafından sözel kabiliyetler değişkeninin baskıcı etkisi olarak yorumlanmıştır (Karakoç, 2016). Maassen ve Bakker (2001)'a göre Conger'ın (1974) baskıcı değişken tanımı en uygundur: baskıcı değişken regresyon eşitliğine dâhil edildiğinde diğer değişken/değişkenlerin tahmin geçerliliğini artıran bir değişkendir. Thompson'a (1998) göre baskıcı değişkenler diğer değişkenler üzerinde yaptığımız varsayımların gücünü artırır, kendi başına bir kriterle bağlaştıramazken diğer değişkenlerle birlikte olduğunda onların etkilerinin netleşmesini sağlar. Alan yazında çeşitli türde baskıcı etkiden söz edilmektedir. Bunlardan Net Baskıcı Etki (Net Supression all r's are positive) tüm korelasyonların pozitif olduğu bir durumda regresyon katsayısı analizlerinde ilişkinin negatif olarak ortaya çıkmasıdır (internet kaynağı: 'Multiple

Regression;https://www.uvm.edu/~dhowell/gradstat/psych341/lectures/MultipleRegression/multreg3.html).

Tablo 4.9. Aşırı Talepkarlığın OİO Değişkenleri ile İlişkisi

Spearman Korelasyon Katsayısı	Pişmanlık	Harekete Geçme	Hiçlik	Umut	
A.	Korelasyon Katsayısı	,098	-,016	0,12	-0,135
Talepkarlık	Olasılık	,100	,783	,042	,021
	Adet	281	288	289	292

Not: A. Talepkarlık: Aşırı talepkarlık irrasyonel İnanişi. * 0,05 anlam düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlıdır.

5. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç kısmımda alan yazındaki geçmiş araştırmalar ve bu araştırmanın sonuçları karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. İlk kısımdan sosyo-demografik verilerin tartışılması, ikinci kısımda irrasyonel inanışlar ile OİO değişkenleri arasındaki ilişki ve üçüncü bölümde baskıcı etki üzerinde tartışmalar yer almaktadır.

5.1. Araştırmada Elde Edilen Sosyo-Demografik Verilerin Değerlendirilmesi

Bu araştırmada, pişmanlık değişkeninin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Neal, Epstude, Fessel, Morrison, Galinsky ve Segerstom'un (2009) araştırmasında da pişmanlık değişkeni geçmiş ile ilgili sürekli düşünme ve hataları veya yetersizlikleri hatırlama olarak tanımlanmış ve bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer şekilde kadınların erkeklere göre daha çok pişmanlık duygusu içerisinde oldukları bulgulanmıştır. Geçmiş araştırmalarda pişmanlık ile ilgili doğrudan bu sonuçlara benzer araştırmaların sayısı fazla değildir. Ancak pişmanlık ile depresyonun ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma vardır (Neal ve ark., 2009). Depresyona girme eğilimi kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğuna dair önceki araştırmalarda birçok bulgu vardır (Piccinelli ve Wilkinson, 2000). Hem depresif belirtilerin hem de depresyon bozukluğunun kızlarda erkeklerden daha sık görüldüğü saptanmıştır (Özbay ve ark. 1991; Cohen ve ark., 1993; Lewinsobn ve ark., 1994). Depresyonda erkek ve kadınlar arasında bir fark olmadığını gösteren araştırmalar (Dobson, 1988) da var olmasına rağmen kadınların erkeklerden daha yüksek oranda depresif belirtiler gösterdiği vurgulanmaktadır (Çuhadaroğlu, 1986). Dolayısıyla geçmiş araştırmalardaki sonuçların bu araştırmadaki bulgularla benzeştiği söylenebilir. Kadınların erkeklerden daha çok pişmanlık yaşadığını söylemek mümkündür. Yine de bu konuda daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır.

Araştırmada harekete geçme değişkeninin erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu Şimşek ve Koca Yrk'n (2013) yaptıkları araştırmanın sonuçları ile aynıdır. O çalışmada da harekete geçme değişkeninin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Alan yazındaki diğer araştırmalarda bu konuda doğrudan bir bulgu yoktur. Bu araştırmada ontolojik iyi oluş hali leği faktörlerinden olan harekete geçmenin maddelerine baktığımızda yorgunluk (tersten puanlanır), arzulu, motivasyonlu, enerjik, sürpriz olmuş maddelerinin bileşkesi olduğunu görmekteyiz. Alan yazındaki diğer araştırmalarda bu alt bileşenler arasında kadınlar ve erkekler arasında bir farklılık olduğuna dair bir bulguya rastlanmamıştır.

Şimşek ve ark. (2013) hiçlik değişkeninin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek çıktığına dair bulguya erişmiş olsalar dahi bu araştırmada buna benzer bir sonuç yoktur. Ek olarak, Kuzu'nun (2014) araştırmasındaki umut değişkeninin kadınlarda erkeklerden daha yüksek puanlara sahip olduğu bulgusu bu araştırmada desteklenmemiştir.

Eğitim durumuna göre yüksek lisans mezunları pişmanlık değişkeni üzerinde daha yüksek puan alırken lise altı ve niversite mezunları bu grup kadar yüksek puan almamıştır. Bu sonucu destekleyen alan yazında herhangi bir araştırmaya konusuna rastlanmamıştır.

Diğer sosyo-demografik veriler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bulgu yoktur. Buradan da örneklemenin kolaydan örneklem olarak belirlenmesinin, dolayısıyla çok çeşitli yaş, eğitim ve gelir durumu yelpazesinde verilerin toplanmasının analiz sonuçlarını olumsuz etkilediği söylenebilir.

5.1.2. İrrasyonel İnanışlar ile OİO Değişkenleri Arasındaki İlişki

Bu araştırmada, korkunçlaştırma irrasyonel inanişının pişmanlığı yordadığı bulunmuştur. Aşırı talepkarlık irrasyonel inanişının ise pişmanlığı ters yönlü etkilediği görülmüştür. Aşırı talepkarlık arttıkça pişmanlık azalmaktadır. Aşırı talepkarlık irrasyonel inanişının pişmanlığı yordamadığı, bu araştırmanın bir başka sonucudur denilebilir. RDDT'de pişmanlık sağlıklı bir duygu olarak kabul edilir (DiGiuseppe & ark., 2014), dolayısıyla aşırı talepkarlığın pişmanlığa yol açmadığına dair bu araştırmada alan yazındaki RDDT kuramını doğrulayan bulgulara ulaşıldığını söylemek mümkündür. Ancak yine de etki oranı oldukça düşüktür, dolayısıyla bu konuda gelecekte daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır.

Sonuçlara göre korkunçlaştırma irrasyonel inanişi arttıkça harekete geçme azalmaktadır. Geçmişteki araştırmalarda buna dair herhangi bir doğrudan araştırma yapılmamış olmasına rağmen harekete geçmenin yorgunluk (tersten puanlanır), arzulu, motivasyonlu ve enerjik maddelerinin bileşkesi olduğu göz önüne alındığında anksiyete bozukluklarındaki enerji düşüklüğü, çabuk yorulma, motivasyonsuzluk, isteksizlik hali (MBTS-5) ile tersi benzerlikler gösterdiği varsayılabilir. Alan yazındaki birçok çalışmaya uygun olarak korkunçlaştırma irrasyonel inanişının anksiyete bozukluklarında etkin olduğu bilinmektedir (Ellis, 1993, 2003; DiGiuseppe ve ark., 2014; Hyland, 2014). Dolayısıyla bu araştırmanın sonuçlarının alan yazındaki korkunçlaştırma irrasyonel inaniş üzerinde bulunmuş olan bilgileri desteklediği söylenebilir.

Bu çalışmanın bulgularında hiçlik değişkenini düşük tolerans ve korkunçlaştırma irrasyonel inanişları tarafından yordandığı gözlemlenmiştir. Ayrıca aşırı talepkarlık irrasyonel inanişının hiçliği diğer bu iki irrasyonel inaniş ile birlikte değerlendirildiğinde ters yönde etkilediği görülmüştür. Bu konu bir sonraki baskıcı etki başlığı altında değerlendirilmiştir. Hiçlik değişkeni Şimşek ve Kocayörük'ün (2013) araştırmasında olumsuz duygu durum ile yüksek düzeyde ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu araştırmada özellikle hiçlik değişkeninin hem düşük tolerans hem de korkunçlaştırma irrasyonel inanişlarından etkilendiği göz önüne alınırsa sonuçların Şimşek ve Kocayörük'ün bulgularını desteklediği söylenebilir.

Ontolojik iyi oluş hali değişkenlerinin sonuncusu olan ‘umut’ değişkeninin ise bu araştırmada derecelendirme irrasyonel inanışı ile yordandığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar alan yazındaki bilişsel davranışçı terapiler ve RDDT üzerinde yapılan araştırmalardaki bulgularla örtüşmektedir. Ellis ve Beck’in yaklaşımlarında depresyondaki bireylerin gelecekleri için kara senaryolar ürettikleri ve umutsuzluk duyguları içinde oldukları vurgulanmıştır (McDermut, Haaga ve Bilek, 1997; Beck, 1963, 1987). Özellikle Beck’in depresyon üzerine geliştirdiği bilişsel terapisinde umut faktörünün rahatsızlığın oluşmasında büyük bir etken olduğu bilinmektedir.

5.1.3. Aşırı Talepkarlığın Baskıcı Etki Olması

RDDT kuramın üzerinde yapılan araştırmalarda ruh sağlığı değişkenleri üzerinde irrasyonel inanışların etkili olduğu düşünülmektedir (Montgomery, David, DiLorenzo & Schnur, 2007). Aşırı talepkarlık irrasyonel inanışının diğer irrasyonel inanışlara göre merkezde yer alan bir rolü olduğunu ortaya konmuştur (Hyland, 2014). Ancak aşırı talepkarlık irrasyonel inanışının baskıcı etken rolünde olduğunda dair bir bulgu alan yazında yoktur. Bu araştırma sonuçlarına göre aşırı talepkarlık irrasyonel inanışı diğer irrasyonel inanışlarla birlikte değerlendirildiğinde hiçliği negatif yönde yordamıştır. Yani ilgileşim (korelasyon) analizlerine göre aşırı talepkarlık hiçlik ile pozitif yönde ilişkilendirilmişken çoklu doğrusal regresyon analizlerinde düşük tolerans ve korkunçlaştırma irrasyonel inanışları ile birlikte analize sokulduğunda yönü terse doğru değişmektedir. Conger’e (1974) göre baskıcı etken kendi başınayken bağımlı değişken ile sifıra yakın bir ilişki içinde iken diğer değişkenlerle birlikte değerlendirildiğinde tüm değişkenlerin etkisini artıran bir değişkendir. Baskıcı etken bazı durumlarda da bağımsız değişkenin korelasyon analizlerinde bağımlı değişkenle pozitif yönde ilişkili olduğu ancak sonrasında regresyon analizlerinde diğer değişkenlerle birlikte değerlendirildiğinde yönünün negatif yönde değiştiği şeklinde de oluşabildiği kabul edilmektedir. Buradaki çalışmada da buna dair bir olgu gerçekleşmiştir.

Bu sonuçlar Hyland, Shevlin, Adamson ve Boduszek'in (2013) irrasyonel inanışlar ve travma konusundaki araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu ve irrasyonel inanışlar üzerindeki yaptıkları araştırmalarında düşük tolerans, korkunçlaştırma ve derecelendirme irrasyonel inanışları travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkilendirilebilirken aşırı talepkarlık irrasyonel inanışı tek başınayken etkisi sifira yakındır (Hyland ve ark., 2013).

5.2. Sınırlılıklar

Örnekleme klinik bir ortamda uygulanmamış olup kolaydan örnekleme yöntemi ile gönüllü katılımcılar ile uygulanmıştır. Bu nedenle araştırmanın klinik örnekleme üzerinde tekrarlanmaması nedeniyle olumlu iyi oluş hali ve ruh sağlığı açısından kesin verilere ulaşılmıştır denilemez. Dahası öz bildirim yöntemi ile yapılan araştırmaların deneysel ortamlarda tekrarlanması, bulguların geçerlilik ve güvenilirliklerini belirleyen en iyi yol olduğundan bu araştırmanın sınırlı veriler sunduğunu vurgulamak gerekir.

Örnekleme sayısının yetersiz olması da bu çalışmanın sınırlılıkları dahilinde sayılabilir. Kadın ve erkek katılımcıların sayısında eşitsizlik olması, kadın katılımcıların erkeklerden sayıca çok daha fazla olması da araştırmanın sınırlılıklardan olan başka bir örnek olarak söyleyebiliriz.

Evren seçimindeki sınırlılıklar da eşitsizliğe yol açtığı, aynı zamanda sosyo-kültürel yönden önemli farklılıklar bulunan grupların tam olarak ele alınmadığı da yine bu araştırmanın sonuçlarının sınırlı bilgiler sunmasına sebep olmuştur denilebilir.

Araştırmada kullanılan TİÖ-2 ölçeğinin Türkiye'de adaptasyon çalışmalarının yapılmamış olması bu çalışmanın bir başka sınırlılığı olarak gösterilebilir.

5.3. Gelecekteki Araştırmalar İçin neriler

Bu araştırmada umut değişkeninin derecelendirme irrasyonel inanişı dışında diğer irrasyonel inanişlar olan dūřuk tolerans, korkunçlaştırma ve aşırı talepkarlık ile ilişkisinin çıkmaması, hiçlik değişkeninin derecelendirme irrasyonel inanişı ile bağlantısının olmayışı, harekete geçme değişkeninin dūřuk tolerans ve korkunçlaştırma ile ilişkisinin anlamlı olmayışı ve son olarak pişmanlık değişkeninin dūřuk tolerans ve derecelendirme irrasyonel inaniş ile herhangi bir anlamlı ilişkisinin olmayışının gelecekteki çalışmalarda ele alınması gereken konular olduğu söylenebilir.

Baskıcı etken konusundaki bu araştırmanın bulgularının tekrar başka bir araştırmada ele alınması gerekliliği ortaya çıkmıştır çünkü aşırı talepkarlık irrasyonel inanişının hiçlik değişkeni ile birlikte değerlendirildiğinde baskıcı değişken olması daha önce alan yazındaki irrasyonel inanişlar ile ilgili bilgilerle rtūřmeyen bir sonuçtur. Bu konuda araştırmaların tekrar edilmesi zaruridir.

Kolaydan rneklem ile veri toplamak yerine klinik örneklemden veri toplamak ve araştırma sonuçlarına tekrar bakmak gerekmektedir. Bu araştırma klinik olmayan veri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu verinin klinik bir veri üzerinde tekrar değerlendirilmesi sağlanabilir. Daha sonraki araştırmalarda kullanılacak leklerin Türkiye’de adaptasyonu yapılış olan ölçeklerden seçilmesi daha uygun olacaktır.

KAYNAKÇA

- Ağır M. (2007) Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Doktora Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altıntaş, G. (2006).*Liseli Ergenlerin Kişilerarası İletişim Becerileri İle Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5). E. Köroğlu (Çev. ed.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, S. L. (2000). The Effects Of A Rational Emotive Behavior Therapy Interventionon İrrational Beliefs And Burnout Among Middle School Teachers İn The State Of Iowa. *Unpublished Doctoral Thesis*. United States.University Of Northern Iowa
- Andrews, F. M., ve Robinson J.P., (1991), “Measures of Subjective Well-Being”,. J.P. Robinson, PR. Shaver Ve L.S.(Ed.) *Wrightman, Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, New York: Academic Pres, Vol. 1.
- Argyle, M. Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness As A Function Of Personality And Social Encounters. In J.P. Forgas, J.M. Innes (Eds.), *Recent Advances İn Social Psychology*.
- Artıran, M. (2015). *Rasyonel Duygucu Davranışçı Kuram Ve Öz-Belirlenim Kuramı Çerçevesinde Yeni Bir Ölçek: Rasyonel-Duygucu Öz- Belirlenim (Adöb) Ölçeğinin Geliştirilmesi*, Doktora Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Artıran, M. & Doyle, K. A. (2015). *Yayınlanmamış Ders Notları*, Albert Ellis Enstitüsü Türkiye Merkezi, İstanbul.

- Aysan F. Ve Bozkurt N. (2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, Malatya.
- Bauer, J. J., Mcadams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Crystallization Of Desire And Crystallization Ofdiscontent İn Narratives Of Life-Changing Decisions. *Journal Of Personality*, 73(5), 1181–1213.
- Beck, A.T. (1963). Thinking and DepressionI. Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions. *Arch Gen Psychiatry*. 1963;9(4):324-333. doi: 10.1001/archpsyc. 1963.01720160014002.
- Beck, A.T. (1987). Cognitive approaches to panic disorder: Theory and therapy. In S. Rachman & J. Maser (Eds.), *Panic: Psychological perspectives* (pp. 91-109). Hillside, N J: Erlbaum.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Ben-Zur, H., (2003), “Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being Internal Resources and Parental Factors”, *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 2, p. 67-79.
- Bernard, M. E. (1984). Childhood Emotion And Cognitive Behavior Therapy: A Rational-Emotive Perspective. P. C. Kendall (Ed.) *Advances İn Cognitive-Behavioral Research And Therapy*, (3). London: Academic Press, Inc., 213-253.
- Bernard, M. E. (1998). Validation of the General Attitude and Belief Scale. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 16, 183 – 196.

- Bernard, M., & DiGiuseppe, R. (2000). Advances in the Theory and Practice of Rational-Emotive Behavioral Consultation. *Journal Of Educational And Psychological Consultation*, 11(3-4),333-355. doi: 10.1080/10474412.2000.9669419
- Bortner, R. W.,& Hultsch, D. F. (1974). Patterns Of Subjective Deprivation İn Adulthood. *Developmental Psychology*, 10, 534–545.
- Boyacıoğlu, N. Küçük, L.(2011) Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*; 2(1):40- 45
- Bruner, J.S. (1990). Acts of Meaning. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cenkseven, F. (2004), Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Adana
- Conger, Anthony J. (1974). A Revised Definition for Suppressor Variables: A Guide to Their Identification and Interpretation. *Journal of Educational and Psychological Measurement* 34(1), 35-46.
- Cantor, N. (1990). From Taught To Behavior: Having And Doing İn The Study Of Personality And Cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Clark, L.(2000). *SOS Duygulara Yardım*. (Çev: Gültekin Yazgan); İstanbul: Evrim Yayınları.
- Collard, J., O’Kelly, M. (2011). Rational Emotive Behavior Therapy: A Positive Perspective. *Journal of Rational Emotive Cognitive Behavior Therapy*. 29:248-256. DOI.10.1007/s10942-011-0146-0
- Corey, G. (1980), *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*. 4th Edition, California: Brooks/Cole Publishing Company

- Corey, G. (1996). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G.(2000). *Theory And Practice Of Grup Counseling*. USA: Thomson Learning.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları*. (Çev: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çivitçi, A. (2003). Akılcı Duygusal Eğitimin İlköğretim Öğrencilerinin Mantıkdışı İnanç, Sürekli Kaygı Ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çivitci, A. (2006), Ergenlerde Mantıkdışı İnanç Ve Sürekli Kaygı İlişkisi, *Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt: 7 Sayı:12 Güz 2006 S. 27- 39
- Çivitci, A. (2009) İlk Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Eurasian Journal Of Educational Research*;37:91-109.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). “Adölesanlarda Benlik Saygısı”, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak, Psikiyatri ABD *Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi*, Ankara.
- David, D., Lynn, S., & Ellis. A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs*. Implications for research, theory, and practice. New York, NY: Oxford University Press.
- David, D., Schnur, J., & Belloiu, A. (2002). Another search for the ”hot” cognition: Appraisal irrational beliefs, attribution, and their relation to emotion. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20, 93-131.
- David, D., Schnur, J., & Birk, J. (2004). Functional and dysfunctional emotions in Ellis’ cognitive theory; An empirical analysis. *Cognition and Emotion*, 18, 869- 880.

- Davision, G.C. & Neale, J.M., (1974)*Abnormal Psychology*, U.S.A: John Wiley & Sons,Inc.
- Deci, E. L. Ve Ryan, R. M. (2000). The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self Determination Of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-75.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress And Oppurtunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Deiner, E. (2001). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index. *American Psychologist*, Vol.55. No.1, 34-43.
- Diener, E. (2009). The Science Of Well-Being. In E., Diener (Ed) *The Science Of Well-Being: The Collected Works Of Ed Diener* (Pp. 11-58), London: Springer Science+Business Media B.V.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Larsen, R. J. (1993), The Experience of Emotional Well-Being, (Ed. I. M. Lewis, J. M. Haviland) , *Handbook of Emotions*, New York: Guildford, p. 405-415.
- Diener, E. Oishi, E. Ve Lucas, E. (2003). Personality, Culture And Subjective Well- Being: Emotional And Cognitive Evaluations Of Life. *Annual Review Of Psychology*. 54, 403-425.
- Diener, E. Sapyta, J. J. Ve Suh, E. (1998). Subjective Well-Being İs Essential To Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.

- Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997), "Recent Findings on Subjective Well-Being", Indian Journal of Clinical Psychology, March,
- DiGiuseppe, R. A. & Miller, N. J. (1977). *A Review Of Outcome Studies On Rational- Emotive Therapy*.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W. Backx, W. (2014). *A Practitioner's Guide to Rational Emotive Behavior Therapy (3rd Ed.)*. Oxford University Press. New York.
- DiGiuseppe, R., Leaf, R., Exner, T., & Robin, M.W. (1988). *The development of a measure of rational/irrational thinking*. Paper presented at the World Congress of Behavior Therapy, Edinburgh, Scotland.
- DiGiuseppe, R., Robin, M.W., Leaf, R., & Gormon, B. (1989). *A discriminative validation and factor analysis of a measure of rational / irrational beliefs*. Paper presented at the World Congress of Cognitive Therapy, Oxford, UK.
- DiLorenzo, T. A., David, D., & Montgomery, G. H. (2007). The interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings. *Personality and Individual Differences*, 42, 765-777
- Dobson, Keith S. (Ed.). (1988). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. 3th Edition. The Guildford Press, New York, London.
- Doğan, T. (2013) Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Öznel İyi Oluş, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1) 2013, 56-64
- Dryden, W. & Ellis, A. (1988). Rational-Emotive Therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *The Therapies* (Pp.214-236), London: Hutchinson.

- Dryden, W. (2011). Albert Ellis and Rational Emotive Behavior Therapy: A Personal Reflection. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, 29(4), 211-219. doi:10.1007/s10942-011-0143-3
- Ellis, A. (n.d.). About Albert Ellis. Internet Kaynağından şu tarihte alınmıştır: Ocak 20, 2016, from <http://albertellis.org/about-albert-ellis-phd/>
- Ellis, A. (1971). *Reason And Emotion İn Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy. The Rational-Emotive Approach*. New York: The Julian Press.
- Ellis, A. (1987). A sadly neglected cognitive element in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 121 – 145.
- Ellis, A. (1993) Reflections on Rational-Emotive Therapy. *Journal of Counsulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199-201.
- Ellis, A. (1997). Ellis, A. (1997). The evolution of Albert Ellis and rational emotive behavior therapy. İn J. K. Zeig (Ed.). *The Evolution of Psychotherapy: The Third Conference*. New york.
- Ellis A. (2000) *Rational Emotive Behaviour Therapy*. In: Jones RN, Editor. *Six Key Approaches To Counseling & Therapy*. London: Paston Prepress;. P. 181-227.
- Ellis, A. (2000). *Rational Emotive Behavior Therapy*. In F. Dumont & R. J. Corsini (Ed.), *Six Therapists And One Client*. s 85-143, New York: Springer.
- Ellis, A. (2003). The Relationship Of Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) To Social Psychology. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*,21(1).

- Ellis, A.(2003). Discomfort Anxiety: A New Cognitive-Behavioral Construct (Part I). *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive Behavior Therapy*, 21, 183-191
- Ellis, A. (2003). Similarities and differences between rational emotive behavior therapy and cognitive therapy.*Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 17, 225 – 240
- Ellis, A. (2004). Why I (Really) Became A Therapist. *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 73-77
- Ellis, A. (2004). Emotional Disturbance and Its Treatment in a Nutshell. Albert Ellis Institute arşivi. http://www.rebt.org/emo_disturbance.pdf
- Ellis, A. (2005). Rational Emotive Behavior Therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies* (7th Ed.), Pp. 166-201). Canada: Thomson Brooks/Cole.
- Ellis, A. & Dryden.W. (1997). *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd Ed.). NY: Springer Publishing Company.
- Ellis, A. & Grieger, R. (1977) *Handbook Of Rational- Emotive Therapy*. New York: Springer.
- Ellis, A. & Harper, R. A. (1961). A guide to successful marriage. North Hollywood, CA: Wilshire Books.
- Ellis, A.,ve Maclaren, C. (1998). Rational emotive behaviorthrapy: A therapist's guide, San Luis Obispo, CA:Impact Publishers.
- Emmons, R. A. (1986). Personal Strivings: An Approach To Personality And Subjective Well-Being. *Journal Ofpersonality And Social Psychology*, 1(5), 1058–1068.

- Eryılmaz, A. (2009) Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* Güz 2009, 7(4), 975-989
- Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin Öznel İyi Oluşu İle Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil Ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 17-28.
- Eryılmaz, A. Ve Atak, H. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşunun Özsaygı Ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkisinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Feltham, C., & Lan Hoston.(2000). *Handbook Of Counselling And Psychotherapy*. London: Sage Publications
- Ferah, D. (2000). Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının Ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı Ve Liderlik Yapma Açısından İncelenmesi. *Basılmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fisek, N. (1985). *Halk Sağlığına Giriş*, H.Ü. Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırmacı Yetistirme Merkezi Yayını No. 2, Çağ Matbaası, Ankara
- Froggatt, W. (2005). *A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy* (3rd ed.). Retrieved from <http://www.rational.org.nz/prof-docs/Intro-REBT.pdf>.
- Fulop, I. E. (2007). A confirmatory factor analysis of the attitude and belief scale 2. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7, 159-170.
- Gençtanrı, D. & Voltan-Acar, N. (2007) Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşım Ve Sezen Aksu Şarkıları *Eğitim Ve Bilim Education And Science*, 2007, Cilt 32, Sayı 143

- Göçmen, D. (2015) Neden Ontoloji? İnternet Kaynağından şu tarihte alınmıştır: Şubat 15, 2016, from <http://alternatifsiyaset.net/2015/09/02/dogan-gocmen-neden-ontoloji/>
- Gülaçtı, F. (2010). The Effect Of Perceived Social Support On Subjective Well-Being. *Procedia Social And Behavioral Sciences*, 2, 3844-3849.
- Gündoğdu, R.& Yavuzer, Y.(2012) Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Yıl 12, Sayı 23, Haziran 2012, 115 – 131
- Heidegger, M. (1996). *Being And Time* J. Macquarrie & E. Robinson, Tran(Ed.), Oxford: Blackwell.
- Heppner, P. P., Reeder, B. L., Ve Larson, L. M. (1983). Cognitive Variables Associated With Personel Problemsolving Appraisal: İmplications For Counseling. *Journal Of Counseling Psychology*, 30, 4, 537- 545.
- Horst P. (1941). The Prediction of Personnel Adjustment. *Social Science Research Council Bulletin*, 48.
- Hyland, K. (2004). *Genre and second language writing*. Ann Arbor, MI: University of Michigan Press.
- Hyland, P., Shevlin, M., Adamson, G., & Boduszek, D. (2013). *The moderating role of rational beliefs in the relationship between irrational beliefs and PTSD. Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 42, 312-326. DOI: 10.1017/S1352465813000064 (ISSN 1352-4658)
- Hyland, P. (2014). A Rational Emotive Behaviour Therapy Perspective on the Nature and Structure of Posttraumatic Stress Responses: The Mediating and Moderating Effects of Rational and Irrational Beliefs. *Doctorate Thesis*. University of Ulster.

- Ivey, A. E. (1986). *Developmental theory: Theory into practice*. California: Jossey Bass.
- Johnson, M. K., & Sherman, S. J. (1990). *Constructing and reconstructing the past and the future in the present*. In E. T.
- Kant, I. (1965). *Critique Of Pure Reason* (N. K. Smith, Trans.). New York: Macmillan.
- Karahan, T Fikret. Sardoğan, Mehmet E. (1994) *Rasyonel-Emotif Terapi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Cilt 9
- Karakoç, B. (2016). *İrrasyonel İnanışların Anksiyete Ve Depresyon Üzerindeki İlişkisi Ve Birbirleri İle Olan Etkileşimleri*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi
- Kararımak, Ö. ve Aydın, G. (2007). Yapılandırmacı Yaklaşım: Çağdaş Psikolojik Danışma Anlayışını Şekillendiren Bir Güç. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 91-108.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 26. Basım. Ankara: Nobel Tıp Kitapevi
- Karniol, R.,& Ross, M. (1996). The Motivational Impact Of Temporal Focus: Thinking About The Future And The Past. *Annual Review Of Psychology*, 47, 593–620.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi
- Kuzu Taşçı, D. (2014) *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Depresyon İlişkisinin Açıklanmasında Ontolojik İyi Oluş Değişkeninin Aracı Rolü: Bir Yol Analizi Çalışması*, T.C. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

- Lewin, K. (1948) *Resolving social conflicts; selected papers on group dynamics*. G. W. Lewin (Ed.). New York: Harper & Row.
- Lewin, K. (1951) *Field theory in social science; selected theoretical papers*. D. Cartwright (Ed.). New York:Harper & Row.
- Lucas, M. (2004). Existential Regret: A Crossroads Of Existential Anxiety And Existential Guilt. *Journal Ofhumanistic Psychology*, 44, 58–70.
- Maassen G.H. ve Bakker A.B. (2001). Suppressor Variables in Path Models Definitions and Interpretations. *Sociological Methods&Research* 30(2): 241–270.
- Mahoney, M. (1977). A Critical Analysis of Rational-Emotive Theory and Therapy. *The Counseling Psychologist*, 7(1), 44-46.
doi:10.1177/001100007700700104
- Mayer, J. D. (2000) Spiritual Intelligence Or Spiritual Conciousness. *The International Journal For The Psychology Of Religion*, 10, 47-56.
- Mc Adams, D. P. (1985). *Power, intimacy, and the life story*. Persono-logical inquiries into identity. New York: Guilford Press.
- Mc Adams, D. P. (2001). The Psychology Of Life Stories. *Review Of General Psychology*, 5(2), 100–122.
- Mc Allister, C. H.,& Wolff, M. C. (2002). Letters Never Sent: Tending To Unfinished Business. *Journal Of Poetry Therapy*, 15(4), 187–193.
- McDermutt, J. F., Haaga, D. A. F., & Bilek, L. A. (1997). Cognitive bias and irrational beliefs in major depression and dysporia. *Cognitive Therapy & Research*, 21, 459-476.

- Mc Mullin, R. E. (2000). *The New Handbook Of Cognitive Therapy Techniques*. New York: W.W. Norton And Company.
- Montgomery, G. H., David, D., DiLorenzo, T., & Schnur, J. B. (2007). Response expectancies and irrational beliefs predict exam-related distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 25, 17-34.
- Multiple Regression #3. (2002). Psychology 340/341. Advanced statistical methods, David c. Howell. <https://www.uvm.edu/~dhowell/gradstat/psych341/lectures/MultipleRegression/multreg3.html>. (23.mart 2016).
- Myers, D.G., Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-17
- Neal, J. R., Epstude, K., Fessel, F., Morrison, M., Galinsky, A. D. & Segerstrom, S. (2009). Repetitive Regret, Depression, and Anxiety: Findings From a Nationally Representative Survey. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 28, No. 6, 2009, pp. 671-688.
- Neal, G. W. & Heppner, P. P. (1982). *Personality Correlates Of Effective Personal Problem Solving*. Paper Presented At The Annual Meeting Of The American Personnel And Guidance Association, Detroit.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*. F. Akkoyun, V. Duyan, S. Doğan, B. Eylon & F. Korkut (Çev.). Ankara: Cassel Educational Limited. (Orijinal çalışma basım tarihi 1982)
- Nelson-Jones, R. (2000). *Six Key Approaches To Counseling And Therapy*. New York: Continuum.
- Newby-Clark, I. R., & Ross, M. (2003). Conceiving the past and future. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 807–818.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. Ve Lucas, R. E. (1999). Value As A Moderator İn Subjective Wellbeing. *Journal Of Personality*, 67(1), 157-184.

- O'Leary, E., & Nieuwstraten, I. M. (2001). The Exploration Of Memories İn Gestaltremembrance Therapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(2), 165–179.
- Ortaçkale, Y. (2008) *Akılci Davranış Eğitimi*. [Doktora Tezi] Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Özer, G. (2009). Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme Ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Palys, T.S., Little, B.R. (1983). Perceived Life Satisfaction And Organization Of Personal Project Systems. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 44, 1221-1230.
- Patterson, C.H. (1986), *Theories Of Counseling And Psychotherapy*, 4th Edition, New York: Harper And Row Publishers,
- Piccinelli, M. & Wilkinson, G. (2000). Gender differences in depression. *The British Journal of Psychiatry*, 177 (6), 486-492. DOI:10.1192/bjp.177.6.486.
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning For The Future: A Life Management Strategy For Increasing Control And Life Satisfaction İn Adulthood. *Psychology And Aging*16(2), 206-16.
- Prochaska, J.O. (1984), *Systems Of Psychotherapy*, U.S.A: The Dorsey Press
- Robinson, M. D., & Ryff, C. D. (1999). The Role Of Self-Deception İn Perceptions Of Past, Present, And Future Happiness. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 25, 595–606.

- Ryff, C. D., & Heidrich, S. M. (1997). Experience And Well-Being: Explorations On Domains Of Life And How They Matter. *International Journal Of Behavioral Development*, 20(2), 193– 206.
- Santor, D. A., & Zuroff, D. C. (1994). Depressive Symptoms: Effects Of Negative Affectivity And Failing To accept The Past. *Journal Of Personality Assessment*, 63(2), 294–312.
- Seligman, M & Csikszentmihalyi, P. (2000) Mihaly Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, Vol 55(1), Jan 2000, 5-14.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. & Ahadi, S., (2002), “Culture, Personality and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 4, p. 582-593
- Schulman, P. (1999). Applying Learned Optimism To Increase Sales Productivity. *Journal Of Personal Selling & Sales Management*, 19(1), 31-37.
- Sharf, S. R. (2000). *Theories Of Psychotherapy And Counseling. Concepts And Cases*. USA: Brooks/ Cole.
- Shertzer, B. & Stone, S.C.,(1971) *Fundamentals Of Counseling*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- Simsek, Ö. F. (2009). Happiness Revisited: Ontological Well-Being As A Theory-Based Construct Of Subjective Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*.
- Simsek, Ö. F. (2011). An intentional model of emotional well-being: The development and initial validation of a measure of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12, 421–442.

- Simsek, Ö. F., Kocayörük, E (2013). Affective Reactions To One's Whole Life: Preliminary Development And Validation Of The Ontological Well-Being Scale, *Journal Of Happiness Studies*, 14, 309-343.
- Staudinger, U. M., Bluck, S., & Herzberg, P. Y. (2003). Looking back and looking ahead: Adult age differences in consistency of diachronous ratings of subjective well-being. *Psychology and Aging* 18(1), 13–24.
- Szentàgotai, A., David D. (2013). Self-Acceptance And Happiness. Prepared for Bernad, M. (Ed.). *The Strength of Self-Acceptance, Theory, practice and research*.<http://www.springer.com/psychology/book/978-1-4614-6805-9>
- Şahan Yılmaz, B. Duy, B.(2013) Psiko-Eğitim Uygulamasının Kız Öğrencilerin Benlik Saygısı Ve Akılcı Olmayan İnançları Üzerine Etkisi, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*. 4 (39), 68- 81
- Thompson, B. (1988). Statistical Significance and Effect Size Reporting: Portrait of a Possible Future Texas A&M University and Baylor College of Medicine, Vol. 5, No. 2, 33-38
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tümkaya, S. (2011). Humor Styles And Socio-Demographic Variables As Predictors Of Subjective Well-Being Of Turkish University Students. *Education And Science*, 36(160), 158-170.
- Ulusoy, Y. Duy, B. (2013) Öğrenilmiş İyimserlik Psiko-Eğitim Uygulamasının Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Akılcı Olmayan İnançlar Üzerindeki Etkisi, Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri • *Educational Sciences: Theory & Practice* - 13(3) • 1431-1446

- Watson, P., Sherbak, J. & Morris, R. (1998). Irrational Beliefs, *Individualism-Collectivism, And Adjustment. Personality And Individual Differences*, 24(2), 173– 179.
- Wine, J. D. (1971). Test Anxiety And Direction Of Attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104.
- Witmer, J.M. & Sweeney, T. J., (1992), “A Holistic Model for Wellness and Prevention Over Life Span”, *Journal Of Counseling & Development*, 71, 2, p. 140-148
- Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret And Quality Of Life Across The Adult Life Span: Theinfluence Of Disengagement And Available Future Goals. *Psychology And Aging*, 20, 4, 657– 670.
- Yıkılmaz, M. & Hamamcı, Z. (2011). Akılcı Duygusal Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Algılanan Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 54-65.
- Ziegler, D. J.(2003). The Concept Of Psychological Health İn Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal Of Rational-Emotive And Behavior Therapy*., 21, 21-36.

EKLER

Ek-1. Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Gönüllünün Referans No:

Bir bilimsel araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını çalışmanın neleri içerdiğini ve olası rahatsızlık verebilecek konuları anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyunuz ve anlaşılmayan bir durum olduğunda araştırmacıya sorunuz.

Araştırmanın adı : İrrasyonel İnanışların Ontolojik İyi Olma Değişkenleri İle Değerlendirilmesi

Araştırmacıların isimleri : Rüya Dilara Yıldırım

Tarih : 5.12.2014

Kurum: Bu araştırma T.C. İstanbul Arel Üniversitesi 'de Yüksek Lisans Tezi için yapılmaktadır.

Çalışmanın Konusu Nedir? Araştırmanın konusu insanların olaylar, hayat ve diğerleri hakkındaki düşüncülerinin aşırı talepkar oluşlarının kendilerini kabul edişlerini nasıl etkilediğini ve dolayısıyla pozitif ve negatif duygularını nasıl belirlediğini anlamaktır.

Kişisel Bilgileriniz Nasıl Kullanılacak? Araştırma süresince kimlik bilgileriniz sadece bu onam formunda bulunacaktır. Test formları üzerinde isminiz kullanılmayacaktır. Kullanılacak diğer soru formlarında kimlik bilgileriniz yerine size verilmiş olan bir numara yazılı olacaktır.

Araştırma sonucunda toplanan bilgiler bilimsel araştırma makalesi olarak akademik dergilerde yayınlama amaçlı kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz herhangi bir şekilde bu yayınlarda bulunmayacaktır. Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı 250 kişidir.

Uyarılar: Vereceğiniz cevapların doğruluğu ve dürüstlüğü araştırmanın sonucunu doğrudan etkileyecektir. Sorularda doğru ve yanlış cevap yoktur. O nedenle başarısızlık veya başarılı olmak söz konusu değildir. Soruları cevaplarırken bazı sorular sizde hoş duygular uyandırmayabilir, moral bozucu gelebilir, hatırlamak istemediğiniz anılarınızı çağırabilir. İstemediğiniz soruları boş bırakabilirsiniz. İsteddiğiniz zaman soruları cevaplamayı bırakabilirsiniz. Soruları tamamlamada zaman sınırlaması olmamakla birlikte ortalama cevaplama süresi 1 saattir.

Çalışmaya Katılma Onayı: Yukarıdaki bilgileri araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevaplandırdı. Bu bilgilendirilmiş onam formunu okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. 18 yaşından büyüğüm.

18 yaşından küçükse velisi olarak katılımcının katılmasını onaylıyorum.

Ebeveyn Adı-Soyadı:

İmza:

Katılımcının (Kendi el yazısı ile):

Adı - Soyadı:

İmzası:

Tarih:

Ek-2. Demografik Bilgi Toplama Formu

Demografik Bilgi Formu (isim soyadı yazmayınız):

Doğum yeriniz: _____	
Doğum yılınız: (sadece yıl) _____	
Cinsiyetiniz: Bayan Bay	
Yaşadığınız ev:	a) Kira b) Kendisinin
Eğitim Durumunuz.	a) Lise altı b) Lise mezunu c) Üniversite mezunu d) Lisansüstü
Ekonomik durumuz. (Yaklaşık olarak ailenizin toplam geliri.)	a) 1500 ve altı b) 1500-3000 c) 3000-4500 d) 4500-ustu

Ek-3.Tutum ve İnanışlar Ölçeği

Her bir madde için lütfen aşağıdakilerden birini seçerek cevabı işaretleyiniz.	Eğer hiç katılmıyorsanız	Eğer biraz katılıyorsanız	Eğer orta derecede	Eğer katılıyorsanız	Eğer tamamıyla
1. İnsanlar bana saygısızca davranırlarsa, bu onların işe yaramaz, terbiyesiz insanlar olduğunu göstergesidir.	1	2	3	4	5
2. Etrafımdaki önemli kişiler tarafından sevilmiyorsam bu onların değersiz olduklarını gösteren bir şeydir.	1	2	3	4	5
3. Yaptığım işleri yetersiz bulan insanların gözümde değeri hiç yoktur.	1	2	3	4	5
4. Eğer değer verdiğim insanlar benden hoşnut değillerse ben hala onların iyi bir insan olduklarını düşünmeye devam ederim.	1	2	3	4	5
5. Rahatım kaçmış, gergin/tedirgin ve sinirlenmiş olmak çekilmez duygular bir şey ve ben bu tür hisler içinde olmaya katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
6. Eğer önemli kişiler tarafından beğenilmezsem bu durum benim değersiz biri olduğumu gösterir.	1	2	3	4	5
7. Çevremdeki önemli insanlar tarafından seilmemek moral bozucu bir şey ancak çok da berbat bir durum değil.	1	2	3	4	5

8. Rahatım kaçmış, huzursuz, gergin/tedirgin ve sinirlenmiş olduğum anlar benim kendimi işe yaramaz bir insan olarak düşündüğüm anlardır.	1	2	3	4	5
9. Önemli kişiler tarafından beğenilmemek benim beğenilmeye değer bir kişi olmadığımı ve değersiz biri olduğumu gösterir.	1	2	3	4	5
10. Yapılması çok önemli olan şeylerde başarısız olmak katlanamadığım bir durum.	1	2	3	4	5
11. Hayatımdaki zorluklar karşısında canım sıkılır ancak bunlar sadece moral bozucu şeyler, çok da berbat bir durumlar değil.	1	2	3	4	5
12. Benim için yapılması çok önemli olan şeyleri yeterince yapamamak yıkıcı bir durumdur.	1	2	3	4	5
13. Çevremdeki bazı insanların beni sevmesini beklerim ancak onlar tarafından illa ki sevilme zorunda olmadığımı farkındayım.	1	2	3	4	5
14. Önemli insanlar beni beğenmediklerinde, bu benim değerimin bir göstergesi değildir.	1	2	3	4	5
15. Benim için çok önemli olan şeylerde kesinlikle başarılı olmak zorundayım, başarılı olamamayı kabullenemem.	1	2	3	4	5
16. Huzursuz, gergin/tedirgin ve sinirlenmiş hissetmek istemem ancak bu tip duygulara katlanabilirim.	1	2	3	4	5
17. Benim için yapılması çok önemli olan şeylerde başarısız olsam dahi kendimi olduğum gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5

18. Benim için önemli olan işlerde yetersiz kalmak çok kötü bir durum ve bu işleri yaparken başarısız olmak çok yıkıcı bir durum.	1	2	3	4	5
19. Önemli insanların beni sevmiyor ya da yaptıklarımı onaylamıyor olmasına katlanabilirim.	1	2	3	4	5
20. Benim için çok önemli olan işlerde başarısız olsam da hala kendimi olduğum gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5
21. Kendimi huzursuz hissetmek kötü bir durum ancak berbat bir durum değil.	1	2	3	4	5
22. Gergin/Tedirgin ve sinirlenmiş olmaya katlanamıyorum ve bence bu tip duygular dayanılmaz/katlanılmaz duygular.	1	2	3	4	5
23. Benim için çok önemli olan işleri başarıyla yapamazsam işe yaramaz/değersiz bir insan olurum.	1	2	3	4	5
24. Çok önemli işlerde başarısız olmayı istemem ancak illa ki iyi yapacağım diye bir zorunluluk da yok.	1	2	3	4	5
25. Gergin/Tedirgin olmak hiç hoş bir duygu değil ancak bu hoşnutsuzluğa katlanabilirim.	1	2	3	4	5
26. Benim için çok önemli insanlar tarafından beğenilmemeye katlanamam, bu dayanılmaz bir durumdur benim için.	1	2	3	4	5
27. Benim için önemli olan insanlar tarafında sevilmemek çok kötü bir durum, onların beni sevmemesi yıkım olur.	1	2	3	4	5

28. Benim için çok önemli olan işlerde başarısız olmaya dayanamıyorum.	1	2	3	4	5
29. Değer verdiğim insanlar tarafından seviliyor olmak önemlidir ancak sırf ben böyle istediğim için onlar beni sevmek zorunda değiller.	1	2	3	4	5
30. Benim için önemli olan işleri iyi yapamıyor olmak bende hayal kırıklığı yaratır ancak bunun çok kötü ve berbat bir durum olmadığını farkındayım.	1	2	3	4	5
31. Benim için önemli olan işleri iyi yapamasam da bir insan olarak değerliyim.	1	2	3	4	5
32. Huzursuz, gergin/tedirgin ve sinirli hissettiğim zamanlarda bile diğer insanlar kadar değerli olduğumu bilirim.	1	2	3	4	5
33. Önemli işleri ve görevleri mutlaka iyi yapmalıyım.	1	2	3	4	5
34. Bazen günlük yaşantımdaki zorlukların ve bıkkınlık verici şeylerin berbat ve hayatımın en kötü parçaları olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Hayatımdan memnun olmak önemlidir ancak sırf bunu böyle istiyorum diye böyle bir hayata sahip olacağım diye bir kaide/zorunluluk yok.	1	2	3	4	5
36. Sevdiğim insanlar tarafından seviliyor olmamak hayal kırıklığı yaratıcı bir durum ve onların beni sevmemesini sadece talihsiz bir durum olarak değerlendiriyorum.	1	2	3	4	5
37. Benim için önemli olan insanlar tarafından	1	2	3	4	5

mutlaka sevimeliyim, aksi takdirde sevilmemeyi kabullenemem.					
38. Eğer istediğim kadar başarılı olamazsam bu sadece hayal kırıklığı yaratıcı bir talihsiz durumdur.	1	2	3	4	5
39. Önemli görevleri iyi bir şekilde yapamamaya dayanamıyorum ve bence başarısız olmak katlanılmaz bir durum.	1	2	3	4	5
40. Benim için çok önemli olan bir kişinin yaptıklarını onaylamamasına katlanabilirim.	1	2	3	4	5
41. Bazı konularda iyi bir performans sergilemeyi isterim ancak sırf böyle istiyorum diye de iyi bir performans göstereceğim diye bir zorunluluk yok.	1	2	3	4	5
42. Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmak çok kötü bir şey olurdu.	1	2	3	4	5
43. Hayatımın çoğu zamanında hoşnut ve rahat olmalıyım, hayat zor olduğunda bunu kabullenemiyorum.	1	2	3	4	5
44. Sevdiğim bir insan tarafından reddedilsem dahi kendimi olduğum gibi kabul edebilirim ve değerli biri olduğumu düşünmeye devam ederim.	1	2	3	4	5
45. Gergin ve sinirli olduğumda bu çok kötü bir durum değil sadece rahatsız edici bir durumdur.	1	2	3	4	5
46. Benim için önemli olan şeyleri iyi yapamamak hoş değil ancak beklentilerimin altında yapabiliyor olmanın verdiği rahatsızlığa katlanabilirim.	1	2	3	4	5

47. Hayatın zorluklarına katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
48. Sevdiğim insanlar tarafından seilmek ve kabul edilmek isterim ancak şunun da farkındayım ki sırf böyle istiyorum diye onların beni sevmesi bir zorunluluk değil.	1	2	3	4	5
49. İnsanın hayatında zorluklar içinde olması çok berbat bir durum.	1	2	3	4	5
50. Çevremdeki belli başlı insanlar tarafından beğenilmemek dayanılmazdır benim için, hatta böyle bir olasılığın olmasına bile dayanamam.	1	2	3	4	5
51. Çevremdeki belli başlı insanlar tarafından beğenilmemek elbette kötü bir şey ancak bu sadece keşke böyle olmasaydı denilebilecek bir durum.	1	2	3	4	5
52. Çevremdeki önemli insanlar tarafından seviliyor olmak benim için olması gereken bir şeydir ve eğer sevilmiyorsam bunu kabullenemem.	1	2	3	4	5
53. Gergin/tedirgin ve sinirli olmak berbat ve hiç istemediğim bir durum, bu tip durumlar içinde olmak başıma gelebilecek en kötü hallerdir.	1	2	3	4	5
54. Benim için önemli olan şeyleri iyi yapamasam da bunun verdiği rahatsızlığa katlanabilirim.	1	2	3	4	5
55. Benim için önemli olan şeyleri iyi yapmayı isterim ancak sırf böyle istedim diye de iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok.	1	2	3	4	5
56. Hayatımdan memnun olmalıyım, zorluklarla karşılaşmayı kabullenemiyorum.	1	2	3	4	5

57. Çevremdeki benim için önemli insanlar beni sevmeseler de buna katlanabilirim.	1	2	3	4	5
58. Zorluklar (işlerin ve/veya ilişkilerin kolay yürümemesi) bıktırıcı bir şey ancak bu bıkkınlığa dayanabilirim.	1	2	3	4	5
59. Beni sevmesini arzu ettiğim biri tarafından reddedilmek çok kötü ve berbat bir durum.	1	2	3	4	5
60. Zorluklarla (işlerin ve/veya ilişkilerin kolay yürümemesi) karşılaşınca kendimin işe yaramaz biri olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
61. Benim için önemli olan işlerde başarılı olamamak sinir bozucu/sıkıntı verici ancak çok iyi yapamamam da bu sinirim bozulmasına/sıkıntıya katlanabilirim.	1	2	3	4	5
62. Benim için önemli olan işleri yeterince iyi yapamazsam kendimi değerini yitirmiş bir insan olarak hissederim.	1	2	3	4	5
63. Beni sevmelerini istediğim kişiler tarafından sevilmemeliyim, onların beni sevmemesini kabullenemiyorum.	1	2	3	4	5
64. Kendimi gergin/tedirgin ve sinirli hissettiğimde, 'sakinleşmek istiyorum' desem de sakin hissedeceğim diye bir zorunluluğum yok.	1	2	3	4	5
65. Eğer işlerimde, okulda, veya diğer aktivitelerimde başarısız olursam değersizleşmiş işe yaramaz bir insan olurum.	1	2	3	4	5
66. İşe yaramaz ve değersiz olduğumdan dolayı	1	2	3	4	5

insanlar beni reddediyor veya beğenmiyorlar.					
67. Yaptıklarımı beğenmelerini istediğim kişilerin beni onaylamamasına katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
68. Rahatsızlık içinde olduğumda kendim hakkında olumsuz şeyler aklıma geliyor.	1	2	3	4	5
69. Zorluklarla karşılaştığımda bunların hayatın bir parçası olduğunu düşünürüm ve bu zorlukların sırf ben istediğim için yok olması gerekmez.	1	2	3	4	5
70. Benim için önemli olan işlerde başarısız olmuşsam bu bir felaket değildir, bende sadece hayal kırıklığı yaratır.	1	2	3	4	5
71. Gergin ve sinirli olmamam gerek, kendimi kötü hissetmeye dayanamıyorum.	1	2	3	4	5
72. Beni sevmelerini istediğim kişilerin yaptıklarımı beğenmemesi halinde bile ben değerli biriyim.	1	2	3	4	5
73. Hayatımın zor ve problemlili zamanlarında bile diğer insanlar kadar değerli olduğumun farkında olurum.	1	2	3	4	5
74. Benim için önemli olan şeyleri başarmalıyım, başarımın dışında hiçbir sonucu kabullenemem.	1	2	3	4	5
75. Sevdiğim biri ya da en iyi arkadaşım beni terk ettiğinde bu sadece kötü bir olay değil başıma gelebilecek en kötü olaydır.	1	2	3	4	5
76. Hayatımdaki rahatsızlık dönemlerinde dahi kendimin iyi bir insan olduğunun farkındayım.	1	2	3	4	5

Ek-4: Ontolojik İyi Oluş Ölçeği

Lütfen yaşamınızı geçmiş, bugün ve geleceğiyle kişisel bir proje olarak düşünün. Her proje gibi, yaşamınızın da tamamlanmış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığımızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak derecelendirmenizdir.					
	Hiç Hissetmiyorum				
	Biraz Hissediyorum				
	Yoğun Hissediyorum				
	Oldukça Yoğun Hissediyorum				
Çok Yoğun Hissediyorum					
YAŞAM PROJEMİN TAMAMLANMIŞ KISMINA BAKTIĞIMDA					
01. Gurur duyuyorum	1	2	3	4	5
02. Hayal kırıklığı hissediyorum	1	2	3	4	5
03. Tatmin yaşıyorum	1	2	3	4	5
04. Pişmanlık hissediyorum	1	2	3	4	5
05. Üzüntü duyuyorum	1	2	3	4	5
06. Suçluluk hissediyorum	1	2	3	4	5
07. Yetersizlik hissediyorum	1	2	3	4	5
YAŞAM PROJEMİN YAŞAMAKTA OLDUĞUM KISMINA BAKTIĞIMDA					
08. Yorgun hissediyorum	1	2	3	4	5

09. Coşkulu hissediyorum	1	2	3	4	5
10. Amaçsız hissediyorum	1	2	3	4	5
11. Kaybolmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
12. Motive olmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
13. Enerjik hissediyorum	1	2	3	4	5
14. Heyecanlı hissediyorum	1	2	3	4	5
15. Sorumsuz hissediyorum	1	2	3	4	5
16. Bomboş hissediyorum	1	2	3	4	5
17. Kaygılı hissediyorum	1	2	3	4	5
18. Çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
YAŞAM PROJEMİN GELECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDE					
19. Umutlu hissediyorum	1	2	3	4	5
20. Güçlü hissediyorum	1	2	3	4	5
21. Kendinden emin hissediyorum	1	2	3	4	5
22. Cesur hissediyorum	1	2	3	4	5
23. Dört gözle beklediğimi hissediyorum	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı: Rüya Dilara Yıldırım

Doğum Yeri Ve Tarihi: İstanbul/ 26.03.1990

Medeni Hali: Evli

E-Mail /Telefon: ruyakusu@gmail.com/ 05077737285

Adres (Ev):Kkekmece /İstanbul

EğİTİM DURUMU

2013-2016 İstanbul Arel Üniversitesi -Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

2008-2013 İstanbul Arel Üniversitesi-Psikoloji Lisans

2004-2007 Mehmet Niyazi Altuğ Anadolu Lisesi

1996 -2004 Hamdullah Suphi Tanrıöver İO

YABANCI DİL

İngilizce

İŞ TECRUBESİ

Psikologos Danışmanlık&Bilimsel Araştırma Merkezi -Yarı zamanlı Psikolog

2015 halen

My Eğitim Danışmanlık – Yarı zamanlı Psikolog

2013 halen

Halkalı Okyanus Koleji- Psikolog-2013-2015

SERTİFİKALAR

- Akılcı Duygucu Davranışçı Terapi (Rational Emotive Behavior Therapy) ve Bilişsel

- Davranışçı Terapi (Cognitive Behavioral Therapy). Albert Ellis Institute (AEI)

- Aile DanıŐmanlıęı, Süleyman Demirel Üniversitesi

Not: Bu zgemiŐ formu Mayıs 2016 tarihinde bu tez çalışması için zet olarak hazırlanmıŐtır. GeniŐ kapsamlı zgemiŐim için lütfen bana email atınız.