

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI TERAPİ ODAKLI
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN PSİKOLOJİK İYİ
OLMA VE ÖZ-DUYARLIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Ahmet AKIN

**Enstitü Anabilim Dalı
Enstitü Bilim Dalı**

**:Eğitim Bilimleri
:Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ramazan ABACI

HAZİRAN-2009

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI TERAPİ ODAKLI
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN PSİKOLOJİK İYİ
OLMA VE ÖZ-DUYARLIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Ahmet AKIN

Enstitü Anabilim Dalı
Enstitü Bilim Dalı

:Eğitim Bilimleri
:Eğitimde Psikolojik Hizmetler

Bu tez 08/06/2009 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı Prof. Dr. Ramazan ABACI	Jüri Üyesi Prof. Dr. Hasan BACANLI	Jüri Üyesi Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ
Jüri Üyesi Doç. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN	Jüri Üyesi Yrd. Doç. Dr. Mustafa KOÇ	

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ahmet AKIN

08/06/2009

ÖNSÖZ

Sıra teşekkür etmeye gelince her zaman önemli birilerini unutma riskini göze almışımdır. Ancak yine de bir yerden başlamak lazım. Şükranlarımın büyük bir bölümü çalışmamın tüm evrelerinde yardımlarını esirgemeyen, bana rehberlik eden ve kendisi için önemli olduğumu hissettiren değerli hocam Prof. Dr. Ramazan Abacı'ya aittir. Sizin destekleyici tutumlarınız benim için ilham kaynağı olmuştur.

Yine araştırma süresince yardımlarını esirgemeyen ve zamanını çalmama rağmen bu durumu hoş görüyle karşılayan değerli eşim ve hayat arkadaşım Ümran Hanım'a ve biricik yavrum Ali Kayra'ya minnettarım.

Ve aileme; sevgili anneme, babama ve kardeşlerime saygılarımı sunarım. Evet, sizin anlayış ve yüreklendirmeleriniz en zor zamanlarımda tek yardımcım olmuştur.

Ahmet AKIN

08/06/2009

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ	vi
ÖZET	viii
SUMMARY	ix
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR	10
1.1. Psikolojik İyi Olma	10
1.1.1. Öznel İyi Olma	10
1.1.2. Öznel İyi Olmayla İlgili Araştırmalar	15
1.1.3. Psikolojik İyi Olma Kavramının Tarihsel Gelişimi	18
1.1.4. Psikolojik İyi Olmaya Yönelik Kuramsal Açıklamalar	22
1.1.5. Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modeli	27
1.1.6. Psikolojik İyi Olma ve Cinsiyet	33
1.1.7. Psikolojik İyi Olma ve Yaş	34
1.1.8. Psikolojik İyi Olma ve Sosyo-ekonomik Düzey	37
1.1.9. Psikolojik İyi Olma ve Evlilik	37
1.1.10. Psikolojik İyi Olma ve Kültür	38
1.1.11. Psikolojik İyi Olma ve Öz-saygı	45
1.1.12. Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Destek	47
1.1.13. Psikolojik İyi Olma ve Tinsellik	49

1.1.14. Psikolojik İyi Olma ve Boş Zamanları Değerlendirme	51
1.1.15. Psikolojik İyi Olma ve Fiziksel Sağlık	52
1.1.16. Psikolojik İyi Olma, Stres ve Başa Çıkma	53
1.1.17. Psikolojik İyi Olma ve Kişilik	56
1.1.18. Psikolojik İyi Olma Alanında Yapılan Araştırmalar	56
1.1.19. Psikolojik İyi Olmanın Ölçülmesi	59
1.2. Öz-duyarlık	61
1.2.1. Öz-duyarlık Nedir?	61
1.2.2. Öz-duyarlık ve Öz-acıma	63
1.2.3. Öz-duyarlığın Alt Boyutları	64
1.2.4. Öz-duyarlık Alanında Yapılan Araştırmalar	71
1.2.5. Öz-duyarlık ve Psikolojik İyi Olma	74
1.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)	79
1.3.1. ADDT'nin Felsefi Temeli	79
1.3.2. ADDT'nin Gelişimi	80
1.3.3. ADDT'nin Genel Özellikleri	82
1.3.4. ADDT'nin İnsan Doğasına Bakışı	85
1.3.5. Akılcı İnançlar	89
1.3.6. Akıldışı İnançlar	90
1.3.7. Akıldışı Sonuçlar	97
1.3.8. Sağlıklı ve Sağlıksız Olumsuz Duygular	98
1.3.9. ABCDEFG Modeli	100
1.3.10. ADDT'nin Terapötik Amaçları	109

1.3.11. ADDT’de Terapötik Süreç	110
1.3.12. ADDT’de Terapistin Rolü ve Fonksiyonu	116
1.3.13. ADDT’de Danışanın Yaşantıları	118
1.3.14. ADDT Teknikleri	119
1.3.15. Grupla ADDT Uygulamaları	125
1.3.16. ADDT’nin Etkililiği	128
1.3.17. ADDT’ye Yönelik Eleştiriler	130
1.3.18. ADDT ve Öz-duyarlık	132
BÖLÜM 2: YÖNTEM	138
2.1. Araştırmanın Deseni.....	138
2.2. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	141
2.3. Denekler	142
2.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	145
2.4.1. Bilgi Toplama Formu	145
2.4.2. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ)	145
2.4.3. Öz-duyarlık Ölçeği	150
2.5. ADDT Odaklı Grupla Psikolojik Danışma	153
2.5.1. Geliştirilme Süreci	153
2.5.2. Genel Özellikleri ve Amacı	154
2.5.3. Oturumların Genel Akışı	156
2.5.4. Grup Kuralları	156
2.6. Deney Grubuna Uygulanan Deneysel İşlemler	157
2.7. Plasebo Grubuna Uygulanan İşlemler	162

2.8. Veri Analiz Teknikleri.....	164
BÖLÜM 3: BULGULAR	168
3.1. Psikolojik İyi Olmaya Yönelik Denencelerin Test Edilmesi.....	168
3.2. Öz-duyarlığa Yönelik Denencelerin Test Edilmesi.....	172
BÖLÜM 4: TARTIŞMA VE YORUM.....	177
4.1. Psikolojik İyi Olmaya Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu	177
4.2. Öz-duyarlığa Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu	178
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	181
KAYNAKLAR	187
EKLER.....	221
ÖZGEÇMİŞ.....	340

KISALTMALAR

ADDT : Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

PİÖÖ : Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Akılcı ve Akıldışı İnançların Özellikleri.....	91
Tablo 2: Akılcı ve Akıldışı Düşünceler.....	94
Tablo 3: Akıldışı İnançlar ve Alternatif Akılcı İnançlar.....	96
Tablo 4: Sağlıklı Duygular ve Sağlıksız Olumsuz Duygular.....	100
Tablo 5: ABCDEFG Modeli.....	101
Tablo 6: Deneysel Çalışmanın Uygulanma Periyotları.....	139
Tablo 7: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarındaki Deneklerin Demografik Özelliklerine göre Dağılımları.....	143
Tablo 8: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Ön-test Puanlarına ilişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	144
Tablo 9: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öz-duyarlık Ölçeği Ön-test Puanlarına ilişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	144
Tablo 10: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları.....	165
Tablo 11: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına ait Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi Sonuçları.....	165
Tablo 12: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarında bulunan deneklerin Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Öz-duyarlık Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara ilişkin Değerler.....	166
Tablo 13: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ortalama Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	168

Tablo 14: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ortalama Puanlarına ilişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları.....	169
Tablo 15: Psikolojik İyi Olma Puanlarının Gruplar arası ve Ölçümler arası Farklarına ilişkin Tukey Testi Sonuçları.....	170
Tablo 16: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öz-duyarlık Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ortalama Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	173
Tablo 17: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öz-duyarlık Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ortalama Puanlarına ilişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları.....	173
Tablo 18: Öz-duyarlık Puanlarının Gruplar arası ve Ölçümler arası Farklarına ilişkin Tukey Testi Sonuçları.....	174

Tezin Başlığı: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-duyarlık Üzerindeki Etkisi

Tezin Yazarı: Ahmet AKIN

Danışman: Prof. Dr. Ramazan ABACI

Kabul Tarihi: 08/06/2009

Sayfa Sayısı: ix (ön kısım)+ 220 (tez)+120 (ekler)

Anabilimdalı: Eğitim Bilimleri

Bilimdalı: Eğitimde Psikolojik Hizmetler

Bu araştırmanın amacı, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmaya katılacak denekleri belirlemek amacıyla, 2008-2009 güz eğitim döneminde Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği ve Zihin Engelliler Öğretmenliği programlarına devam eden 544 üniversite öğrencisine araştırmada kullanılan ölçme araçları uygulanmıştır. Bu öğrencilerin 283'ü kız, 261'i erkektir. Daha sonra Psikolojik İyi Olma ve Öz-duyarlık Ölçeklerinin ön-test ölçümlerinden elde edilen puanlar düşükten yükseğe doğru sıralanmış ve düşük puan alan 126 öğrenci arasından tesadüfî yolla seçilen denekler deney, plasebo ve kontrol gruplarından birine yine seçkisiz olarak atanmıştır. Böylelikle araştırma 14'ü deney, 14'ü plasebo ve 14'ü kontrol gruplarında yer alan ve 21'i kız, 21'i erkek olan 42 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Üç gruba atanacak öğrenciler belirlendikten sonra, deney grubunda yer alan deneklere araştırmacı tarafından geliştirilen 9 oturumluk ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Deney grubuyla paralel olarak gerçekleştirilen plasebo grubu etkinliklerinde ise, terapötik etkisi olmayan ve verimli ders çalışma teknikleri ve zaman yönetimi konularıyla ilişkili olan çeşitli bilgilerden ve tartışma temelli etkinliklerden oluşan 6 oturumluk bir uygulama yapılmıştır. Kontrol grubunda bulunan deneklere ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Öz-duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada 3x3'lük (deney/plasebo/kontrolgruplarıXön-test/son-test/izleme testi) split plot desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerini, deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık ölçeklerinden elde ettikleri puanlar, bağımsız değişkenini ise ADDGT oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları oturumların başlamasından 2 hafta önce ön-test ölçümü olarak; oturumlardan iki hafta sonra son-test ölçümü olarak; son-test ölçümlerinden 2 ay sonra ise deneysel işlemin kalıcılığını belirlemek amacıyla izleme ölçümü olarak, deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki deneklere tekrar uygulanmıştır. Bu ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde, ölçüm ve gruplar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek için; tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Veriler SPSS 13.0 paket programıyla analiz edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeylerini artırdığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de korunduğunu ortaya koymuştur. Plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanlar arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular ışığında araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, Grupla Psikolojik Danışma, Psikolojik İyi Olma, Öz-duyarlık.

Title of the Thesis: The Effect of Rational Emotive Behavioral Therapy Based Group Counseling to the Psychological Well-being and Self-compassion

Author: Ahmet AKIN

Supervisor: Prof. Dr. Ramazan ABACI

Date: 08/06/2009

Nu.of pages: ix (pre text)+220 (main body)+120 (appendices)

Department: Educational Sciences **Subfield:** Psychological Counseling and Guidance

The aim of this research is to investigate the effect of group counseling practice of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to the psychological well-being and self-compassion. To determine the subjects of the study, three scales were administered to 544 university students (261 were males; 283 were females), attending to different programs at Sakarya University Faculty of Education during the fall term of 2008-2009. This study was carried out with a sample of 42 students (14 for experimental group, 14 for placebo group, and 14 for control group). While, a 9-session group counseling practice of REBT which has been developed by the researcher, was applied to the experimental group and a 6-session placebo activity (effective study strategies and time management) was given to the placebo group, no treatment was applied to subjects in the control group.

The Scales of Psychological Well-being and the Self-compassion Scale were used as measures. In this research, 3x3 (experimental/placebo/control groupsXpretest/posttest/follow measurements) split plot design was used. The measures were administered to the subjects; two weeks before the beginning of the group sessions (pretest) and two weeks after (posttest) the completion of the group sessions. And to determine the lasting effects of the experimental treatment the measures were reapplied to subjects in each group after 2-month interval (follow measurement). Data were analyzed by two-way ANOVA for repeated measures (3x3 Split-Plot).

The overall results of this research supported the assumptions of this study. The findings of this research indicate that the 9 session group REBT that was formed and based on rational emotive behavioral therapy, has caused significant increase in subjects' both psychological well-being and self-compassion levels. Two-month follow-up results demonstrated that the effects of group REBT had been maintained. Further, there were no significant differences between the pre-test, post-test, and follow-up test psychological well-being and self-compassion scores of the placebo and the control groups. Under the lights of the research findings, discussion upon the results was performed and some suggestions were offered for future research.

Key Words: Rational Emotive Behavioral Therapy, Group Counseling, Psychological Well-being, Self-compassion.

GİRİŞ

Son derece kompleks bir doğaya sahip olan insanoğlunun; düşünsel, duygusal ve davranışsal boyutlara sahip olduğu kabul edilmiş bir gerçektir. Psikoloji biliminde yapılan çalışmalar sıklıkla, bireyin düşünsel, duygusal ve davranışsal yönlerini ele alarak incelemekte ve bu incelemelere bağlı olarak insan doğasına yönelik çıkarımlarda bulunmaktadır. Yıllar boyu psikoloji teorisyenleri, bireyin bu yönlerini temel alarak çeşitli kuramlar geliştirmiş ve bireyi farklı bakış açılarından ele almışlardır. Özellikle düşünce ile duygu arasındaki ilişkiye ve hangisinin neden hangisinin sonuç olduğuna yönelik tartışmalar bu bakış açılarında önemli rol oynamıştır. Bazı psikolojik yaklaşımlar ise bireyin düşünce, duygu ve davranışının etkileşim halinde olduğunu ve bireyin yaşamını hem ayrı ayrı hem de bir bütün olarak etkilediklerini savunmaktadır.

Albert Ellis Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) olarak adlandırdığı kuramında, düşünceyle duygu arasında neden-sonuç ilişkisi olduğunu ve duyguyla düşüncenin birbirine eşlik ettiğini öne sürmüştür. Ellis'e göre sürekli biçimde kendini ve diğerlerini değerlendirme eğiliminde olan bireyin biliş, duygu ve davranışı bir bütündür. ADDT'nin insan doğasına yönelik en temel ilkelerinden bir diğeri ise Walen, DiGiuseppe ve Wessler (1980) tarafından tanımlanan ve "bilişin, insan duygusu için en önemli yakınsak belirleyici olduğu" (s. 15) yönündeki tasarımıdır. Temelde bireyin işlevsel ve akılcı olmayan inançlarını açığa çıkarmayı, düşünce ve davranışlarının gerçekliğini test etmeyi ve hem kişi içi hem de kişiler-arası ilişkilerinde daha uyumlu ve işlevsel düşünce ve davranışlar yapılandırmasına yardımcı olmayı amaçlayan ADDT; bireyin hem mantıklı ve doğru düşünebilme, hem de mantıksız ya da çarpık düşünebilme potansiyeli ile dünyaya geldiğini savunmaktadır.

Araştırmada ele alınan ilk değişken olan psikolojik iyi olma altı temel boyut içermektedir: Özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabul. Özerklik, "hür iradeyi, bağımsızlığı ve davranışın içsel düzenlenmesini" (Ryff, 1989a, s. 1071) içermektedir. Kendini gerçekleştirmiş ve tam işlevsel olan bireyler, kendi davranışlarını düzenleme ve sosyal yapıya bağımlı olmadan yaşayabilme becerilerine sahiptir (Ryff & Essex, 1992). Psikolojik iyi olma modelinin ikinci boyutu, bireyin çevresini düzenleme ve psikolojik ve fiziksel

ihtiyaçlarını giderebilmek için kendisini çevreye veya çevreyi kendisine uydurabilme becerisi olarak tanımlanan çevresel hâkimiyettir (Keyes & Ryff, 2002). Ryff'a (1989a) göre çevresel hâkimiyet, bireyin günlük yaşam olayları ve sorumlulukları üzerinde kontrole sahip olduğunu hissetmesiyle ilişkilidir. Psikolojik iyi olmanın nc boyutu olan bireysel gelişim, bireyin potansiyellerini tam olarak kullanabilmesi ve kendini geliştirmesini ifade etmektedir (Ryff & Essex, 1992). Bireyin yeni deneyimlere açık olması ve güçlüklerle mücadele edebilme gücünü kendinde hissetmesi bu boyutla ilişkilidir. Bireyin diğerleriyle olumlu ilişkiler kurması ve sürdürmesi psikolojik iyi olmanın dördüncü boyutudur. Ryff (1989a) bireyin, diğerleriyle olan ilişkilerini önemsemesi ve diğerlerine güvenmesinin psikolojik iyi olmanın önemli bir yönü olduğunu belirtmiştir. Bu boyut, psikolojik iyi olmanın sosyal ve kişiler-arası yönüyle ilişkilidir (Keyes & Ryff, 2002).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu; bireyin diğer bireylerle samimi ve güvene dayalı kişiler-arası ilişkiler kurması, onlara karşı empatik ve şefkatli davranması, sevebilme becerisine sahip ve diğer bireylere yönelik sorumluluğunun bilincinde olması şeklinde tanımlanmaktadır. Yaşam amaçları, psikolojik iyi olma modelinin beşinci boyutudur. Bu boyut, bireyin yaşamının anlam ve amacını kavramasıyla ilişkilidir (Ryff, 1989a). Bireyin amaçlarına ulaşmak için aktif biçimde eylemde bulunması ve kendini yönetmesi, ona yaşamının anlamlı olduğu duygusunu kazandırmaktadır. Psikolojik iyi olmanın son boyutu, öz-kabuldür. Ryff ve Singer (1996) z-kabulün, pozitif psikolojik işlevselliğin en temel unsuru ve olgun, kendini gerçekleştirmiş ve optimal düzeyde işlevsel olan bireyin en belirgin özelliği olduğunu belirtmiştir. Yani kendini kabul etme ve kendine yönelik olumlu tutumlara sahip olma, psikolojik sağlık için gereklidir.

ADDT'nin birçok uyumlu değişkenin artmasına uyumsuz değişkenlerin ise azalmasına katkıda bulunduğu çeşitli araştırmalarda (Engels, Garnefski, & Diekstra, 1993; Lyons & Woods, 1991; McGovern & Silverman, 1984; Silverman, McCarthy, & McGovern, 1992; Oci ve diğerleri, 1993) kanıtlanmıştır. Jacobs ve Croake (1976) ise ADDT'nin uygulandığı grup terapilerinde, akılcı düşünmenin arttığını ve anksiyete ve bir dizi psikolojik problemin azaldığını bulmuştur. Özellikle akılcı düşünmenin artmasına, benliği tahrip edici düşünce ve inançların ise azalmasına yardımcı olması, bu

yaklaşımın psikolojik iyi olmayı olumlu yönde etkileyeceği görüşünü güçlendirmektedir.

Bu araştırmada incelenen diğer değişken olan öz-duyarlık, bireyin benliğine zarar veren ve kendini aşırı biçimde eleştirmesine ve kınamasına yol açan düşüncelerden uzaklaşmasına odaklanmakta ve bireyin, elde edilmesi mümkün olmayan standartlara ulaşamadığı için kendini cezalandırmamasına büyük önem vermektedir. Benzer biçimde ADDT de, bireyin duygusal sağlığını geliştirmesi ve psikolojik iyi olma düzeyini artırması için aktif olması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Bunun yanı sıra ADDT bireyi rahatsız eden akıldışı ve sağlıksız bilişsel yapı ve düşüncelerin akılcı olanlarla değiştirilmesi durumunda, aynı bireyi rahatlatabileceğini savunmaktadır. Çünkü düşüncelerin değişmesi doğrudan duyguların değişmesini sağlayacaktır. Öz-duyarlığın geliştirilebilmesinde ADDT'nin değeri önemlidir. ADDT bireyin düşüncelerinin farkına varması ve bu düşüncelerin benliğine zararlı mı yoksa yararlı mı olduğunu belirleyebilmesi için kendini incelemesine son derece önem vermektedir. Bu yaklaşıma göre birey, çeşitli problemler yaşamasına yol açan düşüncelerini özenle analiz etmeli ve duygusal sorunlarının temelinde bu inanç ve değerlendirmelerin bulunduğu ilişkin farkındalık kazanmalıdır. Albert Ellis'in çalışmaları, bireyin canlılığını ve yaşama güven, cesaret ve umutla katılabilme yeteneğini zayıflatan inançlarını tartışabilmesine ve onları yok edebilmesine yönelik çabaların önemine dikkat çekmektedir. Bu tür çabalar doğrudan bireyin öz-duyarlığını artıracak niteliktedir.

Bu araştırmada ele alınan değişkenler olan psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık bireylerin günlük yaşam kaliteleriyle yakından ilişkili olan iki önemli yapıdır. Araştırmalar (Akın, 2009; Akın, 2008; Çetin, Akın, & Gündüz, 2008; Irons, Baccus, & Clark, 2004; Neff, 2003a, b; Neff, Hsieh, & Dejjithirat, 2005; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2005, 2007; Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh, 2008; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007) tutarlı biçimde psikolojik iyi olma ve öz-duyarlığın uyumlu değişkenler olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeylerinin uygulanan grupta psikolojik danışma programıyla artacağı düşünülmüştür.

Problem

Bu araştırmanın temel problemi, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın, psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın alt problemleri şunlardır:

Alt problemler

1. ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulanan deney grubu ile plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
2. ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulanan deney grubu ile plasebo ve kontrol gruplarının öz-duyarlık düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

Araştırmanın Denenceleri

Araştırmanın problemlerine bağlı olarak incelenecek denenceler şunlardır:

1. Psikolojik İyi Olma

H₂: ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerinde, plasebo ve kontrol grubunda yer alan deneklere göre, anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından iki ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

H_{1a}: ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test puan ortalamaları, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır.

H_{1b}: ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test puan ortalamaları, izleme testi puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır.

H_{1c}: ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin, psikolojik iyi olma son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

H_{1d}: ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin, psikolojik iyi olma son-test puan ortalamaları, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin son-test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır.

H_{1e}: ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin, psikolojik iyi olma izleme testi puan ortalamaları, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır.

H_{1f}: Plasebo grubunda yer alan deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

H_{1g}: Kontrol grubunda yer alan deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

2. Öz-duyarlık

H₂: ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin öz-duyarlık düzeylerinde, plasebo ve kontrol grubunda yer alan deneklere göre, anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından iki ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

H_{2a}: ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin, öz-duyarlık ön-test puan ortalamaları, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır.

H_{2b}: ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin, öz-duyarlık ön-test puan ortalamaları, izleme testi puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır.

H_{2c}: ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin, öz-duyarlık son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

H_{2d}: ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin, öz-duyarlık son-test puan ortalamaları, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin son-test puan ortalamalarına göre, anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır.

H_{2e}: ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin, öz-duyarlık izleme testi puan ortalamaları, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır.

H_{2f}: Plasebo grubunda yer alan deneklerin, öz-duyarlık ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

H_{2g}: Kontrol grubunda yer alan deneklerin, öz-duyarlık ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmacılar genellikle çalışmalarına ilişkin bazı varsayımlarda bulunurlar. Bu çalışmanın kavramsallaştırılması ve uygulanmasıyla ilişkili temel varsayımlar aşağıda belirtilmektedir:

1. Denekler gruplara yansız biçimde atanmıştır.
2. Araştırmaya katılan denekler, çalışma evrenini temsil edici niteliktedir.
3. Deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin deneysel ortam dışında yaşadıkları olgunlaşma ve değişimler aynıdır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır:

1. Psikolojik iyi olma ve öz-duyarlığa yönelik bulgular; Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Öz-duyarlık Ölçeği'nden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi 2008-2009 güz yarıyılında öğrenim gören ve deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan 42 öğrencinin yanıtlarıyla sınırlıdır.
3. Araştırma süre olarak yaklaşık 550 gün ile sınırlıdır. Grupla psikolojik danışma uygulaması ise 9 oturumla sınırlıdır.
4. Araştırmanın deneklerini, üniversite öğrenimi gören yetişkin öğrenciler oluşturmaktadır. Bu nedenle hem yaş bakımından hem de öğrenim düzeyi bakımından belli bir öğrenci popülasyonuna yönelik veriler elde edilmiştir.

Tanımlar

Araştırmalarda kullanılan kavramların işe vuruk tanımlarının yapılması birçok disiplin için genelleşmiş bir uygulamadır. Bu bölümde çalışma sürecinde kullanılan anahtar terimlerle ilgili işe vuruk tanımlar verilmiştir. Bunlar psikolojik iyi olma, öz-duyarlık ve ADDT odaklı grupla psikolojik danışmadır.

Psikolojik İyi Olma

Psikolojik iyi olma, bireyin yaşama yönelik amaçlarının farkında olması, verimli kişiler-arası ilişkiler geliştirmesi ve sürdürmesiyle ilişkili bir kavramdır (Ryff & Keyes, 1995). Ayrıca bireyin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, diğer bireylerle etkili iletişim kurabilmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek biçimde şekillendirmesi, bağımsız ve girişimci olması, yaşamın anlam ve amacına ilişkin farkındalık sağlaması, yetenek ve becerilerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi gibi özellikler psikolojik iyi olmayı yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

Öz-duyarlık

Öz-duyarlık, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olması, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargısız olması ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a). Öz-duyarlık üç temel unsurdan oluşmaktadır: (a) Öz-sevecenlik; (b) Paylaşımların bilincinde olma ve (c) Bilinçlilik. Öz-sevecenlik, bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışması ve benliğini sert biçimde yargılama ve eleştirmesi yerine ona yönelik nazik ve sevecen bir tavır takınmasıdır. Paylaşımların bilincinde olma, bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade eder. Öz-duyarlığın üçüncü unsuru olan bilinçlilik ise bireyin yaşamının sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesini sağlayan ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır (Gunaratana, 1993; Martin, 1997; Neff, 2003b; Nisker, 1998).

ADDT odaklı grupla psikolojik danışma

Bu uygulama ADDT'nin kuramsal ve uygulamaya yönelik ilkelerini temel alarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. 9 oturumdan oluşan uygulamada yer alan 17 etkinliğin temel amacı; deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeylerini artırmaktır.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada ele alınan değişkenlerin tümü bireylerin yaşamlarında önemli ve etkin rol oynayan kavramlardır. Ayrıca araştırmanın kuramsal ve uygulama boyutlarına yönelik yapılan çalışmalar dikkate alındığında, araştırmanın önemli bir bilimsel boşluğu dolduracağına inanılmaktadır. Araştırmanın kuramsal zemindeki yararlarından birincisi, öz-duyarlık kavramının akademik çalışmalarda 2000'li yıllardan sonra irdelenen bir yapıdır. Bu araştırma öz-duyarlık kavramını incelemesi açasından ülkemizde yapılan ilk deneysel tez çalışması olma özelliğindedir. Araştırmanın önemini gösteren bir diğer nokta, tezde incelenecek bağımlı değişkenler olan psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık değişkenlerini değerlendirmeye yönelik ölçme araçlarının araştırmacı tarafından geliştirilmiş veya uyarlanmış olmasıdır.

Uygulama boyutuyla ilişkili olarak araştırmanın önemini göstermesi açasından bazı noktalara değinmek yararlı olacaktır. Birincisi, araştırma sağlam bir deneysel desene sahiptir. Özellikle plasebo grubunun kullanılması, araştırmada geliştirilen ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın uygulandığı gruptan elde edilen bulguların sadece uygulama etkisiyle ilişkili olacağı umudunu desteklemektedir. Deneklerin seçimi ve grupların oluşturulmasında, deneysel desenlerde son derece önemli olan iç ve dış geçerlik şartları sağlanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin birçok yönden birbirine benzer olmasına özen gösterilmiştir. Yine izleme ölçümlerinin gerçekteştirilmiş olması uygulamaların etkisinin ne denli kalıcı olduğunu göstermesi açasından önemlidir. İkinci olarak araştırmada kullanılacak olan grupla psikolojik danışma uygulaması, önceki birçok çalışmada olduğu gibi özel bir kavrama yönelik geliştirilmemiş olmasına rağmen bağımlı değişkenlerin tümüyle ilişkili olabilecek biçimde organize edilmiştir. 9 oturumdan ve 17 grup etkinliğinden oluşan bir programda yer alan etkinliklerin tümü doğrudan veya dolaylı biçimde psikolojik iyi olma ve öz-duyarlıkla ilişkilidir.

Araştırmada uygulanan program, gelecek araştırmalarda kolaylıkla ve geçerli ve güvenilir biçimde kullanılabilir niteliktedir.

Bu yönleriyle dikkate alındığında araştırmanın teorik ve pratik anlamda önemli olduğu görülmektedir. Bireylerin kendilerine duyarlı davranmaları ve psikolojik anlamda sağlıklı olmaları; yaşamlarının kalitesine önemli oranda katkıda bulunacaktır. Bu araştırmada uygulanan programın; bu değişkenler üzerindeki etkisinin incelendiği dşnldğinde, araştırmanın bulgularının dikkate değer olduğu söylenebilir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

1.1. Psikolojik iyi olma

Bireyin psikolojik olarak iyi olmasına yönelik yapılan araştırmalar, birbiriyle ilişkili olan iki farklı kavram üzerine odaklanmıştır; Öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma. Öznel iyi olma yapısını inceleyen araştırmacılar, bireylerin yaşamlarını bilişsel ve duygusal anlamda nasıl değerlendirdiklerine odaklanmıştır (Diener, 1984). Öte yandan psikolojik iyi olma alanında yapılan araştırmalar, bireylerin yaşam amaçları, diğerleriyle ilişkileri ve kişisel gelişimleri gibi alanları irdelemektedir (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

1.1.1. Öznel iyi olma

Öznel iyi olma, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içermektedir (Andrews & Withey, 1976; Bradburn, 1969; Bryant & Veroff, 1982; Diener, 1984; Diener & Fujita, 1994; Stock, Okun, & Benin, 1986; Veenhoven, 1991; Warr, 1978). Bu değerlendirmeler bireyin duygu durumunu, olaylara yönelik duygusal tepkilerini ve yaşam doyumuna ilişkin yargılarını içermektedir. Öznel iyi olma üç temel boyut içermektedir: (1) Bireyin yaşamının özel ve genel yönlerinden elde ettiği doyumunu bilişsel anlamda değerlendirmesi, (2) olumlu duygulanımın varlığı ve (3) olumsuz duygulanımın yokluğu (Diener, 2000; Lucas & Gohm, 2000). Bireyler yaşam koşullarının uygun olduğunu hissettiklerinde (bilişsel iyi olma) ve güzel duyguları sıklıkla, huzursuzluk veren duyguları ise seyrek yaşadıklarında (duygusal iyi olma) öznel iyi olma düzeylerinin yüksek olduğu düşünülür (Lucas & Gohm, 2000).

Birinci boyut; bireyin yaşamdan elde ettiği tüm doyumlara yönelik genel değerlendirmesini ifade etmektedir. İkinci boyut; bireyin mutluluk ve dinginlik gibi olumlu duygularının niceliğini yansıtmaktadır. Üçüncü boyut ise bireyin depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duyguları yaşama sıklığıyla ilişkilidir (Myers & Diener, 1995). Dolayısıyla öznel iyi olma düzeyi yüksek olan bireyin, yaşam koşullarından daha fazla doyum elde ettiği ve olumlu duyguları daha sık, olumsuz duyguları ise daha az yaşadığı düşünülmemektedir. Bireylerin tepkileri, yargıları ve duygu durumları sıklıkla değiştiği için, öznel iyi olmanın zamanla kararlılık kazanacağına ve yaşam olayları, kişilik

özellikleri (Diener, Oishi, & Lucas, 2003), kişisel amaçlar ve kültürel değerlerden (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) etkileneceğine inanılmaktadır.

Araştırmacıların ilgilendiği diğer bir nokta öznel iyi olmanın temel bileşenleridir. Diener ve arkadaşları öznel iyi olmanın; olumlu ve olumsuz duygulanım, yaşam doyumu ve çeşitli alanlara ilgi duyma gibi farklı boyutlarla ilgili olduğunu öne sürmüştür. Watson, Clark ve Tellegen (1988) ise olumlu ve olumsuz duygulanımın tam olarak birbirinin zıttı olmadığını belirtmiştir. Bu iki duygulanım türü aslında, birbirinden bağımsız olarak ölçümlenebilen farklı boyutlardır. Olumlu duygulanım; bireyin kendini aktif, istekli ve dikkatli olarak hissetme düzeyini ifade ederken, olumsuz duygulanım; sıkıntılı ve zevksiz halini yansıtmakta ve öfke, suçluluk ve korku gibi bir dizi hoş olmayan duygu durumunu içermektedir (Watson ve diğerleri, 1988). Bu araştırmacılar yüksek olumlu duygulanım düzeyinin, yüksek enerji ve konsantrasyonla yapılan işlerden zevk alma, düşük olumlu duygulanım düzeyinin ise hüznün ve uyuşuklukla karakterize edilebileceğini savunmuştur (Watson ve diğerleri, 1988). Araştırmalar bir kişilik özelliği olarak olumlu duygulanımın dışa dönüklükle, olumsuz duygulanımın anksiyete ve nörotizmle ilişkili olduğunu göstermiştir (Tellegen, 1985). Ayrıca araştırmalarda, düşük düzeyde olumlu ve yüksek düzeyde olumsuz duygulanımın depresyon ve anksiyetenin ayırıcı özellikleri olduğu görülmüştür (Tellegen, 1985).

Araştırmacılar yaşam doyumunun, olumlu ve olumsuz duygulanımdan farklı bir yapı olduğunu bulmuştur (Andrews & Withey, 1976; Lucas, Diener, & Suh, 1996). Yaşam doyumu, bireyin kendine özgü kriterlerini temel alarak, yaşam kalitesini değerlendirme sürecini ifade etmektedir. Muhtemelen birey yaşam olaylarını, kendi oluşturduğu bir dizi kişisel kriterle bağılı olarak karşılaştırmaktadır. Bireyin yaşam koşulları ve deneyimleri, bu standartları karşıladığı ve onlara uygun olduğu sürece bireyin yaşam doyumu yüksek olacaktır (Pavot & Diener, 1993). Shin ve Johnson (1978), bu yapıyı daha özel olarak “bireyin yaşam kalitesini kendi belirlediği kriterlere göre değerlendirmesi” (s. 478) olarak tanımlamıştır.

Duygulanım (anlık duygu durumu ve duygusal ifadeler), demografik değişkenlerden sonra öznel iyi olmanın en çok incelenen yönüdür. Araştırmalarda hoş olan ve olmayan duyguların, orta düzeyde ve negatif ilişkili olduğu ancak birbirinin zıttı olmadığı ve net

biçimde birbirlerinden ayırt edilebileceği saptandıktan sonra psikolojik iyi olma çalışmalarına yönelik metodolojik yaklaşımlarda değişimler görülmüştür (Diener & Emmons, 1984). Duygulanımın; öznel iyi olmayı etkileyebilecek çeşitli faktörler içermesine rağmen öznel iyi olma alanında yapılan son çalışmalar, bireylerin ne zaman ve nasıl mutlu oldukları ve öznel iyi olmayı etkileyen süreçlerin hangileri olduğuyla ilgilenmiştir.

Öznel iyi olma, bireyin günlük yaşam olaylarıyla nasıl başa çıktığıyla da ilişkilidir (Andrews & Withey, 1976; Diener, 1994). Bu nedenle öznel iyi olma, insan deneyiminin önemli bir unsuru olarak ele alınmaktadır (Noh, 2004). Bireyin genel yargıları, anlık duygu durumu, fizyolojisi, belleği ve duygusal tepkilerine bakılarak öznel iyi olma düzeyi hakkında bir değerlendirme yapılabilir (Diener ve diğerleri, 1999).

Öznel iyi olmanın tek boyutlu bir yapı olmadığını belirtmek önemlidir. Aslında öznel iyi olma, birbirinden bağımsız boyutlar içermektedir (Lucas & Gohm, 2000; Lucas ve diğerleri, 1996). Çeşitli çalışmalarda öznel iyi olmanın boyutları incelenmiş ve bu boyutlar tanımlanmaya çalışılmıştır. Örneğin, yaşam doyumu öznel iyi olmanın bilişsel, duygulanım ise duygusal bir boyutudur (Andrews & Withey, 1976). Inglehart (1990), hem bilişsel hem de duygusal durumların bireyin toplam öznel iyi olma duygusunu yansıttığını belirtmiştir.

Öznel iyi olmayla ilişkili önemli göstergelerden bazıları; duygu durumu, mutluluk, yaşam uyumu, olumlu ve olumsuz duygulanım, elde edilmesi istenen ve ulaşılan amaçlar arasındaki tutarlılık, semptomoloji, kişisel kontrol duygusu ve psikolojik sorunlardır (Levin & Chatters, 1998; Levin & Taylor, 1998). Yaşam doyumu ve mutluluk gibi öznel iyi olma göstergeleri; sağlık, fiziksel işlevsellik, sosyo-ekonomik düzey, ırk ve yaş gibi birçok faktör ve belirleyici tarafından etkilenmektedir (Levin & Chatters, 1998).

Aynı zamanda mutluluk olarak da kavramsallaştırılan öznel iyi olma, iyi yaşamın bir göstergesi olarak ele alınmaktadır (Diener, 2000; Levin & Chatters, 1998). Öznel iyi olma bireylerin mutluluğa yükledikleri anlamla da ilişkilidir (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Mutluluğa ilişkin; ihtiyaç veya amaç doyurma kuramları, süreç veya aktivite kuramları ve genetik ve kişilik eğilimleri kuramları gibi çeşitli kuramlar öne

sürülmüştür. İhtiyaç veya amaç doyurma kuramlarının temel varsayımına göre, bireyin gerginliğini azaltma ve psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarını giderme onu mutluluğa ulaştıracaktır. Bu bakış açısı Freud'un haz ilkesi ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımıyla uyumaktadır. Böylece mutluluk; amaç ve ihtiyaçları doyurmanın sonucunda elde edilebilen ve tüm aktivitelerin hedefi olarak algılanan bir son noktadır. Mutluluğu bir süreç veya aktivite olarak ele kuramlar, bir aktiviteyle meşgul olmanın veya bir görevi yerine getirmenin bireyi mutluluğa ulaştıracağını vurgulamaktadır. Hem ihtiyaç veya amaç doyurma kuramları hem de süreç veya aktivite kuramları, öznel iyi olmanın bireyin yaşam koşullarına bağlı olduğunu öne sürmektedir. Bununla birlikte genetik ve kişilik eğilimleri kuramları, bireyin iyi olmasının yaşam koşullarıyla açıklanamayan, kalıtsal ve sabit bir olgu olduğunu savunmaktadır. Bu bakış açısına göre bireyin, öznel iyi olması önemli oranda onun kişiliğiyle ilişkilidir. Ayrıca bu yaklaşımlar öznel iyi olmanın genetik yönünün de bulunduğunu, tutarlı ve sürekli bir eğilim olduğunu ve bazı bireylerin mutlu bazılarının ise mutsuz olma eğiliminde olduğunu vurgulamaktadır.

Diener (2000, s.41) “uzun süreli mutluluğun kısmen bireyin bir amaca ulaşmak için çalışma veya yakın sosyal ilişkilere katılma gibi yaşam aktivitelerinden elde edilebileceği” sonucuna varmıştır. Öznel iyi olmayı inceleyen üç temel araştırmanın (Diener, 2000; Diener ve diğerleri, 1999; Myers, 2000) sonuçları, Myers (2000) tarafından şöyle özetlenmiştir;

Yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi, bireyin mutluluğuyla ilgili çok az ipucu sağlamaktadır. Daha iyi ipuçları; bireyin kişilik özellikleri, işinin ve boş zamanlarını değerlendirme aktivitelerinin kalitesi, yakın arkadaşlarıyla olan ilişkisinden elde ettiği doyum, sosyal destek görüp görmediği ve yaşam amaçlarına sahip olup olmadığı gibi değişkenlerden elde edilmektedir (s. 65).

Lucas, Diener ve Suh (1996), öznel iyi olma kavramının ayırt edici ve yakınsak geçerliklerini incelemiştir. Bu çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği, Yaşam Uyumu Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Sadece öğrencilerin katıldığı çalışmada, olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan, yaşam doyumunun iyimserlikten ve benlik saygısının olumlu ve olumsuz duygulanımdan farklı olduğunu gösteren ve ortadan yükseğe doğru değişen ayırt edici geçerlik puanları elde edilmiştir.

İyi olmaya katkıda bulunan birçok yaşam olayının, öznel iyi olmayla sadece orta düzeyde ilişkili bulunması bir derece şaşırtıcıdır. Campbell, Converse ve Rodgers (1976), mutluluk varyansının sadece %15'inin kazanç, arkadaş sayısı, dini inanç, zekâ ve eğitim gibi yaşam değişkenlerine yüklenebileceğini bulmuştur. Ayrıca fiziksel çekicilik (Diener, Wolsic, & Fujita, 1995) ve yaşlılıkta sağlıklı olmanın (Okun & George, 1984) yaşam doyumuyla çok az ilişkili olduğu görülmüştür.

Öznel iyi olmayla ilişkili diğer bir kavram, alana özel doyumdur. Öznel iyi olmayı inceleyen araştırmacılar çalışmalarında; bireyin iş, aile, evlilik, boş zaman değerlendirme, sağlık ve kazanç gibi çeşitli değişkenler açısından elde ettikleri doyumunu incelemiştir (Diener ve diğerleri, 1999). Araştırmalarda tüm bu öznel iyi olmanın göstergelerinin birbirleriyle ilişkili olduğu (Diener ve diğerleri, 1999) ve bu değişkenlerin birbirlerinden tam anlamıyla bağımsız olmadığı sonucu elde edilmiştir. Pavot ve Diener (1993) ise öznel iyi olma göstergelerinin birbirlerinden ayrı olarak değerlendirilmesi durumunda, öznel iyi olmaya yönelik tamamlayıcı bir bilgi elde edilebileceğini belirtmiştir.

Diener (1984), alanla ilişkili öznel iyi olmanın önemli özellikleri olduğunu ifade etmiştir. Birincisi bireyin öznel iyi olma düzeyi birey tarafından saptandığı için, bireye özgüdür. İkincisi öznel iyi olma pozitif ve negatif yönleri olan bir yapıdır. Üçüncüsü ise öznel iyi olmayı değerlendiren ölçme araçlarının, genellikle bireyin yaşamının tüm yönlerini ölçen bir içeriğe sahip olmasıdır. Bununla birlikte bu ölçme araçları, aynı zamanda bireyin özel bir alandan (örneğin, evlilik veya iş) elde ettiği doyumunu da değerlendirmektedir.

Öznel iyi olmayla ilişkili farklı paradigmlar ve tanımlar dikkate alındığında, üç varsayım öne sürülebilir. Birincisi öznel iyi olma, bireye özgü ve bireyin içsel süreçleriyle ilişkili bir yapıdır. İkincisi öznel iyi olma, sadece olumsuz faktörlerin yokluğunda gerçekleşen bir yaşantı değil ve fakat olumlu duygulanımın da varlığını gerektiren bir yaşantıdır. Üçüncüsü ise öznel iyi olma, bireyin tüm yaşamının bir fonksiyonudur. Bu nedenle öznel iyi olmayı inceleyen araştırmalar, kapsamlı ve bireyin yaşamının çeşitli yönlerini değerlendiren bir çerçevede gerçekleştirilmelidir (Diener, 1984).

1.1.2. Öznel İyi Olmayla İlgili Araştırmalar

Öznel iyi olmayla ilgili en önemli araştırmalar 1960'lı yıllarda yapılmıştır. Bu araştırmalarda mutlu bireyin “genç, sağlıklı, iyi eğitim almış, kazancı iyi, dışa dönük, iyimser, anksiyete düzeyi düşük, dindar, evli, öz-saygısı yüksek, iş ahlâkına ve orta düzeyde emellere sahip, cinsel kimliği kararlı ve entelektüel” (Wilson, 1967, s. 294) birey olduğu öne sürülmüştür. O zamandan beri öznel iyi olmayı inceleyen araştırmalar son derece ilerlemiş ve bu özelliklerin bazılarının mutlu birey için gerekli olmadığı saptanmıştır (Diener, 1984).

Wilson'un (1967) araştırmasında bulunan gençlik ve mutluluk arasındaki ilişki, sonraki araştırmalarda reddedilmiştir. Örneğin mutluluğun yaşla birlikte azaldığını öne süren bulgular elde edilmesine rağmen kazanç gibi diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu azalma gözlenmemiştir (Shmotkin, 1990). Diğer araştırmalarda ise sıklıkla yaşam doyumunun yaşla birlikte arttığı veya en azından azalmadığı görülmüştür (Herzog & Rodgers, 1981; Horley & Lavery, 1995). Wilson'un bulguları ile sonraki araştırmalardan elde edilen bulgular arasındaki bu çelişkinin, günümüzdeki yaşlı bireylerin önceki nesillere göre daha sağlıklı ve yaşamla daha iç içe olmalarından kaynaklandığı varsayılmıştır.

Cinsiyet ve öznel iyi olma ilişkisini inceleyen araştırmalar, genel mutluluk açısından kadın ve erkeklerin eşit düzeyde olduklarını bulmuştur (Myers & Diener, 1995). 146 çalışmayı incelediği meta-analiz araştırmasında Haring, Stock ve Okun (1984), iyi olmanın sadece %1'inin cinsiyet tarafından açıklandığını ve bu sonucun tüm ülkelere genellenebileceğini bulmuştur. Kadınların erkeklere göre daha fazla depresyon yaşadıklarını gösteren bulgular dikkate alındığında, meta-analiz çalışmasından elde edilen bu sonuç karmaşık gibi görünmektedir. Bu çelişkinin olası bir açıklaması, kadınların erkeklere göre genellikle, olumlu ve olumsuz duyguları daha güçlü yaşamasıdır (Diener ve diğerleri, 1999).

Kazanç ile öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte fakir ülkelerde yaşayan gelir düzeyi yüksek bireylerin, gelir düzeyi düşük bireylere göre; refah düzeyi yüksek ülkelerdeki bireylerin ise fakir ülkelerde yaşayanlara göre daha mutlu olduğuna ilişkin yaygın bir kanı vardır (Diener ve diğerleri, 1999). Ayrıca maddi geliri fazla olan

bireylerin gelir düzeylerindeki değişimlerin, bu bireylerin öznel iyi olma düzeylerinde her zaman olumsuz etkide bulunmadığı görülmüştür (Diener ve diğerleri, 1999). Son zamanlarda yapılan boylamsal bir çalışmada ise maddi kazancı bir amaç olarak belirleyen bireylerin kazanç düzeylerinin düşmesinin, bu bireylerin öznel iyi olma düzeyleri üzerinde bazı olumsuz etkilerde bulunmasına rağmen bu olumsuzluğun sürekli ve çok fazla olmadığı görülmüştür. Ayrıca aile ve işten elde edilen doyumun, öznel iyi olmanın en güçlü yordayıcısı olduğu görülmüştür (Nickerson, Schwarz, Diener, & Kahneman, 2003).

Evlilik ile öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda, evli bireylerin, bekâr, boşanmış veya dul olanlara göre daha mutlu oldukları (Diener ve diğerleri, 1999) görülmesine rağmen bu ilişkinin nedenselliği henüz çözülememiştir. Boylamsal araştırmalar ise uyumlu ve mutlu bireylerin, evli olan ve daha uzun süre evli kalan bireyler olduklarını göstermiştir (Mastekaasa, 1992, 1994). Aynı zamanda evliliğin olumlu etkilerinin (örneğin, duygusal ve ekonomik destek) iyi olmayı artırdığı bulunmuştur (Coombs, 1991). Öznel iyi olmayı inceleyen araştırmalar, iş ve yaşam doyumunu arasında orta düzeyde bir ilişki bulunduğunu ve bu ilişkinin son yıllarda yeni iş alanları elde etmeleri ve sosyal rollerinin değişmesinden dolayı bayanlarda daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Tait, Padgett, & Baldwin, 1989).

Din, öznel iyi olmayla ilişkili olan diğer bir faktördür. Araştırmalar, dindar bireylerin, genellikle daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip ve daha mutlu olduklarını (Poloma & Pendleton, 1990), depresyona maruz kalma olasılıklarının daha düşük olduğunu (Gartner, Larson, & Allen, 1991), kanunları çiğneme, uyuşturucu madde kullanımı, intihar eğilimi gibi uyumsuz davranışları daha az sergilediklerini, daha mutlu bir evliliğe sahip olduklarını ve daha az boşandıklarını, daha fazla yaşadıklarını ve fiziksel anlamda daha sağlıklı olduklarını (Levin & Schiller, 1987) göstermiştir. Ayrıca meta-analitik bir çalışmada, sağlık ve dindarlığın, yaşlı bireylerde öznel iyi olmanın en güçlü iki yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Okun & Stock, 1987).

Araştırmalar, ırksal farklılıkların öznel iyi olmayla ilişkili olmadığını göstermektedir (Myers & Diener, 1995). Örneğin Afro-Amerikalıların daha az depresyon yaşadıkları (Diener ve diğerleri, 1993) bulunmasının yanı sıra Avrupa-Amerikalılar kadar mutlu oldukları (Diener ve diğerleri, 1993) ve öz-saygı açısından Avrupa-Amerikalılara yakın

puanlar elde ettikleri (Crocker & Major, 1989) görülmüştür. Bu iki grubun yaşadıkları ırksal ayrımcılık dikkate alındığında bu sonuç anlamlıdır. Afro-Amerikalıların öz-saygı düzeylerinin yüksek olmasının en mantıklı açıklaması, bu bireylerin yaşadıkları zorluk ve başarısızlıkları kendilerinin dışındaki faktörlere (ırkçılık ve önyargı), başarılarını ise kendilerine yüklemeleridir (Myers & Diener, 1995).

Bununla birlikte kültürel farklılıklar öznel iyi olmayı etkilemektedir. Farklı kültürlerde yaşayan bireylerin öznel iyi olma düzeylerini inceleyen araştırmalar, kazanç düzeyleri kontrol edildiği durumlarda bile değişik kültürlerde yaşayan bireylerin, öznel iyi olma düzeylerinin birbirinden oldukça farklı olduğunu ortaya koymuştur (Diener, Diener, & Diener, 1995). Örneğin, kolektivist kültürlerde yaşayan bireylerin, bireysel kültürlerde yaşayanlara göre daha düşük öznel iyi olma düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Diener, Suh, Smith, & Shao, 1995). Bu sonuç kolektivist kültürlerin, bireysel iyi olmadan çok toplumsal iyi olmayı vurgulamalarından kaynaklanıyor olabilir.

Öznel iyi olma ile demografik değişkenler arasındaki ilişkinin yanı sıra araştırmalarda kişilik ile öznel iyi olma arasındaki ilişki de incelenmiştir. Yapılan çalışmalar, mutlu bireylerin dört temel özelliğe sahip olduklarını göstermiştir: Pozitif öz-saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışa dönüklük (Myers & Diener, 1995). Birincisi mutlu bireyler kendilerine ilişkin olumlu duygular beslerler (Campbell, 1981). İkincisi mutlu bireyler yaşamları ve çevreleri üzerinde kontrolleri olduğuna ilişkin bir duyguya sahiptirler (Campbell, 1981; Larson, 1989). Üçüncüsü mutlu bireyler dünyaya ve kendilerine yönelik iyimser olma eğilimindedirler (Myers & Diener, 1995). Dördüncüsü ise mutlu bireyler çevreleriyle ilişki kuran ve dış dünyayla bağlantısı olan bireylerdir (Costa & McCrae, 1980; Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992). Sosyal beceri, baskınlık, aktiflik ve ılımlılık olarak karakterize edilen dışa dönüklük olumlu duygulanımla açık biçimde ilişkilidir.

Sağlıkla öznel iyi olma arasındaki ilişki dikkate alındığında, sağlık algısı objektif sağlık ölçütlerine göre bireyin öznel iyi olması üzerinde daha etkilidir (Diener ve diğerleri, 1999). Bununla birlikte sağlık çok yönlü ve çeşitli problemlerle ilişkili olduğu için bireyin öznel değerlendirmelerine bağlı olmaksızın onun öznel iyi olmasını olumsuz etkileyebilir. Bireyin sağlık durumu daha az kötüyse, hastalığına uyum sağlaması ve onunla baş edebilmesi daha olasıdır. Hastalığa başarılı bir şekilde uyum sağlayabilmek

için hangi değişkenlerin gerekli olduğu tam olarak bilinemese de kötü sağlığın bireyin amaçlarına ulaşmasını engellediği için öznel iyi olmayı olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

Eğitimle öznel iyi olma arasında anlamlı ancak düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bunun nedeni çoğunlukla eğitilmiş bireylerin kazanç düzeylerinin yüksek olmasıdır (Campbell, 1981; Diener, Sandvik, Seidlitz, & Diener, 1993). Aynı zamanda kazanç ve mesleki statünün de eğitimle birlikte değiştiği görülmüştür (Witter, Okun, Stock, & Haring, 1984). Buna göre eğitimin öznel iyi olmayla dolaylı ilişkisi olduğu söylenebilir.

Diener ve Seligman (2002) yüksek, orta veya düşük düzeyde mutlu bireyleri karşılaştırdıkları çalışmalarında, yüksek düzeyde mutlu bireylerin orta veya düşük düzeyde mutlu bireylere göre, daha doyurucu kişiler-arası ilişkiler yaşadıklarını ve daha az yalnız kaldıklarını bulmuştur. Bu nedenle sosyal ilişkiler mutlu olmak için gerekli ancak yeterli değildir. Mutlu olabilmenin tek bir ölçütü olmadığı ortadadır ancak en mutlu bireylerin de zaman zaman hoş olmayan duygular yaşadıkları ve fakat zamanlarının önemli bir bölümünde mutlu oldukları bilinmektedir. Pozitif öz-saygı, iyimserlik ve dışa dönüklük özelliklerini inceleyen araştırmalar, Wilson'un (1967) bulgularını doğrular nitelikte sonuçlar elde etmiştir. Wilson aynı zamanda endişesiz olmanın mutlu bireylerin diğer bir özelliği olduğunu göstermiştir. Takip eden araştırmalar da bu özelliğin önemli olduğunu ve nörotizmin olumsuz duygulanımla pozitif, olumlu duygulanımla ise negatif ilişkili olduğunu göstermiştir (Diener, 1998). Nörotizm ise anksiyete, kötümserlik, kişiler-arası ilişkiler aşırı duyarlılık ve çabuk sinirlenmeyle karakterize edilmektedir (Diener, 1998).

1.1.3. Psikolojik İyi Olma Kavramının Tarihsel Gelişimi

Sosyal bilimlerdeki araştırmacılar insanoğlunu daha iyi tanıyıp anladıkça, psikolojinin pozitif yönünün göz ardı edildiği ve hatta yanlış anlaşıldığı görülmüştür. Bu boşluğu doldurmak ve bireyin işlevselliğinin pozitif yönlerini incelemek için psikolojik iyi olma işe vuruk olarak tanımlanmıştır. Psikolojik iyi olma diğer birçok psikolojik yapı gibi çok yönlü, karmaşık ve farklı alt boyutlara sahip olduğu için, bu kavramın işe vuruk olarak tanımlanması son derece önemlidir. Tarihsel olarak psikoloji biliminde yapılan araştırmalarda, çoğunlukla bireyin psikolojik iyi olma düzeyini belirlemek için psikopatolojik kriterlere başvurulduğu görülmektedir. Yani psikolojide yapılan

araştırmaların önemli bir bölümü patoloji, mutsuzluk ve bireysel sorunlara odaklanmıştır. Benzer biçimde psikologlar sağlıklı olan değil sağlıksız olan davranış, duygu ve düşüncelerle daha fazla ilgilenmiştir. Böylece birçok araştırmacı, psikolojik sağlığı değerlendirmek için bireyin olumlu işlevselliğini değer, örneğin depresyon düzeyini ölçmektedir (Christopher 1999; Ryff 1995).

Psikolojik problemlerin incelendiği araştırmalarda, psikolojik rahatsızlıkları olan bireylerin, yüksek düzeyde depresyon ve düşük düzeyde yaşam doyumunu bildirdikleri görölmüştür. Diğer bir deyişle psikolojik iyi olma, kronik psikolojik sorunlarla negatif ilişkili bulunmuştur. Bu durum bazı kronik psikolojik hastalıkları olan bireylerin, bu rahatsızlıklarını sonuçta kişisel gelişimlerine yardımcı olacak bir problem olarak nasıl kabul ettiklerini açıklamada başarısız olmuştur. Ryff ve Singer (1996, s. 16) bu açmazı betimlemiştir:

Fiziksel sağlık ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki net olmaktan uzaktır. Çeşitli koşullarda, psikolojik veya fiziksel sorunları aynı düzeyde olmasına rağmen bazı bireylerin yüksek yaşam kalitesine sahip olma ve sürdürme becerisi sergileyebildiği bazılarının ise depresif veya yaşamdan doyum almama gibi özellikler sergilediği gözlenebilir.

Bu nedenle psikolojik iyi olmayı, zayıf veya mükemmel gibi doğrusal bir zeminde değerşen tek boyutlu bir yapı olarak düşünmek sınırlı bir bakış açısidir (Ryff, 1995). Bunun yerine Ryff ve Singer (1996), psikolojik uyumun olumlu ve olumsuz yönlerini birbirinden ayırmanın önemli olduğuna dikkat çekmiştir.

Psikolojik iyi olma alanında yapılan araştırmaların önemli bir bölümünün psikolojik sorunları olan bireyler üzerinde yürütölmüş olması, psikolojik iyi olmanın sadece psikopatolojiyle ilişkili olmadığı tartışmasını başlatmıştır. Ryff ve Singer (1996, s. 14) bu konuyla ilgili olarak şunları söylemiştir:

Tarihsel olarak psikolojik sağlık alanında yapılan araştırmalar, çarpıcı biçimde psikopatolojiyle ilgilenmektedir. Yani olumlu psikolojik işlevsellikle ilgili araştırmalar, psikolojik problemleri ele alan araştırmalara göre daha az sayıdadır.

Psikoloji alanında geçen 20 yıl boyunca popüler olan akım pozitif psikolojidir. Bu akıma öncülük eden Martin Seligman, araştırmaların psikoloji ve psikopatolojiye odaklanmasını sorgulamış ve eleştirmiştir. Pozitif psikoloji; *depresif bireyler neden depresyona girer?* veya *anksiyetenin tedavisinde etkili uygulamalar nelerdir?* gibi sorular yerine, *başarılı bireyin bu kadar başarılı olmasını sağlayan faktörler nelerdir?* veya daha genel olarak *yaşamda en iyi şekilde işlevsel olan bireylerin özellikleri*

nelerdir? gibi noktalara odaklanmaktadır. Bununla birlikte pozitif psikolog ilk iki soruyu göz ardı etme veya önemsememe gibi bir tutum içine girmez ancak psikopatoloji yerine iyi olmayı ön plana almayı tercih etmektedir. Seligman ve Chikzentmihalyi (2000) ise psikologların henüz “yaşamın yaşanmasını anlamlı hale getiren ve değerli kılan nedir? sorusuna ilişkin net bir bilgiye sahip olmadıklarını” (s. 5) öne sürmüştür. Bu araştırmacılar aynı zamanda psikologların, bireylerin nasıl hayatta kaldığı ve zor yaşam koşullarıyla nasıl mücadele ettiği noktasında çok az iç-görüye sahip olduklarını öne sürmüştür.

Felsefi açıdan ise pozitif psikoloji temelde *iyi yaşam nedir?* sorusunu sormaktadır. Bu soru öncü filozof ve kuramcılar tarafından Aristotle'den itibaren dile getirilmektedir. Günümüzde ise psikoloji bu soruyu iki şekilde gündeme getirmektedir. Birincisi oldukça uzun bir geçmişe sahip olan, öznel iyi olma, Diener (1984) öznel iyi olma veya mutluluk kavramlarını ele alan ilk araştırmacılarıdır. Diener, Lucas ve Oishi (2002), öznel iyi olmayı “hoş duygular yaşamayı, düşük düzeyde olumsuz duygulara sahip olmayı ve yüksek düzeyde yaşam doyumunu elde etmeyi içeren geniş bir kavram” (s. 63) olarak tanımlamıştır. Faydacı felsefeyi temel alan öznel iyi olma, bireyin yaşamından elde ettiği doyum ve olumlu duyguların, olumsuzlar üzerindeki üstünlüğüyle açığa çıkmaktadır.

Araştırmalar uzun yıllar boyunca *Mutlu birey kimdir?* sorusuna odaklanmıştır. Wilson (1967) mutlu bireyi “genç, sağlıklı, iyi eğitim almış, kazancı iyi, dışa dönük, iyimser, anksiyete düzeyi düşük, dindar, evli, öz-saygısı yüksek, iş ahlâkına ve orta düzeyde emellere sahip, cinsel kimliği kararlı ve entelektüel” (s. 294) birey olarak tanımlamıştır. Bulgular daha mutlu olan bireylerin evli, dindar, dışa dönük ve iyimser olduklarını göstermiştir (Diener, 1999). Bu sonuçlar, kültürler arası çalışmalarla da desteklenmiştir. Bununla birlikte mutluluğun ilişkili olduğu bazı değişkenler kültüre özel olabilir. Kadınlar erkeklerle eşit düzeyde öznel iyi olmaya sahip olmalarına rağmen olumlu ve olumsuz duygulanımda erkeklerden daha fazla puan almışlardır. Öz-saygı bireyselci toplumlarda, öznel iyi olmayla ilişkili bulunmasına rağmen kolektif toplumlarda ilişkili bulunmamıştır. Refah düzeyi yüksek ülkeler daha yüksek öznel iyi olmaya düzeyine sahip olmalarına rağmen bir ülkedeki zengin ve fakir bireyler arasında öznel iyi olma

açısından çok az farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca öznel iyi olma düzeyi yaşla birlikte azalmamaktadır (Diener & Suh, 1998).

İyi yaşam nedir? sorusunu cevaplamak için ikinci yaklaşım Carol Ryff (1989a) ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ryff olumlu ve olumsuz duygulanımın birbirinden bağımsız olduğunu belirten araştırmacıların, olumlu psikolojik işlevselliği tanımlamayla ilgilenmediklerine dikkat çekmiştir. Ryff'a göre olumlu duyguların, olumsuzlar üzerindeki üstünlüğüyle psikolojik iyi olmanın sağlanacağına ilişkin bakış açısı, güçlü bir kuramsal zeminden yoksundur. Ryff'ın öznel iyi olma literatürünü eleştirdiği ikinci nokta ise öznel iyi olmanın, Yunanca bir kelime olan Eudaimonia'nın (mutluluğa ulaşma) kuşkulu bir yorumunu temel almasıdır. Yani Ryff *eudaimonia* kavramının birebir mutluluğu ifade edecek şekilde ele alınmasına karşı çıkmaktadır. Gelişimsel bir bakış açısını temel alarak Ryff (1989a), aynı zamanda iyi olmaya yönelik önceki yaklaşımları da eleştirmiş ve çoğunlukla iyi olmanın psikolojik sorunların yokluğu olarak algılandığını belirtmiştir. Ryff aynı zamanda anksiyete, depresyon ve yalnızlık gibi ölçeklerden düşük puan alan bireylerin, psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olduğunun düşünülmesine de karşı çıkmıştır.

Psikolojik iyi olma literatürü, bu yapının tanımlanması ve ölçülmesine yönelik bazı çelişkiler sergilemektedir. Bununla birlikte araştırmacılar arasında, psikolojik iyi olmanın yaşam olay ve sorunlarının niteliğini inceleyen geniş ve kapsamlı bir alan olduğuna ilişkin bir fikir birliği vardır. Psikolojik iyi olma kavramına yönelik derin bir anlayış elde etmedeki güçlüğü bir bölümü, literatürde karşılıklı yer değiştirilebilir olarak kullanılan ve psikolojik iyi olmayı tanımlayan çok sayıda kavram bulunmasıyla ilişkilidir. Örneğin mutluluk (Bradburn, 1969), yaşam doyumu (Wood, Wylie, & Sheator, 1969), duygu durumu (Lawton, 1972), yaşam kalitesi, psikolojik veya duygusal sağlık, öznel iyi olma ve duygulanım (Kozma, Stones, & McNeil, 1991) gibi kavramlar, birçok araştırmada psikolojik iyi olmayla eş anlamlı olarak kullanılmıştır. Ancak bu kavramlar ilişkili olmalarına rağmen özdeş değildir. Bradburn, psikolojik iyi olmanın bir göstergesi olarak mutluluğun; olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki dengenin bir işlevi olduğunu belirtmiştir.

Araştırmacılar psikolojik iyi olma kavramını, zamanla farklı şekillerde ele almaya başlamış ve bu kavramı tanımlamak ve daha iyi anlamak için çeşitli araştırmalar

yapılmıştır. Mutluluk, hoş duygular ve doyum gibi olumlu durumların işe vuruk tanımlarının yapılması ve bu kavramları ölçmek için çeşitli ölçme araçlarının geliştirilmesiyle birlikte araştırmaların yönü de değişmeye başlamıştır. Araştırmacıların iyi olmanın farklı boyutlarını değerlendirmek için ölçme araçları geliştirmesine rağmen tüm bu ölçme araçlarının ölçtüğü değişkenin yapısı ve hangi örneklem grupları üzerinde geliştirildiğine ilişkin sınırlılıklar, ayrı tartışma konuları olarak gündeme gelmiştir. Örneğin Yaşam Doyumu Ölçeği, yaşam doyumunun genel bir değerlendirmesiyle ilişkili olmasına rağmen bu ölçek yaşlı bireylerin yaşam doyumunu değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ayrıca bu ölçeklerle hangi özelliklerin ölçüldüğü ve ölçeklerin hangi kuramsal temele bağlı olarak geliştirildiği önemlidir.

Psikolojik iyi olma alanında çalışma yapan araştırmacıların amaçlarından birisi, iyi olma yapısının anahtar özelliklerini tanımlamaktır (Kozma ve diğerleri, 1991). Ancak psikolojik iyi olmanın çok boyutlu bir kavram olması, bu kavramın tanımlanmasını zorlaştırmakta ve net tanımlar yapılmasını engellemektedir. Örneğin Bradburn (1969) psikolojik iyi olmanın iki boyutlu, diğer araştırmacılar ise beş (Lawton, 1975), altı (Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961; Ryff; 1989a, b) ve yedi boyutlu (Reker & Peacock, 1981) bir yapı olduğunu öne sürmüştür. Bu yapının boyutlarına ilişkin görüş ayrılığı bulunmasına rağmen araştırmacılar psikolojik iyi olmanın bilişsel ve duygusal yönleri olduğu noktasında hem fikirdirler (Andrews & Withey, 1976; Diener, 1984; Diener & Emmons, 1984; Liang, 1985; Lucas ve diğerleri, 1996; Stock, Okun, & Benin, 1986).

1.1.4. Psikolojik İyi Olmaya Yönelik Kuramsal Açıklamalar

Psikolojik iyi olma yapısını inceleyen ilk araştırmaların önemli bir kısmı bu kavramın tanımlanmasına odaklanmış ve psikolojik iyi olmayı tanımlamak için birçok kuramsal çerçeve geliştirilmiştir. Bu teorik yaklaşımlardan önemlileri; Aşağıdan Yukarıya Durumsal Etkiler, Dinamik Denge Modeli, Çelişki Teorileri ve Amaca Ulaşma teorileridir. Aşağıdan yukarıya teorisi, bireyin temel evrensel insanî ihtiyaçlarının peşinden koşması ve bunları doyurabilmesinin onu mutlu edebileceği görüşünü temel almaktadır. Bu yaklaşım psikolojik iyi olmayı etkileyen faktörleri, durumları, dışsal olayları ve demografik değişkenleri tanımlamayı amaçlamaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Ancak bu yaklaşım psikolojik iyi olma varyansını açıklamada önemsiz etki

büyükülüğü sergilediği için araştırmacılar, bireyin psikolojik iyi olma düzeyinin dışsal olaylar ve durumlar değil, bireyin kişiliği tarafından belirlendiğini savunan yukarıdan aşağıya yöntemine yönelmiştir (Suh, Diener, & Fujita, 1996).

Kişilik sürekli biçimde, iyi olmanın güçlü bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (Diener ve diğerleri, 1999). Özellikle Dinamik Denge Modeli (Headey & Wearing, 1992) bireylerin, kişilikleri tarafından belirlenen farklı iyi olma ortalamalarına sahip olduklarını savunmaktadır. Headey ve Wearing (1992) örneğin, dışa dönük kişiliğe sahip bireylerin içe dönük olanlara göre bazı deneyimleri yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu iddia etmiştir. Bu deneyimler, sırasıyla bireyin temel psikolojik iyi olma düzeyini etkilemektedir. Alışılmadık olay ve deneyimler, bireyi normal psikolojik iyi olma düzeyinden yukarıya veya aşağıya hareket ettirebilir. Ancak dinamik denge modeli, olaylar normalleştike bireyin temel psikolojik iyi olma düzeyine geri döneceğini öne sürmektedir (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

Doyuma İlişkin Çoklu elişki Modeli (Michalos, 1985) ise sosyal karşılaştırmayı içermektedir. Bu modele göre bireyler tutkularına, ideal doyum düzeylerine, amaçlarına, ihtiyaçlarına, önceki durumlara ve diğer insanları temel alan çeşitli standartlara göre kendilerini karşılaştırmalar. Bireyin mutluluk veya doyuma ilişkin yargıları; yaşam olayları ile bireyin standartları arasındaki çelişkiye bağlı olarak değişmektedir (Diener ve diğerleri, 1999). İlk sosyal karşılaştırma teorileri; çevresindeki bireylerden daha mutlu olduğu durumlarda bireyin mutlu olduğu, tersi durumlarda ise mutsuz olduğu görüşünü temel almasına rağmen güncel sosyal karşılaştırma teorileri; karşılaştırmada kullanılan bilgi türündeki farklılıklara dikkat çektikleri için daha karmaşıktır. Aynı zamanda bu teoriler, bilginin nasıl kullanıldığını da önemsemiştir (Diener ve diğerleri, 1999).

Son olarak Amaca Ulaşma Teorileri, bireyin mutluluğu elde etmesinin, onun bir amacına ulaşmasına veya bir ihtiyacını gidermesine bağlı olduğunu öne sürmektedir (Diener, 1984). Diener ve arkadaşları bireyin sahip olduğu amaçların yapı ve türü, bu amaçlara ulaşmada ne kadar başarılı olduğu ve amaçlarına ulaşma sıklığının yaşam doyumunu etkilediğini belirtmiştir (Diener ve diğerleri, 1999). Amaca ulaşma teorileri, bazı faktörlerin psikolojik iyi olmayı engelleyebileceğini savunmaktadır. Bu faktörler herhangi bir amaç veya arzuya sahip olmama veya amaçlar arasındaki bilinçdışı

çelişkilerdir. Ek olarak bireyin amaçları kısa vadede mutluluk getirebilmesine rağmen uzun vadede mutluluğu azaltıcı etkiye sahip olabilir. Amaca ulaşma teorileri aynı zamanda, bireyin gerçekdışı amaçlara sahip olması ya da beceri veya kişisel kaynaklarındaki yetersizliklerinden dolayı, amaçlarına ulaşamama olasılığının bulunduğunu öne sürmektedir (Diener, 1984). Bu teorik yaklaşımlar psikolojik iyi olmayı açıklama ve tanımlamada farklı bakış açıları sağlamaktadır.

Birçok araştırmacı psikolojik iyi olmayı tanımlamak ve ölçmek için çok sayıda model geliştirmiştir. Bradburn (1969) psikolojik iyi olmayı ele alan ilk araştırmacılardan biridir. Bradburn psikolojik iyi olmayı; olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki bir denge olarak ele almış ve psikolojik iyi olmayı olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha fazla yaşandığı bir durum olarak tanımlamıştır. Bu araştırmacı, her bireyin hem olumlu hem de olumsuz duygular yaşayabildiğini ve psikolojik iyi olmada anahtar noktanın, olumlu duyguların olumsuzlara üstün gelmesi olduğunu varsaymıştır. Bradburn, sosyal etkileşim ve diğer aktivitelere yönelik ilginin olumlu duygulanımı, evde veya işyerinde yaşanan anksiyete, endişe ve problemlerin ise olumsuz duygulanımı yansıttığını öne sürmüştür. Bradburn'un çalışması geliştirilmemesine rağmen bazı çağdaş araştırmacılar psikolojik iyi olmada duygulanım dengesinin önemli olduğuna ve duygulanımdaki dengesizliğin (çok yüksek düzeyde olumlu duygulanım, çok düşük düzeyde olumsuz duygulanım veya tersi bir durumun yaşanması) psikopatolojiyi işaret ettiğine dikkat çekmiştir (Dua, 1993, 1994; Watson ve diğerleri, 1988).

Lawton (1983) psikolojik iyi olmanın dört boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir: (a) bireyin anksiyete, depresyon, gerginlik, endişe ve kötümserlik gibi olumsuz duygularla baş edebilme yeteneği, (b) bireyin uzun süreli duygularına yönelik bilişsel bir değerlendirmesi olan mutluluk, (c) bireyin aktif olmasını ve hoş duygular yaşamasını sağlayan olumlu duygulanım ve (d) bireyin ulaşmak istediği amaçlarıyla elde ettiği amaçları arasındaki tutarlılık. Psikolojik iyi olma bireyin yaşam kalitesinin en önemli göstergelerinden birisidir. Lawton (1983), bireyin yaşamının kaliteli olduğunu gösteren temel değişkenlerin psikolojik iyi olma, davranışsal yeterlilik, öznel çevre ve algılanan yaşam kalitesi olduğunu belirtmiştir. Lawton'a göre psikolojik iyi olma, yaşam kalitesinin merkezindedir çünkü psikolojik iyi olma bireyin yaşamının tüm yönlerinde, yeterliliğini ve algıladığı yaşam kalitesini nasıl değerlendirdiğiyle ilişkilidir.

Maloney (1990), psikolojik iyi olmayı tanımlamak için üç seçenek öne sürmüştür. Birincisi olan negatif modele göre psikolojik iyi olma, psikopatolojinin yokluğuyla tanımlanmaktadır. Örneğin anksiyete ve depresyon yaşamayan bir birey, psikolojik anlamda sağlıklı olarak görülebilir. Maloney'in (1990) psikolojik iyi olmayı tanımlamak için öne sürdüğü ikinci seçenek normal modeldir. Hasta olmayan normal birey; doyum sağlayan bir işe ve arkadaş çevresine sahip ve iyi bir benlik algısıyla birlikte kendini mutlu olarak tanımlayan bireydir. Normal psikolojik sağlık, aynı zamanda bireyin yaşama ortalama bir uyum sağlamasını ifade etmektedir. Psikolojik iyi olmayı tanımlamada üçüncü seçenek pozitif modeldir. Buna göre psikolojik anlamda sağlıklı birey; yaşama yönelik ortalama bir uyumun ötesinde bir psikolojik duruma sahip bireydir. Böyle bir birey kendini iyi değil daha iyi olarak tanımlar (Maloney, 1990).

Cowen (1994), psikopatolojinin yokluğundan çok iyilik ve rahatlığın varlığını vurgulayan farklı bir psikolojik iyi olma modeli geliştirmiştir. Cowen aynı zamanda, proaktiviteyi ön plana almanın ve bireyin iyilik düzeyini artırmanın önemli olduğuna inanmıştır. Cowen'in modeli psikolojik iyi olmaya ulaşmak için beş yol öne sürmüştür;

- Birincisi bireyin ilk yıllarındaki yararlı kazanımlarını,
- İkincisi bireyin yaşla birlikte olgunluk ve gerekli yetenekleri kazanmasını,
- Üçüncüsü bireyin iyi olmayı artıracak ortamlar hazırlamasını ve bu tür ortamlarda bulunmasını,
- Dördüncüsü bireyin yaşamı yönetme kontrolüne sahip olduğu duygusunu hissetmesini,
- Beşincisi ise bireyin stresle etkili biçimde başa çıkabilme yeteneği kazanmasını vurgulamaktadır.

Ryan ve Deci (2001), psikolojik iyi olmayı anlamak için iki temel yaklaşım belirlemiştir: (1) Hazcılık (hedonizm); psikolojik iyi olmanın temel koşulu olarak zevk ve mutluluğu görmektedir. Bu yaklaşım mutluluğa odaklanmakta ve psikolojik iyi olmayı mutluluğa yaklaşma ve acıdan kaçınma açısından tanımlamaktadır. (2) Daha eski bir bakış açısı olan ve psikolojik iyi olmanın temelinde, bireyin iç-görü kazanmasının ve kendini gerçekleştirme için çabalamasının bulunduğunu öne süren

görüŖ. İkinci yaklaşıma göre psikolojik iyi olma, bireyin tam işlevsel birey haline gelmesi ve bilişsel ve fiziksel sağlığa sahip olmasıdır.

Her iki yaklaşım çok sayıda araştırmaya yol açmıştır. Psikolojik iyi olmayı mutluluk açısından ele alan yaklaşım, *bireyin yaşamundan mümkün olduğunca haz alması gerektiğini* savunmakta ve Sokrates'in öğrencilerinden Aristippus'un görüşlerini temel almaktadır. Bu filozofun görüşleri; iyi toplumun kendileriyle mutlu olan, kendilerini seven ve yaşamdan zevk alan bireylerden oluşabileceğini savunan Bentham gibi faydacı filozoflar tarafından yıllar boyunca takip edilmiştir (Ryan & Deci, 2001). Sonraları birçok psikolog, ruh ve beden sağlığını bu hazcı bakış açısını temel alarak tanımlamışlardır. Benzer biçimde Kahneman, Diener ve Schwartz (1999) iyi olmayı, yaşamı haz veren ve zevkli hale getiren deneyimlerin bütünü olarak ele almıştır. Psikolojik iyi olma kavramı ise genel iyi olma kavramı doğrultusunda geliştirilen daha çağdaş bir kavramdır. Bu alanda çok sayıda araştırmacı, iyi olmanın psikolojik doğasını anlamaya çalışmıştır.

Psikolojik iyi olmanın temelinde hazzın bulunması gerektiğini vurgulayan birinci görüş, tipik olarak yaşam deneyimlerini zevkli hale getiren faktörlere odaklanmıştır (Kahneman ve diğerleri, 1999). Bu görüş psikolojik iyi olmanın fiziksel zevkle de ilişkili olduğunu ve mutluluğun, bireyin amaçlarına ulaşması ve yaşamının çeşitli alanlarında arzu edilen sonuçlar elde etmesiyle geliştiğini savunmaktadır (Diener, Sapyta & Suh, 1998).

Bu görüşün aksine ikinci görüşü savunan araştırmacılar, hazcılığın aslında iyi olma deneyimi için gerekli olduğunu kabul etmelerine rağmen onun psikolojik sağlığın en önemli göstergesi olduğu görüşünü eleştirmişlerdir (örneğin, Lu, Gilmore, & Kao, 2001; Ryan & Deci 2001). Waterman (1993), iyi olmaya yönelik bu iki yaklaşımın birbirleriyle ilişkili olduğunu ancak farklı deneyimler içerdiklerini kanıtlamıştır. Hazcılığı, psikolojik iyi olmanın temel göstergesi olarak ele alan görüş için en temel eleştiri; hazcılığın bir derece yüzeysel ve geçici bir durum olmasıdır (Ryan & Deci 2001). Bu durum, bireyin derin değerleriyle uyumlu yaşaması durumu olarak tanımlanan mutluluk ile çelişebilmektedir.

1.1.5. Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modeli

Kuramsal Temel. Kişilik ve gelişim psikolojisi alanındaki önceki kuramların öne sürdüğü olumlu kişisel büyüme kavramı, psikolojik iyi olma modellerine temel oluşturmaktadır. Bu kuramlar genellikle kişilik, ahlaki gelişim ve sosyalleşme gibi özel bir alandaki büyümeyi vurgulamaktadır. Örneğin Maslow'un (1968) *ihtiyaçlar hiyerarşisi* ve *kendini gerçekleştirme* kavramları, bireyin potansiyellerini maksimum düzeyde kullanmasını ve sağlıklı bir gelişim sergilemesini önermektedir. Benzer biçimde Erikson'un (1959) *psiko-sosyal gelişim modeli*; bireyin yaşam boyu sergilediği uyumlu ve uyumsuz gelişim özelliklerini ve kişisel gelişimini aşama aşama tanımlamaktadır. Aynı zamanda Carl Rogers'ın (1961) *tam işlevsel birey* kavramı; bireyin deneyime açıklık, anı yaşama ve yaratıcı aktivitelerde bulunma gibi uyumlu özelliklerdeki gelişimini yansıtmaktadır. Bu teorisyenlerin her biri, bireyin psikolojik sağlığa kavuşabilmesi için çok özel yollar tanımlamıştır. Ancak bu erken psikolojik sağlık modellerini inceleyen çalışmaların sayısı oldukça azdır.

Bradburn'un (1969) çalışmasını da içeren ilk teoriler, psikolojik iyi olmanın belirlenmesinde duyguların etkisine odaklanırken, kişilik ve ahlak gelişimini temel alan ve Ryff'ın modelini de içeren sonraki çalışmalar, psikolojik iyi olmanın temel ölçütü olarak bilişe dikkat çekmiştir. Rogers'ın tam işlevsel birey modeli, bireyin yaratıcı düşünmesini ve duygu ve davranışlarına ilişkin bilinçli bir kabulü gerektirmektedir. Maslow'un kendini gerçekleştirmiş birey kavramı, bireyin yaratıcı ve zihinsel iç-görüye sahip bir yapıda olmasını vurgulamaktadır. Erikson'un aşamaları ise bireyin özerklik, uyumlu olma ve üretici düşünce aracılığıyla olgunlaşmasına dikkat çekmektedir.

Ryff ve Keyes (1995) önceki araştırmaları eleştirmiş ve bu araştırmaların *psikolojik anlamda sağlıklı olmak ne anlama gelmektedir?* sorusuna gerçekçi bir cevap bulamadıklarını öne sürmüştür. Ryff bu kuramların üç yönden yetersiz olduğunu belirtmiştir. Birincisi bu yaklaşımların çok az güvenilir ölçme ve değerlendirme süreçleri üretmiş olmaları, ikincisi her bir yaklaşımın psikolojik iyi olma için öne sürdüğü ölçütlerin birbiriyle çelişmesi, üçüncüsü ise her bir yaklaşımın son derece kuramsal ve yüzeysel olmasıdır. Ayrıca önceki araştırmalar, mutluluk ve yaşam doyumunun psikolojik iyi olmanın iki önemli boyutu olduğunu öne sürmesine rağmen

Carol Ryff (1989a, 1995), mutluluk ve yaşam doyumunun son derece teorik ve birbirlerine fazlaca bağımlı olduğunu bildirmiştir.

Psikolojik iyi olma yapısını daha geniş bağlamda ele almak ve netleştirmek için Ryff, mevcut psikolojik iyi olma literatürünü sentezlemiş ve işlevselliğin pozitif yönlerini aydınlatmıştır. Ryff'in psikolojik iyi olma modelinin temelinde; Maslow'un kendini gerçekleştirme (Maslow, 1968), Rogers'ın tam işlevsel birey (Rogers, 1961), Jung'un bireyselleşme (Jung, 1933), Allport'un olgunlaşma (Allport, 1961), Erikson'un psikososyal gelişim (Erikson, 1959), Buhler'in temel yaşam eğilimleri (Buhler, 1935), Neugarten'in kişiliğin yönetici süreçleri ve Jahoda'nın psikolojik sağlık teorilerinin bileşimi bulunmaktadır (Ryff & Singer, 1996). Bu teorilerin her biri pozitif psikolojik işlevselliğin benzer ve ilişkili yönlerini vurgulamaktadır.

Ryff'in Altı Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli. Ryff (1989a) psikolojik iyi olma modelini klinik psikoloji, psikolojik sağlık ve bireysel gelişim temelinde geliştirmiştir. Ryff (1995) psikolojik iyi olmayı açıklayan önceki bakış açılarını yetersiz bulmuştur. Bu yaklaşımlar, iyi olmanın temelinde haz almanın bulunduğunu savunan hazcılık (Diener ve diğerleri, 2002) ve mutluluğu, yaşam doyumunu ve olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki dengeyi ön plana alan öznel iyi olmadır. Ryff'in modelinde ise bireyin, "mükemmele ulaşması ve potansiyellerinin farkına vararak onları optimal düzeyde işlevsel hale getirmesi için çabalaması" (Ryff, 1995, s. 100) vurgulanmıştır. Bu modele göre "psikolojik iyi olma mutlulukla doğrudan ilişkili değildir, bunun yerine mutluluk iyi yaşanmış bir hayatın ürünüdür" (Ryff & Singer, 1998, s. 5).

Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyi olma modeli; pozitif öz-saygı, diğer bireylerle ilişkilerin kalitesi, çevreyi yönetebilme becerisi, anlamlı ve amaçlı aktivitelerde bulunma ve gelişim ve büyümeyi devam ettirme gibi özellikler üzerinde durmaktadır (Ryff, 1989b). Ryff'in teorisi psikolojik iyi olmanın altı temel boyutunu içermektedir: Özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabul. Bu boyutların her birini detaylı biçimde tartışmadan önce, psikolojik iyi olma yaklaşımının en temel özelliğini vurgulamak son derece önemlidir.

Psikolojik iyi olma yaklaşımının en önemli varsayımı, öznel iyi olmanın psikolojik sağlık için gerekli olmadığıdır (Robbins & Kliewer, 2000). Örneğin psikotik bir birey, psikolojik sağlığı bozuk olmasına rağmen oldukça mutlu olduğunu ifade edebilir. Bu

nedenle psikolojik sağlığı değerlendirmek için öznel iyi olmanın yanında bazı ek özellikler de gereklidir (Robbins & Kliewer, 2000). Ryff'ın teorisinde psikolojik sağlık ile psikopatolojinin yokluğu eşit anlamlı değildir. Psikolojik iyi olmanın altı boyutta ele alındığı bu model; tam ve verimli psikolojik işlevselliği, pozitif psikolojik sağlık ölçütlerini temel almakta ve yaşam boyu gelişim teorilerine dayanmaktadır. Ayrıca Ryff'ın modeli bireyin, kendine ilişkin düşüncelerini araştırmasını ve bu düşüncelere ilişkin farkındalık sağlamasını, kendini değerlendirirken kendi standartlarını ölçüt almasını, kendi değerlerini savunmasını, değerlerini yansıtan uygun seçimler yapmasını ve belirlediği amaçlara ulaşmak için çaba sergilemesini içermektedir.

Ryff'ın çok boyutlu psikolojik iyi olma modelinin birinci boyutu, zerklidir. Özerklik, “hür iradeyi, bağımsızlığı ve davranışın içsel düzenlenmesini” (Ryff, 1989a, s. 1071) içermektedir. Kendini gerçekleştirmiş ve tam işlevsel olan bireyler, kendi davranışlarını düzenleme ve sosyal yapıya bağımlı olmadan yaşayabilme becerilerine sahiptir (Ryff & Essex, 1992). Özerklik düzeyi yüksek bireyler içsel kontrol odağına sahiptir, kararlarını başkalarına bağımlı kalmadan ve onların onayına ihtiyaç duymadan kendi içsel mekanizmaları aracılığıyla verebilirler. Bu bireyler, herhangi bir davranış için başkalarından onay alma ihtiyacı hissetmezler çünkü onlar kendilerini kendi belirledikleri standartlara uygun olarak değerlendirebilirler. Dolayısıyla yüksek düzeyde özerkliğe sahip bireyler, sosyal geleneklere uygun düşünme ve davranma zorunluluklarının olmadığını düşünürken, özerklik düzeyi düşük olan bireyler kendilerini sosyal baskılara uyma, diğerlerinin kendilerine yönelik yargı ve değerlendirmelerini önemseme ve karar verirken diğer bireylerin görüşlerini alma zorunda hissederler. Ayrıca zerklik düzeyi düşük bireyler, karar ve eylemlerinin doğruluğunu saptamak için kendilerini diğer birey ve standartlara bağımlı hissederler. Bu bireyler diğerlerinin ne düşündüğüyle çok fazla ilgilenir ve kararlarını verirken sosyal mekanizmaları ön planda tutarlar. Ancak Ryff (1995), zerkliğin Batı ve Avrupa merkezli kültürün bir özelliği olduğunu ve kolektif kültürlerde yaşayan bireylerin özerklik düzeylerinin düşük olmasına rağmen psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olabileceğini önemli bir not olarak belirtmiştir.

Psikolojik iyi olma modelinin ikinci boyutu, bireyin çevresini düzenleme ve psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını giderebilmek için kendisini çevreye veya çevreyi kendisine

uydurabilme becerisi olarak tanımlanan çevresel hâkimiyettir (Keyes & Ryff, 2002). Ryff'a (1989a) göre çevresel hâkimiyet, bireyin günlük yaşam olayları ve sorumlulukları üzerinde kontrole sahip olduğunu hissetmesiyle ilişkilidir. Yüksek düzeyde çevresel hâkimiyete sahip bireyler, "kişisel ihtiyaç ve değerlerine uygun ortamlar oluşturabilme becerisine sahiptirler" (Ryff, 1989a, s. 1072). Bu bireyler; çevrelerindeki olanaklardan en iyi şekilde yararlanan, çevrelerini yönetebilme becerisine sahip olan ve öznel değer ve ihtiyaçlarına uygun bağlamları seçebilen bireylerdir. Çevresel hâkimiyet düzeyi düşük olan bireyler ise olanakların farkında olmayan, dış çevrelerinde herhangi bir kontrolü bulunmayan, çevrelerini değiştirme gücünü kendinde hissetmeyen ve günlük yaşam olaylarını yönetmede güçlükler yaşayan bireylerdir.

Psikolojik iyi olmanın üçüncü boyutu olan bireysel gelişim, bireyin potansiyellerini tam olarak kullanabilmesi ve kendini geliştirmesini ifade etmektedir (Ryff & Essex, 1992). Bireyin yeni deneyimlere açık olması ve güçlüklerle mücadele edebilme gücünü kendinde hissetmesi bu boyutla ilişkilidir. Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan bireyler, gelişimlerini optimize etmek için yeni deneyimler kazanmaya açık ve isteklidirler. Bu bireyler kendilerini sürekli olarak gelişen ve büyüyen, öz-bilgileri doğrultusunda değişim sergileyen bir varlık olarak algılar ve zamanla kendilerinde meydana gelen gelişimleri gözlemleyebilirler. Bireysel gelişim düzeyi düşük olan bireyler ise kişisel anlamda durgunluk yaşar, kendilerinde zamanla hiçbir değişim olmadığını düşünür, yaşam ilgisinden ve davranış ve tutumlarını geliştirme isteğinden yoksun olurlar.

Bireyin diğerleriyle olumlu ilişkiler kurması ve sürdürmesi psikolojik iyi olmanın dördüncü boyutudur. Ryff (1989a) bireyin, diğerleriyle olan ilişkilerini önemsemesi ve diğerlerine güvenmesinin psikolojik iyi olmanın önemli bir yönü olduğunu belirtmiştir. Bu boyut, psikolojik iyi olmanın sosyal ve kişiler-arası yönüyle ilişkilidir (Keyes & Ryff, 2002). Kendine ve diğer bireylere yönelik pozitif saygıya sahip olma, psikolojik anlamda sağlıklı bireyin önemli bir özelliğidir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu; bireyin diğer bireylerle samimi ve güvene dayalı kişiler-arası ilişkiler kurması, onlara karşı empatik ve şefkatli davranması, sevebilme becerisine sahip ve diğer bireylere yönelik sorumluluğunun bilincinde olması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu özelliklere ek olarak, bireyin diğer bireylerin refah ve mutluluğunu düşünmesi ve kişiler-arası

ilişkilerde karşılıklı öz-veriyi ön planda tutması da bu boyutla ilişkilidir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilen bireyler, ilişkilerin tek taraflı olmadığını ve karşıdaki bireyin de düşünülmesi gerektiğinin farkındadırlar. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kuramayan bireyler ise kişiler-arası ilişkilerde yalnızlık, izolasyon ve hayal kırıklığı yaşayarak arkadaşlık bağlarını sürdürmede başarısız olmakta, kendilerini diğer bireylere açmamakta, içe kapanık bir yaşam sürdürmekte ve bu bireylerin çevresinde iletişim kurabileceği çok az sayıda birey bulunmaktadır.

Yaşam amaçları, psikolojik iyi olma modelinin beşinci boyutudur. Bu boyut, bireyin yaşamının anlam ve amacını kavramasıyla ilişkilidir (Ryff, 1989a). Bireyin amaçlarına ulaşmak için aktif biçimde eylemde bulunması ve kendini yönetmesi, ona yaşamının anlamlı olduğu duygusunu kazandırmaktadır. Yaşamının amacı olduğuna ilişkin olgun bir duyguya sahip bireyler, net hedefler belirleyebilir ve yaşam amaçlarına ulaşmak için belli bir planlamaya sahiptir. Bu bireyler ayrıca geçmiş ve şimdiki yaşamlarının bir anlamı ve yaşamın bir amacı olduğuna inanır, geçmişleri ve mevcut konumlarının anlamlı olduğunu ve yaşamın amaçsız bir yolculuk olmadığını düşünürler. Öte yandan yaşam amaçları belli olmayan bireylerin, yaşamlarını anlamlı kılacak herhangi bir inançları olmadığı için yaşamın boş olduğunu düşünme olasılıkları oldukça yüksektir.

Psikolojik iyi olmanın son boyutu, öz-kabuldür. Ryff ve Singer (1996) öz-kabulün, pozitif psikolojik işlevselliğin en temel unsuru ve olgun, kendini gerçekleştirmiş ve optimal düzeyde işlevsel olan bireyin en belirgin özelliği olduğunu belirtmiştir. Yani kendini kabul etme ve kendine yönelik olumlu tutumlara sahip olma, psikolojik sağlık için gereklidir. Öz-kabul birçok araştırmacı (Erik Erikson, Carl Rogers ve Maslow gibi) tarafından, iyi olmanın önemli bir ön koşulu olarak tanımlanmıştır. Öz-kabul düzeyi yüksek bireyler, kendilerine yönelik pozitif tutumlara sahip olurlar, geçmiş ve şimdiki durumları hakkında olumlu şeyler düşünürler ve olumlu-olumsuz tüm özelliklerini kabul edebilirler. Öz-kabul düzeyi düşük bireyler ise kendilerinden memnun olmayan, kişisel özelliklerinden dolayı mutsuzluk yaşayan ve geçmişlerinden huzursuz olan bireylerdir. Ayrıca bu bireyler, kendilerine ilişkin olumlu düşünceler geliştirememenin yanı sıra kişisel özelliklerine güvenmez ve mevcut durumlarından daha farklı bir konumda olmayı arzu ederler.

İlk çalışmasında Ryff (1989a), modelinde yer alan çevresel hâkimiyet ve öz-kabul boyutları ile duygusal denge ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğunu bildirmiştir. Diğer çalışmasında Ryff (1989b) teorisinin, psikolojik sağlık göstergeleriyle olan ilişkisini incelemiştir. Bu çalışmada Ryff psikolojik iyi olmanın önemli değişkenlerini incelemek için orta yaşlı ile yaşlı bireyler üzerinde nitel bir araştırma yürütmüş ve katılımcıların önemli bir kısmının, diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutuna vurgu yaptığını bulmuştur.

Ryff (1995) psikolojik iyi olma açısından cinsiyet ve kültür farklılıklarını da incelemiş ve bayanların tutarlı biçimde, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim açısından erkeklere göre daha yüksek puan aldıklarını bulmuştur. Aynı zamanda Koreli bireyler Amerikalılara göre diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından daha yüksek, öz-kabul ve bireysel gelişim açısından daha düşük puan almıştır.

Ryff'in Psikolojik İyi Olma Modeline Yönelik Eleştiriler. Psikolojik iyi olma modeli, genellikle kültürel yanlılığa sahip olduğu için eleştirilmiştir. Christopher (1999) psikolojik iyi olma kavramlarının, doğa olarak batının kültürel değerleri tarafından şekillendirildiğini savunmuştur. Hatta bu araştırmacı psikolojik iyi olma kavramının da batı kökenli olduğunu belirtmiştir. Diğer birçok kültür psikolojik iyi olmayı, fiziksel iyi olmadan ayırmamakta ve bireyi içinde yaşadığı aile, toplum ve kültürden ayrı bir varlık olarak ele almamaktadır. Christopher duygusal dengeyi veya yaşam doyumunu ön plana alan teorilere dikkat çekerek, kendini anlatma tekniğine dayalı ölçme araçlarına verilen yanıtların psikolojik iyi olmayı belirlemede geçerli bir yöntem olmadığını ve bu durumun kültürel yanlılığa yol açtığını savunmuştur. Çünkü bu araştırmacıya göre bireyin kendisiyle ilgili olumlu bildirimlerde bulunmasının, bir şımarıklık göstergesi olarak ele alındığı ve bu nedenle uygun görülmediği veya psikolojik iyi olmanın bireysel değil bireyin aile veya toplumdaki yerine bakılarak değerlendirildiği kültürler vardır.

Yaşam doyumu bazı kültürlerde psikolojik iyi olmanın en iyi göstergesi değildir. Bunun yerine bireyin potansiyellerini en üst düzeyde kullanabilmesi ve işlevsel hale gelmesi, onun psikolojik anlamda sağlıklı olduğunu göstermektedir. Bazı kültürlerde ise olumsuz duygulanım kötü bir durum olarak görülmemektedir. Christopher (1999), Ryff'in teorisini ve geliştirdiği Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'ni de eleştirmiş ve bu modelin

psikolojik iyi olmanın kültürlerarası tanımını yansıtamayabileceğini belirtmiştir. Örneğin Christopher ahlâki anlamda kınanması gereken bir davranış sergileyen ve öz-kabul düzeyi yüksek olan bir bireyin psikolojik iyi olma düzeyinin nasıl değerlendirileceğini sorgulamıştır. Christopher, psikolojik iyi olmaya yönelik evrensel bir teori veya ölçme aracı geliştirmenin gerçekçi olmayan bir amaç olduğunu ve Amerika’da geliştirilen model veya ölçme araçlarının sadece batı kültürü için geçerli olabileceğini belirtmiştir. Sonuç olarak; psikolojik iyi olmaya yönelik geliştirilen ilk teoriler psikolojik iyi olmayı, olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki denge olarak tanımlarken, Ryff’in daha kapsamlı olan modeli, psikolojik iyi olmayı gelişimsel bir zeminde ele almıştır.

1.1.6. Psikolojik İyi Olma ve Cinsiyet

Psikolojik iyi olma alanında ilk çalışmaları yapan araştırmacılar, bu yapının demografik değişkenlerle ilişkisini anlamaya çalışmışlardır. Psikolojik iyi olma alanında yapılan araştırmalarda evli bireylerin, bekâr, boşanmış veya dul bireylere göre daha mutlu olduğu (Diener, Gohm, Suh, & Oishi, 2000) ve dışa dönük (Lucas, Diener, Grob, Suh, & Shao, 1998) ve iyimser (Taylor & Armor, 1996) bireylerin, psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Psikolojik iyi olma açısından cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalardan elde edilen bulgular tutarsızdır. Haring ve diğerleri (1984), psikolojik iyi olma açısından erkeklerin bayarlardan daha iyi bir konumda olduğu sonucunu elde ederken, Lee, Seccombe ve Shehan (1991) tam tersi bir bulgu elde etmiştir. Psikolojik iyi olma açısından cinsiyet farklılıklarının incelendiği araştırmalarda, tüm yaş gruplarındaki kadınların erkeklere göre diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarından daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Bazı çalışmalarda ise psikolojik iyi olma açısından cinsiyet farklılığı olmadığı görülmüştür. Örneğin Ryff, Magee, Kling ve Wing (1999) araştırmalarında, özerklik, yaşam amaçları, çevresel hâkimiyet ve öz-kabul boyutları açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Araştırmalardan elde edilen bulguların tutarlı biçimde kadınların daha fazla depresif olduklarını göstermesi, psikolojik iyi olma açısından cinsiyet farklılıklarının olmadığını gösteren bulguları karmaşık hale getirmektedir. Bununla birlikte kadınların psikolojik işlevselliğine ilişkin

daha kesin ve doğru değerlendirmelerde bulunmak için, kadınların psikolojik iyi olmanın çeşitli alanlarında erkeklere göre daha fazla psikolojik kaynaklara sahip olduğunu ve iyi olmanın diğer boyutlarında erkeklere yakın puanlar elde ettiklerini dikkate almak gereklidir (Ryff, 1995).

1.1.7. Psikolojik İyi Olma ve Yaş

Psikolojik iyi olma alanındaki ilk araştırmalar (Gurin, Veroff, & Feld, 1960; Wilson, 1967), gençliğin psikolojik iyi olmanın güvenilir bir yordayıcısı olduğunu göstermesine rağmen sonraki araştırmalar (Butt & Beiser, 1987; Inglehart, 1990), bu sonuçla çelişmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, yaşla birlikte bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinde anlamlı bir azalma olmadığı (Diener & Suh, 1998) veya yaşam doyumunun yaşla birlikte arttığı (Horley & Lavery, 1995) görülmüştür.

Psikolojik iyi olma ile bireyin yaşlılık yıllarındaki başarılı yaşam uyumu yakından ilişkilidir (Liang, 1985). Gibson (1995) şöyle demiştir:

Başarılı yaşlanma; bireyin potansiyellerini tam anlamıyla kullanabilmesi ve yaşamının son yıllarında, kendini ve diğerlerini memnun edecek fiziksel, psikolojik ve sosyal düzeye ulaşmasıdır (s. 279).

Genellikle başarılı uyum ve başarılı yaşlanma, yaşam doyumuyla betimlenmektedir (Havighurst, 1963; Kozma ve diğerleri, 1991). Yani başarılı yaşlanma yaşam doyumunun, yaşam doyumuna ise başarılı yaşlanmanın en önemli göstergesidir (Havighurst, 1963). Bununla birlikte yaşam doyumuna, başarılı yaşlanmayı tam olarak açıklamamaktadır. Geniş oranda kabul gören ilk kavramsallaştırmalara göre yaşam doyumuna, yaşamının son zamanlarında bireyin yaşama yüklediği anlamla ilişkilidir. Fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal anlamda psikolojik iyi olmayı koruma ve sürdürme, yaşlanma sürecinde çeşitli tehlikelerle yüzleşmektedir. Son yıllarda başarılı yaşlanma; olumlu duygulanım, yaşam doyumuna, uyuma, mutluluk veya psikolojik iyi olma ile karakterize edilmektedir. Bearon'a (1996) göre bu göstergelerden yaşam doyumuna, mutluluk ve olumlu duygulanım aynı zamanda öznel iyi olmanın da göstergesidir. Diğer araştırma bulguları, psikolojik iyi olmanın bireyin içinde bulunduğu yaş grubundaki olumlu duygulanım, yaşam doyumuna, mutluluk ve kişisel uyum düzeyinin önemli bir yordayıcısı olduğu görüşünü desteklemektedir (Costa, McCrae, & Norris, 1980). Çünkü genellikle psikolojik iyi olma, normal bir yaşlanma

perspektifindeki hem duygusal hem de bilişsel yapıları içermekte ve yaşam kalitesiyle özdeşleşmiş bir dizi göstergeyle uyuşmaktadır (Kozma ve diğerleri, 1991).

Psikolojik iyi olma büyük ölçüde içsel bir faktör olarak kalmakta ve bireyin yaşlanma deneyiminin, önemli bir bilişsel ve duygusal göstergesi olarak işlev görmektedir (Costa ve diğerleri, 1987). İyi olma durumunu, psikolojik iyi olma olarak kavramsallaştırabilmek için, psikolojik iyi olmanın aynı zamanda duygusal iyi olma ve bilişsel iyi olma bileşenleri ile bütünleşmesi gerekmektedir (Kozma ve diğerleri, 1991). Bu nedenle psikolojik iyi olma, duygusal ve bilişsel iyi olmadan meydana gelmekte ve başarılı yaşlanmanın önemli bir göstergesi olarak görülmektedir. Diener ve Suh (1998), duygusal iyi olmanın yaşla birlikte azaldığını ancak bu durumun hoş olmayan duyguların artmasından değil zevk verici duyguların azalmasından kaynaklandığını açıklamıştır. Bu araştırmacılar yaşla birlikte olumlu duygulanımın azalmasının, tüm kültürler için geçerli olduğunu belirtmiştir.

Ryff (1991) genç yetişkin (18-20), orta yaşlı (30-64) ve yaşlı (64 ve üzeri) 208 birey üzerinde yürüttüğü çalışmasında, psikolojik iyi olmayı incelemiştir. Katılımcılar kendilerini altı psikolojik iyi olma alt ölçeği açısından değerlendirmiş ve bulgular yaşlı bireylerin, orta yaşlı ve genç yetişkinlere göre bireysel gelişim alt ölçeğinden daha düşük puan aldıklarını göstermiştir. Özerklik alt ölçeğinden ise en yüksek puanı orta yaşlı bireyler, en düşük puanı ise genç yetişkinler almıştır. Orta yaşlı bireylerin, yaşam amaçları boyutundan yaş daha büyük olan bireylere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Ayrıca orta yaşlı ve yaşlı bireyler, çevresel hâkimiyet alt ölçeğinden genç yetişkinlere göre daha yüksek puan alırken, öz-kabul ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeklerinden yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ryff bu sonuçları yorumlarken yaşlı bireylerin, kişisel gelişimlerini sürdürmeleri için sınırlı olanaklara sahip olduklarının dikkate alınması gerektiğini ifade etmiştir. Ryff, Lee, Essex ve Schmutte (1994), 215 orta yaşlı ebeveyn üzerinde yaptıkları çalışmalarında, ebeveynlerin çocuklarına yönelik algılarını incelemiştir. Psikolojik iyi olma ölçeklerinin kullanıldığı çalışmadan elde edilen bulgular, çocuklarının uyumlu olduğunu ifade eden ebeveynlerin psikolojik iyi olma ölçeklerinden daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir.

Son zamanlarda yapılan bir araştırmada da (Clarke, Marshall, Ryff, & Rosenthal, 2000), benzer bulgular elde edilmiş ve yaşla birlikte yaşam amaçları ve bireysel gelişim

boyutlarında azalma olduğu bulunmuştur. Ancak araştırmada bu sonuçlar genel popülasyondan elde edilmesine rağmen bir grup psikoterapist aynı eğilimi göstermemiştir. Terapistler danışanlarının kişisel gelişimleriyle ilgili oldukları için, onların bireysel gelişim ve yaşam amaçları duyguları yaşlanmalarına rağmen devamlılık sergilemektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz-kabul alanlarında ise yaş açısından herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca kadınlar diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında erkeklerden daha yüksek puan almıştır (Ryff, 1989a).

40 ülkeden 60000 birey üzerinde yürüttüğü araştırmalarında, Diener ve Suh (1998) yaşla psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular 20'li yaşlardan 80'li yaşlara doğru yaşam doyumunun yavaşça arttığını, olumsuz duygulanımın sabit kaldığını, olumlu duygulanımın ise azaldığını göstermiştir. Olumlu duygulanımdaki bu düşüş, yaşla birlikte duygusal yoğunluğun azalmasıyla ilişkilidir (Mroczek & Kolarz, 1998).

Okma ve Veenhoven (1999), bilişsel iyi olmanın 18 ile 90 yaşları arasında görece kararlı bir durum olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda Diener ve Suh (1998) yaşam doyumunun, birçok kültürde yaş grupları açısından kararlı bir durum olmasına rağmen 20 yaşından 90 yaşına doğru ilerledikçe hafif bir artış olduğunu gözlemiştir. Benzer biçimde Inglehart (1990), gençlerin %80'inin, 65 yaş ve üzerinde olan bireylerin ise %81'inin yaşama yönelik doyumlarının yüksek olduğunu bulmuştur. Ancak bazı araştırmalarda (Ardelt, 1997), yaşlanma ile yaşam doyumu arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Chen (2001), ise geçmiş ve geleceğe yönelik yaşam doyumunun yaşla birlikte azaldığını bulmuştur. Ancak Ardelt ve Chen'in çalışmalarında duygusal iyi olma ve yaş arasındaki ilişki incelenmiştir. Görüldüğü gibi bazı araştırmalar psikolojik iyi olmanın yaşla birlikte artacağını, diğerleri ise psikolojik iyi olmanın yaşla birlikte korunabileceğini veya azalacağını ancak artmayacağını öne sürmektedir. Bu görüş ayrılığına rağmen literatürün önemli bir bölümü, yaşlanma ile psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir.

1.1.8. Psikolojik İyi Olma ve Sosyo-ekonomik Düzey

Psikolojik iyi olma açısından sosyo-ekonomik düzey farklılıklarının incelendiği boylamsal bir çalışmada Ryff ve Singer (2002), özellikle eğitim düzeyi yüksek kadınların psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca eğitim düzeyi düşük bireylerin, yaşam amaçları boyutundan daha düşük puan aldıkları görülmüştür (Ryff & Singer, 2002). Eğitim düzeyi genellikle psikolojik iyi olmanın güçlü bir yordayıcısıdır. Bu sonuç kazanç, ebeveyn eğitimi ve mesleki konumun kontrol edildiği durumlarda da geçerlidir (Ryff ve diğerleri, 1999).

1.1.9. Psikolojik İyi Olma ve Evlilik

Araştırmalar evliliğin sağlığa ve iyi olmaya katkıda bulunduğunu öne sürmektedir (Gove & Shin 1989; Lamb, Lee, & DeMarris, 2003; Ross, Mirowsky, & Goldsteen, 1990). Evli bireyler; sosyal ve ekonomik destek görme, acil durumlarda duygusal destek bulabilme ve daha az hastalık ve ölüm oranı (Coombs, 1991; Ross ve diğerleri, 1990) gibi noktalarda evli olmayanlara göre daha iyi bir konumdadır. Evlilik yasal bir kurum olduğu için bireyin sosyal yapıyla olan bağlarını daha verimli hale getirmekte ve böylece bireyin daha fazla sosyal destek bularak daha iyi bir psikolojik iyi olma düzeyine sahip olmasında belirleyici rol oynamaktadır (Cotton, 1999). Evlilikte eşlerin birbirlerine sağladığı özel ve içten duygusal destek, bireyin kendisini sevilen, özen gören, saygılı ve değerli bir varlık olarak algılamasına ve kendini güvende hissetmesine yardımcı olmaktadır (Pierce, Sarason, Sarason, Joseph, & Henderson, 1996; Ross ve diğerleri, 1990). Ayrıca evli bireylerin evli olmayanlara göre, yüksek düzeyde duygusal destek gördükleri ve daha düşük düzeyde depresyona sahip oldukları bulunmuştur (Stack & Eshleman, 1998).

Ancak bu sonuçlar tüm sosyo-ekonomik düzeyler için geçerli midir? Evli bireylerin ekonomik destek görebilmeleri için çiftlerin, büyük olasılıkla yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olmaları gerekmektedir. Yükselen yaşam standartları ve azalan yoksulluk, bir derece psikolojik iyi olmaya katkıda bulunmaktadır (Gove & Shin, 1989). Bununla birlikte yoksul ve zenginlerin gelir düzeyleri arasındaki farkın artması, yoksul ailelerde ekonomik güçlülere yol açmakta ve bu tür ailelerde yaşayan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerini doğrudan etkilemektedir.

Bazı araştırmalarda evli kadın ve erkeklerin tüm yönlerden daha sağlıklı olduğu bulunurken, bazı çalışmalar evliliğin kadınlar için duygusal dezavantajlara neden olduğunu ancak erkekler için duygusal yararlar sağladığını ortaya koymuştur (Simon, 2002). Evlilik erkeklerin fiziksel ve psikolojik sağlığına katkıda bulunmasının yanı sıra riskli davranışlarını da azaltmaktadır (Ross ve diğerleri, 1990). Evlenme erkeklerin yaşam kalitelerini yükselmektedir çünkü evlilik sonucunda kendilerini besleyen, gözetleyen ve ihtiyaçlarının giderilmesine doğrudan yardımcı olan bir kişi hayatlarına girmektedir. Kadınlar için ise evlilik ekonomik, duygusal ve sosyal açıdan dolaylı olarak yarar sağlamaktadır.

Evlilikten herhangi bir yarar sağlanmazsa ne olur? Araştırmalar evli olmanın yalnız başına psikolojik iyi olmayı yordadığını (Kessler & Essex, 1982; Kim & McKenry, 2002) göstermesine rağmen birçok araştırma (Gove, Hughes, Style, 1983; Kim & McKenry, 2002; Mastekaasa, 1994) evlilikten elde edilen doyumun henüz evli olmayan bireylerle yapılan karşılaştırmalar sonucunda saptandığını öne sürmüştür. Ancak evlilikten beklenen doyumun elde edilmediği durumlarda sonuç, büyük bir olasılıkla boşanma olmaktadır.

Yarı evlilik olarak ele alınan birlikte yaşama durumunda çiftler yakın duygusal destek, birbirine hâkim olma, yaşama müdahale etme ve öz-saygı ihtiyacını giderme açısından evli bireylere yakın bir konumda bulunmaktadır (Kim & McKenry, 2002). Ancak birlikte yaşayan bireylerin evli bireylere göre daha fazla ekonomik sıkıntı yaşadıkları ve psikolojik iyi olma düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Stack & Eshleman, 1998). Birlikte yaşayan bireyler, tutum ve davranışları açısından evli bireylerden farklılık göstermektedir (Wu & Hart, 2002). Daha önce yaşadıkları psikolojik ve ekonomik sıkıntılardan dolayı birlikte yaşayan bireylerin, evliliğin gerektirdiği bağlılığa sahip olamadıkları ve sorumluluklarını yerine getiremedikleri düşünölmektedir.

1.1.10. Psikolojik İyi Olma ve Kültür

Bir sosyal grubun davranış kalıplarını, geleneklerini, yaşam tarzını, düşöncelerini, değerlerini, inançlarını, gerçeklik tanımını, tutumlarını ve alışkanlıklarını içeren kültür; bireyin yaşam deneyimlerini yorumlamak ve sosyal davranışlar üretmek için kullandığı bilgidir. Kültür aynı zamanda bireyin; aile içi rollerini, iletişim örüntülerini, duygulanım tarzını ve kişisel kontrol, bireyselleşme ve toplumsallaşma gibi yapıları

değerlendirmesine de yardımcı olmaktadır. Kültür, bir sosyal grubun davranışlarının tümünü en açık biçimde etkilemektedir. Bireyin kültürel arka planı, psikolojik işlevselliğini biçimlendirmesine yardımcı olan en önemli faktörlerden birisidir.

Christopher (1999), psikolojik iyi olmanın tanımlanması ve algılanmasında belirleyici olan faktörün kültür olduğunu savunmuştur. Temelde farklı kültürler, psikolojik iyi olmaya yönelik oldukça geniş bir yelpazede dağılım gösteren ve ilgili kültürün değerleriyle ilişkili olan farklı kavramsallaştırmalara sahiptir (Lu ve diğerleri, 2001). Dolayısıyla bir toplumun psikolojik iyi olma kavramının içeriğini nasıl doldurduğunu anlamak için kültürel zeminini iyi okumak gereklidir. Dalal (2000), bireylerin davranış ve yaşam stillerinin *kültürleriyle uyumlu olmaları* halinde iyi olma duygusu yaşadıklarını belirtmiştir. Bu araştırmacı psikolojik iyi olmanın, bireyin köklü kültürel değerleriyle uyumlu davranabilmesi yeteneğine bağlı olduğunu ve psikolojik sorunların bireyin davranışları ile köklü kültürel inançlarının çatışması sonucunda ortaya çıktığını öne sürmüştür.

Lu ve diğerleri (2001) psikolojik iyi olmaya yönelik daha hazcı formülasyonların, batı kültürüyle ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Bu araştırmacılar doğu kültürlerinin psikolojik iyi olmayı, diğer bireylerle ve çevreyle uyumlu olma sonucunda ulaşılan huzurlu bir psikolojik durum olarak algıladıklarını öne sürmüştür. Öznel iyi olmanın batı ve doğu kültürlerindeki formülasyonları arasındaki bu farklılık, aslında batının temelde bireyselci, doğunun ise toplulukçu olmasından kaynaklanmaktadır. Daha özel olarak toplulukçu kültürler psikolojik iyi olmayı, bireyin sosyal ilişkilerindeki uyumu olarak algılamaktadır. Bu durum, bireyselci kültürlerde öz-saygı ile psikolojik iyi olmanın eşdeğer olarak görülmesiyle de ilişkili olabilir. Batı kültürlerinde psikolojik iyi olma bireysellikle ilişkili olarak ele alınırken, doğu toplumlarında bireyin kendisiyle gurur duyması ve kendini sevmesi psikolojik bir sorun olarak algılanabilmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi olmanın tanımlanmasının, kültürden etkilendiği ve böylece psikolojik iyi olma araştırmalarını yorumlarken araştırmacıların son derece dikkatli olmaları gerektiği söylenebilir.

Kişilik ve benlikle ilişkili yapılan kültürler arası çalışmalar, psikolojik iyi olma yapısı açısından Batı veya Amerikan toplumu ile Doğulu toplumlar arasında önemli farklılıklar olabileceğini öne sürmektedir. Markus ve Kitayama (1998) Batılıların

benliğe yönelik bakış açılarının, öncelikle Kant'ın bireysel özgür irade, sonrasında ise endüstriyel kapitalizmden etkilendiğini ifade etmiştir. Batılı bakış açısı; bireyin özerklik kazanmasına ve diğerlerinden farklılaşmasına yardımcı olan benzersiz içsel dinamiklerine, değerlerine ve duygularına önem vermektedir. Benlik ne diğer bireylerle ilişkilidir ne de onlardan etkilenmektedir (Markus & Kitayama, 1998). Bunun yerine bireyleri motive eden en önemli faktör kendini gerçekleştirmek, kendi olmak ve potansiyellerini en uygun düzeyde geliştirmektir (Markus & Kitayama, 1991). Bu batılı bakış açısında, bireyin kişisel amaçları diğer bireylerin amaçlarından daha öncelikli bir yerdedir.

Benliğe yönelik bakış açısı, birçok Asyalı veya Doğulu toplumda yukarıda anlatılandan son derece farklıdır. Biraz da dinsel mirasın (örneğin, Hinduizm, Budizm ve Şintoizm) etkisiyle, Asyalı kendi benliğini diğer bireylerden ayrı bir konumda algılamaz. Aksine bu kültürlerde yaşayan bireyler, benliğini diğer bireylerle ilişkili ve karşılıklı bağımlı olarak algılar. Bu bakış açısı bireyin yaşam amaçlarının ve diğer birçok yaşamsal faktörün farklı biçimde gelişmesini sağlamaktadır. Batı kültüründeki özerklik anlayışına benzemeksizin, Asyalı veya Doğulu toplumlarda diğerleriyle bağlantılı ve uyumlu olmaya odaklanılmaktadır (Markus & Kitayama, 1991). Örneğin Ryff (1995), Amerikalı bireylere göre Koreli bireylerin psikolojik iyi olmalarında, diğerlerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin daha önemli bir rol oynadığını bulmuştur. Kişiliğe ve benliğe yönelik bu farklı anlayışlar kaçınılmaz biçimde, mutluluk, psikolojik iyi olma ve doyum gibi değişkenler açısından kültürlerarası farklılıkları da beraberinde getirmektedir.

Fanon (1963), kültür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi tartışırken sömürgeleştirmenin, sömürülen toplumlar üzerindeki etkisine dikkat çekmiş ve sömürgeci ülkelerin çeşitli kanallarla sömürdükleri toplumlara, onların kültürel değerlerinin barbar, cahil ve aşağılık olduğunu empoze ettiklerini belirtmiştir. Bu araştırmacı, sömürgeci ülkelerin sömürülen milletler üzerindeki en önemli amaçlarından biri olan *kültürel yabancılaştırmaya* atıfta bulunmuş ve sömürgeci ülkelerin bu yolla sömürdükleri toplumdaki bireylerin, benlik ve öz-güven duygularına zarar verdiklerini ifade etmiştir. Ayrıca Fanon kültürel yabancılaşmanın, sömürülen toplumun bireyleri üzerinde psikolojik ve duygusal sonuçları olduğunu, kültürel değerlerinden

uzaklaşan bireylerin aynı zamanda kimliğine de yabancılaştığını ve içinde doğup büyüdüğü toplumu aşağılamaya başladığını savunmuştur. Ancak Fanon'a (1963) göre sömürgeciliğin yıkıcı etkileri sadece bireyle sınırlı kalmayıp, bireyin içinde yaşadığı toplumun değerlerinin de eninde sonunda yok olmasına neden olmaktadır. Yine aynı sömürge toplumlarda bazı grupların sosyal ve kültürel öğelerini korumaya çalışması, diğerlerinin ise bu korumacı yaklaşımı bir gericilik göstergesi olarak ele alması bu iki grubun birbirleriyle çatışma yaşamalarına yol açmaktadır. Fanon tarafından yıllar önce dile getirilen bu görüşler, özellikle azınlık gruplar dikkate alındığında birebir davranışa dönüşmektedir. Örneğin araştırmalar (Kirmayer, Brass, & Trait, 2000; Smye & Browne, 2002), Kanada'da yaşayan aborjinlerin birçoğunun intihar girişimi, depresyon, madde kullanımı ve şiddet gibi genellikle azınlık gruplarında görülen ve büyük oranda sömürge toplum olmanın çıktılarında olan genel psikolojik sağlık problemleriyle yüz yüze olduklarını göstermiştir. Benzer problemler Afro-Amerikalılarda da görülmüştür.

Staub'un (1996) araştırması da Fanon'un birçok gözlemini doğrulamaktadır. Staub kültürel değişkenlerin özellikle de kültürel değişimin, birey ve toplum üzerindeki etkilerine yönelik önemli bir saptamada bulunmuştur. Kültürel değişim, kültürel etkileşim sürecinin doğal bir ürünüdür ve genellikle çoğunluğa sahip olan kültürün azınlık kültürü üzerindeki etkileriyle açığa çıkmaktadır. Fanon gibi Staub (1996) da kültürel değişim ve şiddet arasındaki ilişkiye vurgu yapmıştır. Staub, çok hızlı sosyal değişimin olumlu yönde de olsa doğal olarak *psikolojik bozukluğa ve hayal kırıklığına* neden olduğunu ve bu durumun şiddete yol açtığını belirtmiştir. Bireysel ve sosyal psikolojik iyi olmayı azaltan ve Staub'un (1996) altını çizdiği kültürel değişim örneklerinden birisi, yoksulluğun artması gibi sayısız sosyo-politik sorunlara yol açan kültürel devalüasyondur. Staub'a göre sosyal yapının; sosyal, mesleki ve eğitimsel beceriler aracılığıyla kişisel ve toplumsal gelişimi desteklemediği toplumlarda yoksulluk, toplumsal şiddetin diğer güçlü bir yordayıcısıdır. Staub'un çalışması, açık biçimde kültür-psikolojik iyi olma ilişkisinin karmaşık olduğunu ve psikolojik iyi olmayı sadece kültürel değişimin etkilemediğini de göstermektedir.

Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan'ın (2003) araştırması, bireylerin kültürel değerlerini içselleştirme ve bu değerleri seçme ve uygulama özgürlüğüne sahip olma düzeylerinin, psikolojik iyi olma üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Bu sonucun hem

bireysel hem de toplulukçu kültürler için geçerli olduğu görülmüştür. Ayrıca Suh (2002), kültür-psikolojik iyi olma ilişkisini incelerken dikkate alınması gereken diğer bir değişkenin, kültürel grupların tutarlı bir benlik algısına sahip olma ihtiyaçları olduğunu öne sürmüştür. Bu araştırmacı çalışmasında, Doğu Asya kültürlerinde yaşayan bireylerin, bireyselliği vurgulayan kültürlere göre kendilerini tutarsız olarak algıladıklarını ve bu nedenle psikolojik iyi olma düzeylerinin yordanmasının daha zor olduğunu bulmuştur. Bu sonuç Batı kültüründe yaşayan Doğu Asya göçmenleri için önemli göstergeler içermektedir. Suh (2002), Asyalı bireylerin benlik kavramlarının daha değişken olmasından dolayı öz-saygı gibi göstergelerin diğer kültürlere göre psikolojik iyi olmayı yordamada daha az yararlı olacağını bildirmiştir.

Suh'un (2002) araştırması, özellikle küreselleşmenin farklı kültürleri bütünleştirmesinden dolayı, kültürel grupların belli ihtiyaçlarını psikolojik anlamda değerlendirirken ilgili kültüre uygun biçimde değerlendirilmesi gerçeğini hatırlatmaktadır. Örneğin, Phelps, Taylor ve Gerard (2001), Afrika asıllı olan çeşitli kültürel gruplar arasında bile farklı kültürel faktörlerin psikolojik iyi olmayı farklı şekillerde etkilediğini belirtmiştir. Bu araştırmacılar Amerika'da yaşayan ve Afrika kökenli üç grup olan; Afrikalılar, Afro-Amerikalılar ve Karayip/Batı Hindistan kültürlerinde, kültür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin kültürel güvensizlikten etkilendiğini bulmuştur. Bu faktör azınlık gruplarının çoğunluk gruplara güvenmeme eğilimini de içermektedir. Araştırmada yaşam deneyimleri, tarihsel bakış açısı ve sosyo-kültürel deneyimler gibi farklı kültürel göstergelerin birey-öteki ilişkisini, daha geniş anlamda da psikolojik iyi olmayı etkilediği saptanmıştır. Berry'nin (1999), çok-kültürlü toplumlarda gruplar arasındaki ilişkinin gönüllü veya zorunlu olup olmadığının belirlenmesinin gerekli olduğuna yönelik gözlemi, kültürlerarası iletişimin ilgili kültür ve o kültürde yaşayan bireyler üzerindeki etkisinin belirlenmesinde anahtar kavramdır. Bu araştırmacı ilişkinin gönüllü olması durumunda, kültürlerarası iletişimin daha olumlu çıktılar sağlayacağını açıklamıştır.

Azınlık gruplarından elde edilen benzer bir sonuç, bazı bireylerin iki kültüre uyum sağlayabildiğini göstermektedir. Bireyin kültürel değerleri karmaşıklaştıkça daha fazla kimlik karmaşası yaşayacağını savunan Triandis'in (1989) aksine LaFramboise, Coleman ve Gerton (1993), çok-kültürlü ortamlarda iki kültürlü bireylerin tek

kültürlülere göre daha kazançlı olduğunu öne sürmüştür. İki kültürlü kimliğin yararları şunlar olabilir: (1) Bireyin iki farklı kültürü bilmesi ve anlaması ve (2) bireyin öz kültüründen farklı olan yeni kültüre uyum sağlayabilmesi için davranışlarını değiştirmesi veya yeni davranışlar edinmesi (LaFramboise ve diğerleri, 1993). Sonuç olarak LaFramboise ve diğerleri (1993) psikolojik iyi olmanın, bireyin iki kültüre de uyum sağlama yeteneği geliştirebilmesi ve sürdürebilmesiyle mümkün olacağını belirtmiştir. Benzer biçimde Rogler, Cortes ve Malgady (1991), göçmen İspanyalıların psikolojik sağlıklarını korumalarının, benliklerini güçlendiren ve destekleyen geleneksel kültürlerine sahip çıkmaları ve göç ettikleri yeni kültürün yararlı öğelerini öğrenmeleriyle mümkün olduğunu bulmuştur. Ayrıca bu araştırmalar iki kültür arasında yaşanan dengesizliğin, psikolojik sorunları beraberinde getirdiğini kanıtlamıştır.

Kültür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin anlaşılması, sadece çok kültürlü uluslarda değil bir ülkenin kendi kültürel değerlerindeki yozlaşmayı saptamak açısından da önemlidir. Eckersley (1993) batı kültüründe yaşayan bireylerin, manevi ve sosyal bağlarına zarar veren ancak kaçınılmaz olan teknolojik ve bilimsel gelişmelere maruz kalmasının, psikolojik iyi olma düzeylerini azalttığını belirtmiştir. Bu araştırmacı batıda yaşayan bireylerin; depresyon, madde ve alkol bağımlılığı ve intihar eğilimi düzeylerindeki çarpıcı artışa dikkat çekerek, kültürel kimlik açısından yaşanan krizin, batıdaki gençlerin kültürel değerlerinde bozulmalara ve sonuç olarak psikolojik sorunlara yol açtığını belirtmiştir. Eckersley (1993), küreselleşme sürecinin kültürel değişimi kolaylaştırdığını ve bu değişimin dolaylı olarak diğer kültürleri olumsuz etkilediğini öne sürmüştür.

Araştırmalar kültürel yapının bireye içinde yaşadığı toplumda etkili biçimde işlevde bulunabilmesi için bir yaşam tarzı sağlayarak, psikolojik iyi olmayı doğrudan etkilediğini ve kültürel uyum ile psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişki olduğunu kanıtlamıştır. Snowden (2001) Afro-Amerikalı ve beyaz 18000 birey üzerinde yürüttüğü çalışmasında, kolektivist toplumların temel bir özelliği olan sosyal uyum (bireyin ailesi, arkadaşları ve içinde yaşadığı grupla sağlıklı bir etkileşimde bulunması) ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, Afro-Amerikalı bireylerin içinde yaşadıkları sosyal gruba daha iyi uyum sağladıklarını ve sosyal çevreleriyle kurdukları sağlıklı iletişimin psikolojik iyi olma düzeylerini

yordadığını göstermiştir. Kernahan, Bettencourt ve Dorr (2000) ise Afro-Amerikalı ve beyazların katıldığı araştırmalarında, bireysel ve kolektivist kùltürlerde yaşayan bireylerin kùltürel oryantasyonları ile öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlar, Afro-Amerikalı bireylerde kolektivist kùltüre, beyazlarda ise bireyselci kùltüre uyum sağlayan bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Ryff (1995), örneklemini orta yaşlı Amerikalı ve Güney Korelilerin oluşturduğu ve bireylerin kùltürel farklılıkları açısından psikolojik iyi olma düzeylerini incelediği araştırmasında, Amerikalıların Korelilere göre kendilerine daha fazla pozitif özellikler attedikleri sonucunu elde etmiştir. Ayrıca Koreli katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutundan yüksek, bireysel gelişim ve öz-kabul boyutlarından düşük puan aldıkları, Amerikalı katılımcılarda ise özellikle kadınların en yüksek puanı bireysel gelişim boyutundan aldıkları görülmüştür. şaşırtıcı biçimde özerklik boyutundan Amerikalı katılımcılar, düşük puan almıştır. Ayrıca her iki kùltürde de kadınların diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarından erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Lopez ve Guarnaccia (2000) yaptığı literatür incelemesi sonucunda, kùltürün Latin Amerika ve Karayiplerde yaşayan çocukların şizofreni ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarının gelişimi üzerindeki etkisini vurgulamıştır. Weisz, Suwanlert, Chaiyasit ve Walter (1987), öz-kontrol ve duyguları dizginlemenin tavsiye edildiği Budist kùltüründe yetişen Taylandlı çocukların, içsel streten kaynaklanan anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlara, Amerikalı çocukların ise daha çok dışsal streten kaynaklanan saldırganlık gibi sorunlara sahip olduğunu bulmuştur. Bu araştırmacılar, çocukların hangi davranışlarının psikolojik ve sosyal anlamda problemlili, hangilerinin normal olduğunu belirlemede kùltürün yadsınamaz bir rolü olduğundan söz etmiştir. Örneğin, Amerikalı öğretmenlere göre, Taylandlı öğretmenler çocukların davranışlarını daha fazla problemlili olarak tanımlama eğilimi sergilemiştir.

Harris ve Molock (2000) örneklemini Afro-Amerikalı 188 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmasında, kùltürel oryantasyon ile intihar eğilimi ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular, toplulukçu kùltürlere uyum

sağlama, aile bağlarının sağlamlılığı ve aile desteğinin, depresyon ve intihar eğilimi ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir.

1.1.11. Psikolojik İyi Olma ve Öz-saygı

Yıllar boyunca öz-saygı kavramına yönelik, farklı araştırmacılar tarafından çok sayıda tanımlama yapılmıştır. Örneğin Rosenberg (1965) öz-saygıyı, bireyin kendini değerli ve saygın bir birey olarak hissetmesi şeklinde tanımlamıştır. Rogers (1961) ise öz-saygıyı, bireyin ideal benliği ile gerçek benliği arasındaki tutarlılık olarak ele almış ve bu yapıyı koşulsuz öz-kabul olarak kavramsallaştırmıştır. Öz-saygı aynı zamanda bireyin kendini ne kadar değerli hissettiğiyle de ilişkilidir. Benzer biçimde yüksek öz-saygı, bireyin kendini olumlu tanımlaması olarak ele alınırken; düşük öz-saygı bireyin benliğine ilişkin olumsuz değerlendirmelerini yansıtmaktadır (Baumeister ve diğerleri, 2003). Öz-saygıyla ilişkili çalışmalar yapan araştırmacılar, bu kavrama yönelik farklı tanımlamalarda bulunmuş ve onu benlik kavramından ayırmak için çaba harcamıştır.

Bazı araştırmacılar benlik kavramı ve öz-saygıyı eş anlamlı olarak ele alırken, diğerleri bu kavramları bireyin öz-bilgisinin duygusal ve bilişsel boyutları olarak kavramsallaştırmıştır (Nurius, 1989). Daha özel olarak öz-saygı, bireyin benliğinin duygusal boyutunu yansıtırken, benlik kavramı özel davranışsal ve bilişsel benlik inançlarını ifade eden daha geniş bir yapıdır (Betz, Wohlgemuth, Serling, Harshbarger, & Klein, 1995). Elliott (1986) öz-saygının, bireyin kişisel özelliklerine ilişkin genel bir değerlendirmesini yansıttığını ve öz-tutarlılıkla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmacı, Baltimore Şehir Okulu'nda öğrenim gören ve üçüncü sınıftan on ikinci sınıfa kadar geniş bir yelpazede dağılım gösteren 1988 öğrenci üzerinde yürüttüğü çalışmasında, yüksek öz-saygının, benlik kavramındaki tutarlılıkla ilişkili olduğunu bulmuştur. Elliott'un çalışması, benlik kavramı boyutlarının birbirinden bağımsız olmadığını göstermektedir. Benlik kavramının doğasına ilişkin sağlıklı bir iç-görü elde etmek için, benlik kavramının farklı boyutlarının bir bütün olarak dikkate alınması gerekmektedir (Elliott, 1986).

Öz-saygı alanında yapılan araştırmaların önemli bir kısmı tarihsel olarak, benliğin kişisel ve bireysel yönlerini, öz-değer duygusunun önemli bir kaynağı olarak ele almasına rağmen öz-saygı aynı zamanda bireyin benliğinin kolektif yönleriyle de ilişkilidir. Kolektif öz-saygı, bireyin içinde yaşadığı sosyal yapıyı olumlu değerlendirme

düzenini yansıtmaktadır (Bettencourt, Charlton, Eubanks, Kernahan, & Fuller, 1999). Tajfel (1982) ise sosyal veya kolektif benliği “bireyin duygusal anlamda bağlı bulunduğu, değerlerini paylaştığı ve üyesi olduğu sosyal gruba ilişkin bilgisinden kaynaklanan benlik kavramı” (s. 255) şeklinde tanımlamıştır. Bu sosyal grup; cinsiyet, ırk, etnik kimlik veya din olabilir.

Çok sayıda çalışma, grup üyeliğinin, psikolojik iyi olma ve psikolojik uyuma olumlu katkıda bulunduğunu kanıtlamıştır (Bettencourt & Dorr, 1997; Blaine & Crocker, 1995; Diener & Diener, 1995). Daha özel olarak Crocker, Luhtanen, Blaine ve Broadnax (1994) kolektif öz-saygının, psikolojik iyi olmayla pozitif ilişkili olduğu ve bu ilişkinin etnik azınlık gruplarında daha güçlü ortaya çıktığı sonucunu elde etmiştir. Diğer çalışmalarda ise kolektif öz-saygı düzeyi yüksek olan bireylerin, daha yüksek psikolojik iyi olma (Bettencourt & Dorr, 1997) ve psikolojik uyum (Blaine & Crocker, 1995) bildirdikleri görülmüştür.

Bettencourt ve diğerleri (1999) 142 üniversite öğrencisine kolektif öz-saygı, kişisel öz-saygı, üniversiteye akademik ve sosyal uyum, kişiler-arası ilişkiler ve ders dışı aktiviteleri ölçen ölçme araçları uygulamıştır. Bu araştırmacılar akademik uyumun, kolektif öz-saygının gelişimi tarafından yordandığını bulmuştur. Aynı zamanda kolektif öz-saygı, üniversiteye uyumla da ilişkili bulunmuştur (Bettencourt ve diğerleri, 1999).

Bireyin kendini ve dünyayı nasıl algıladığıyla yakından ilişkili olduğu için (Crocker ve diğerleri, 1994), öz-saygının psikolojik iyi olmayla ilişkili olduğu kesindir. Aslında öz-saygı, sadece psikolojik iyi olmanın kritik bir boyutu değil (Taylor & Brown, 1988), ayrıca psikolojik iyi olmanın en iyi yordayıcısıdır (Betton, 2001; Diener & Diener, 1995; Furnham & Cheng, 2000; Schimmack & Diener, 2003). Öz-saygının psikolojik iyi olmayı ne düzeyde yordadığını incelemek için, Schimmack ve Diener (2003) 141 üniversite öğrencisine, doğrudan ve dolaylı öz-saygı ölçekleri ile psikolojik iyi olma ölçekleri uygulamıştır. Bu araştırmacılar, Rosenberg Öz-saygı Ölçeği tarafından ölçülen öz-saygının, psikolojik iyi olmayı anlamlı biçimde yordadığını bulmuştur (Schimmack & Diener, 2003).

Furnham ve Cheng (2000) ise yaşları 15 ile 35 arasında değişen 233 öğrenciye Eysenck Kişilik Ölçeği, Rosenberg Öz-saygı Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Mutluluk

Nedenleri Ölçeği'ni uygulamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar öz-saygının, mutluluğun en iyi yordayıcısı olduğunu göstermiştir (Furnham & Cheng, 2000).

Betton (2001) 264 bayan üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada, psikolojik iyi olma ile öz-saygı, akademik benlik kavramı, sosyal destek ve dünyaya yönelik bakış açısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular öz-saygının, psikolojik iyi olma varyansının %30'unu açıkladığını göstermiş ve öz-saygının üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın en iyi yordayıcısı olduğu görüşünü desteklemiştir (Betton, 2004).

Diener ve Diener (1995), öz-saygı ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmalarını farklı üniversite ve ülkelerden 13118 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiştir. Katılımcılara yaşam doyumu, öz-saygı, arkadaş ve aile ilişkileri ve kazançtan elde edilen doyumu değerlendiren ölçme araçları uygulanmıştır. Yaşam doyumu tüm değişkenler tarafından yordanmasına rağmen öz-saygı en güçlü yordayıcı olarak bulunmuştur (Diener & Diener, 1995). Bu ilişkilerdeki kültürel farklılıkları dikkate aldıklarında araştırmacılar, yaşam doyumu ile öz-saygının tüm kültürlerde anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ancak bu ilişkinin kolektif kültürlerde, bireyselci kültürlerle göre daha düşük olduğunu bulmuştur (Diener & Diener, 1995).

Bu iki kavram arasındaki yüksek korelasyonlara rağmen araştırmalar, öz-saygı ve psikolojik iyi olmanın bağımsız ve ayrı yapılar olduğuna dikkat çekmiştir (Diener & Diener, 1995). Yüksek öz-saygıya sahip bireyler, daha fazla hoş duygular yaşama (Pelham & Swann, 1989) ve kendilerine ve dünyaya yönelik bilgilerini olumlu yönde abartma (Crocker ve diğerleri, 1994) eğilimindedir. Ayrıca bu bireyler daha iyi sosyal ilişkiler kurma, diğerleri üzerinde daha iyi bir izlenim bırakma, daha cazibeli ve hoş giden bir birey olarak görünme ve daha iyi akademik performans sergileme gibi özelliklere sahiptir (Baumeister ve diğerleri, 2003).

1.1.12. Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Destek

Sosyal destek “bireyin sevildiğini ve önemsendiğini hissettiği bir gruba veya başka bireye duygusal anlamda bağlanmasını sağlayan sosyal etkileşim ve ilişkiler” olarak (Pugliesi & Shook, 1998, s. 216) tanımlanmıştır. Oldukça fazla sayıda araştırmaya konu olan sosyal destek kavramının, psikolojik iyi olmayı iki yönde etkilediği

düşünülmektedir. Birincisi sosyal destek, bireyin olumsuz yaşam deneyimleri ve diğer stresörlerin etkisini kolaylaştırarak psikolojik iyi olmayı dolaylı etkilemektedir (Pugliesi & Shook, 1998). Araştırmalarda sosyal desteğin bir tampon işlevi görerek, stresli yaşam olaylarının etkisini azalttığı ve iyi olmayı artırdığı görülmüştür (Turner & Noh, 1983). İkinci olarak ise sosyal destek, doğrudan psikolojik iyi olma ve uyumu olumlu yönde etkilemektedir (Pugliesi & Shook, 1998).

Sosyal destekle ilgili yapılan araştırmalara rağmen bu kavrama yönelik tartışmalar sürmektedir. Bazı araştırmacılar, sosyal kontakın tam olarak anlaşılabilmesi için bireyin çevresinden aldığı yardımın farklı formlarının birbirinden ayırılması gerektiğini öne süren, birey-çevre uyumu modelini benimsemiştir. Diğerleri ise değerli olma ve sevilme duygusunun, sosyal desteğin merkezini oluşturduğuna ve bu duygunun farklı destekleyici davranışlardan kaynaklandığına inanmıştır (Winefield, Winefield, & Tiggemann, 1992).

483 birey üzerinde yaptıkları araştırmalarında Winefield ve arkadaşları, sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda verilen desteğin türü, desteğin kaynağına göre anlamsız bulunmuştur. Bu sonuç sosyal desteği farklı boyutlara ayırmanın, sosyal desteği anlamada gerekli olmadığını göstermektedir (Winefield ve diğerleri, 1992). Ayrıca araştırmalar algılanan sosyal desteğin, gerçek sosyal desteğe göre psikolojik iyi olmayı daha iyi yordadığını ortaya koymuştur (VanderZee, Buunk, & Sanderman, 1997). Araştırmalar tutarlı biçimde sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasında ilişki olduğunu kanıtlamaktadır. Daha özel olarak, sosyal desteğin psikolojik sorunları ve depresyon düzeyini azaltırken, öznel iyi olmayı arttırdığına inanılmaktadır (Ensel & Lin, 1991; Holahan & Moos, 1981; Turner, 1981; VanderZee ve diğerleri, 1997; Winefield ve diğerleri, 1992).

878 birey üzerinde yaptığı çalışmasında Turner (1981), sosyal destek ve psikolojik iyi olmanın ayrı yapılar olmalarına rağmen birbirleri ile yakından ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda bu araştırmada sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasında iki yönlü bir nedensellik olduğu yani psikolojik iyi olmanın bireyi sosyal desteğe, sosyal desteğin ise psikolojik iyi olmaya ulaştırdığı görülmüştür (Turner, 1981). Holahan ve Moos (1981) ise psikolojik sorunlarla sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sosyal desteğin psikolojik sorunlarla negatif ilişkili olduğunu bulmuştur.

Araştırmalar sosyal ilişkilerin gelişiminde, kişilik özelliklerinin rolünü de vurgulamaktadır. VanderZee ve diğerleri (1997), psikolojik iyi olma ile sosyal destek ve kontrol odağı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcılarının çoğunluğunu bayanların oluşturduğu bu çalışmadan elde edilen bulgular, önceki araştırmalarla tutarlı biçimde sosyal desteğin psikolojik iyi olmaya katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmacılar özelikle, dışsal kontrol odağına sahip bireylerde, sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin daha yüksek olduğunu bulmuştur (VanderZee ve diğerleri, 1997).

222 Üniversite ğrencisi üzerinde yürüttükleri araştırmalarında Diener ve Seligman (2002), mutlu insanların zengin ve doyurucu sosyal ilişkilere sahip olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda sosyal ilişkinin mutluluk için gerekli olmasına rağmen yeterli olmadığı grlmştir (Diener & Seligman, 2002). Bu sonuçlara rağmen sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin doğası tam olarak anlaşılamamıştır.

1.1.13. Psikolojik İyi Olma ve Tinsellik

Tinsellik ve dindarlık, son zamanlarda psikolojide ortaya çıkan yeni kavramlar olduğu için teorisyenler bu kavramların psikolojik iyi olma üzerindeki etkisini ve önemini anlamaya çalışmaktadır. Bu ilginin sonucunda tinsellik ve dindarlığı değerlendirmeye yönelik çeşitli lme araçları geliştirilmekte (Seybold & Hill, 2001) ve bu alanlarda fazlaca çalışmalar yapılmaktadır. Bununla birlikte bu iki kavramın tanımlanmasında bir fikir birliğinin oluşması zordur çünkü henüz bu kavramların ayrı yapılar olup olmadığı tartışılmaktadır.

Mattis ve Jagers (2001) dindarlığı “bireyin bir dinin inançlarına, öğretilerine ve uygulamalarına bağlılık düzeyi” (s. 522), tinselliği ise “insanla ilgili veya ilgisiz tüm olay ve sorunlara nüfuz eden ve maddi olmayan bir gücün varlığının onaylanması” (s. 522) olarak tanımlamıştır. Tinsellik ve dindarlığın tanımlanmasında görüş birliği olmamasına rağmen Mattis ve Jagers bu kavramların ayrı yapılar olduğunu savunmaktadır. Dini inançlara bağlı olma, günlük yaşamda çeşitli işlemlere sahiptir. Örneğin, dinin bireye yaşamının anlamının farkına varması için çeşitli olanaklar sağladığı ve bu yolla kişiliğini bir bütün olarak algılamasında, yaşamını şekillendirmesinde ve krizlerle mücadele etmesinde yardımcı olduğu öne srlmştir.

Bu görüşler doğrultusunda, dindarlık ve tinselliğin bireylerin yaşamının önemli bir unsuru olduğu söylenebilir (Seybold & Hill, 2001).

Son 50 yıldan beri araştırmacılar, dindarlık ve psikolojik iyi olma indeksleri arasındaki ilişkilere yoğun ilgi göstermektedir. Aslında artan kanıtlar dindarlık veya tinselliğin (örneğin düzenli olarak kiliseye devam etme ve dua etme), psikolojik iyi olmayla (yaşam doyumu ve mutluluk) ilişkili olduğunu göstermektedir. Kim ve Seidlitz (2002) 113 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, tinselliğin öğrencilerin yaşamlarındaki rolünü incelemiştir. Elde edilen sonuçlar tinselliğin, stresin bireyin olumsuz duygulanım düzeyi ve fiziksel sağlığa olan etkilerinde kolaylaştırıcı bir işleve sahip olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, tinsellik ve dinsel başa çıkmanın psikolojik iyi olma ve fiziksel sağlığa katkıda bulunduğunu göstermektedir. Diğer birçok çalışmada da tinselliğin psikolojik ve fiziksel sağlık için yararlı olduğu görülmüştür. Örneğin Gartner (1996) tinsellik, dindarlık, evlilik doyumu, psikolojik iyi olma ve genel psikolojik işlevsellik arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Bu bulgular cinsiyet, yaş, etnik grup ve farklı dinler için de geçerlidir.

Ball, Armistead ve Austin (2003) yaşları 12 ile 19 arasında değişen 492 Afro-Amerikalı bayan üzerinde yürüttükleri araştırmalarında, tinsellik ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, tinselliğin öz-saygı ve psikolojik iyi olmayla ilişkili olduğunu göstermiştir (Ball ve diğerleri, 2003). Diğer araştırmalarda ise Afro-Amerikalı bireylerin tinsellik düzeyinin, Avrupa-Amerikalılara göre daha yüksek olduğu görülmüş (Donahue & Benson, 1995; Snowden, 2001) ve tinselliğin Afro-Amerikalı bireylerin yaşamında önemli bir role sahip olduğu yorumu yapılmıştır. Miller, Fleming ve Brown-Anderson (1998) ise Afro-Amerikalı bireylerin, Kafkasyalılara göre daha fazla tinsellik düzeyine sahip olduğunu ve Ruhsal İyi Olma Ölçeği'nde kültürel değerlere bağlı olarak etnik farklılıklar sergilendiğini bulmuştur.

Hill ve Butter (1995) tinselliğin sosyal yaşama katkıları olduğunu ve dini grupların dostluk, topluluk bilinci ve arkadaşlık gibi çeşitli sosyal unsurları içinde barındırdığını belirtmiştir. Aynı zamanda dinin bu sosyal bağlantı aracılığıyla zorlu yaşam olaylarında, mücadele etmede bir başa çıkma mekanizması işlevi gördüğü öne sürülmektedir. Diener ve diğerleri (1999) tinsellik ve dinin, bireyin aynı dini yönelimli bireylerle birlikte kolektif bir kimlik ve sosyal bir bağ geliştirmesine ve bireylerin benzer değer ve

tutumları benimsemesine yardımcı olduğunu ve böylece önemli bir sosyal işlevi yerine getirdiğini ifade etmiştir.

Cutler (1976) çalışmasında, kilise üyeliğinin yaşam doyumu ve mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Benzer biçimde Hunsberger (1985) kiliseye devam etmenin mutluluk, kişisel uyum ve yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Blazer ve Palmore (1976) dini aktive ve tutumlarla psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri incelediği araştırmalarında, kiliseye devam etme ve dini kitaplar okuma gibi dini aktivitelerin yaşam doyumu, mutluluk ve kişisel uyumla ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca bu ilişkinin yaşı 70 ve daha fazla olan bireylerde, daha güçlü olduğu görülmüştür.

Guy (1982) yaşı 60 ve daha büyük olan 1170 birey üzerinde yürüttüğü çalışmasında, dini bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Reed (1991) ise dini bağlılık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasını, yaşları 60 ile 94 arasında değişen 1473 birey üzerinde yürütmüştür. Her iki araştırmadan elde edilen bulgular, dini bağlılık düzeyi yüksek bireylerin, mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

1.1.14. Psikolojik İyi Olma ve Boş Zamanları Değerlendirme

Boş zamanları verimli biçimde değerlendirmenin, psikolojik iyi olma üzerinde yararlı etkileri olduğuna inanılmaktadır. Araştırmalar boş zamanları aktif ve tutarlı biçimde değerlendirmenin, yaşlı bireylerde psikolojik iyi olmayla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Atchley, 1971; Kelly, 1990). Riddick ve Daniel (1984) boş zaman aktivitelerine katılmanın, yaşam doyumuna katkıda bulunan en önemli faktör olduğunu belirtmiştir.

828 yaşlı birey üzerinde yürüttüğü çalışmasında Lawton (1994), boş zaman değerlendirme aktiviteleri ile olumlu duygulanım arasında pozitif ilişki bulmuştur. Ayrıca Patterson ve Carpenter (1994) yaşları 50 ile 84 arasında değişen 60 birey üzerinde yaptığı araştırmasında, boş zamanları değerlendirme aktivitelerinin olumlu duygulanımı artıran bir başa çıkma stratejisi olduğunu bildirmiştir. Bu çalışmalar, boş zamanları değerlendirme aktivitelerine katılım ile duygusal ve bilişsel iyi olma arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda Pondé ve Santana (2000), psikolojik

sağlık ve stresin azalması ile boş zaman değerlendirme aktivitelerine katılma arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Bu araştırmadan elde edilen bulgular boş zaman değerlendirme aktivitelerinin, düşük gelir ve iş doyumsuzluğu gibi nedenlerden dolayı yüksek düzeyde stres yaşayan bireylerin psikolojik sağlığını artırmada yararlı olduğunu göstermiştir.

Edginton, Jordan, DeGraaf ve Edginton (1995) özgürlük, algılanan yeterlik, içsel motivasyon ve olumlu duygulanımın boş zaman değerlendirme aktivitelerinin önemli özellikleri olduğunu belirtmiştir. Boş zaman değerlendirme aktiviteleri, özgürlük, kontrol ve içsel motivasyon gibi yaşlanmaya başarılı bir şekilde uyum sağlamak için gerekli olan duyguların kazanılması ve sürdürülmesinde önemli ve olumlu bir rol oynamaktadır. Sürekli ve aktif bir biçimde boş zamanları değerlendirme, yaşlı bireylerin çevrelerine yönelik kontrol duygularının (Kurtz & Propst, 1991), fiziksel ve psikolojik sağlığın, kimlik sürekliliğinin ve özgürlük hissini (Csikszentmihalyi, 1994) artmasına yardımcı olmaktadır.

1.1.15. Psikolojik İyi Olma ve Fiziksel Sağlık

Psikolojik iyi olma ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, genellikle bu iki değişken arasında pozitif ilişki olduğunu (Adams, 1999; Bisconti & Bergeman, 1999) ve sağlıkla ilgili sorunların artmasının, psikolojik iyi olmayı azalttığını göstermiştir. Erken çalışmaların bazılarında sağlığın, yaşlı bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde önemli etkiye sahip olduğu görülmüş ve bu gösterge psikolojik iyi olma ile sağlık arasındaki ilişkinin kanıtı olarak ele alınmıştır (Chen, 2001; Heidrich, 1993; Lawton, 1994).

Chen (2001) yaşlı bireylerde sağlığın bozulması ile yaşam doyumu arasında negatif ilişki olduğunu, Heidrich (1993) ise bayanların yaşlandıklarında günlük aktivitelerde güçlük yaşama ve sağlık problemleriyle karşılaşma gibi sorunlar yaşadıklarını bulmuştur. Aynı zamanda yaşam doyumu, bireysel gelişim ve pozitif ilişkiler gibi psikolojik iyi olma göstergelerinde azalma yaşanmıştır. Aslında yaşamın sonlarına doğru, sağlık daha problemlili hale gelmekte ve sağlık psikolojik iyi olmanın ön koşulu olarak ele alındığı için daha fazla önem kazanmaktadır. Heidrich'in (1993) çalışmasında, kireçlenme ve hipertansiyonun yaşlı bireylerin en fazla yakındığı sağlık

sorunları olduğu belirlenmesine rağmen bu problemlerle psikolojik iyi olma arasındaki ilişki saptanamamıştır.

George, Okun ve Landerman (1985) yaşlı bireylerde sağlık algısının, nesnel yaşam koşullarına göre bilişsel iyi olmayı daha fazla etkilediğini bildirmiştir. Özellikle sağlık algısının, nesnel ölçütlere göre psikolojik iyi olmayı daha iyi ve etkili yordadığı görülmüştür (Costa & McCrae, 1980; Kozma ve diğerleri, 1991). Yaşları 46 ile 70 arasında değişen 502 birey üzerinde yürüttükleri ve dört yıla yayılan boylamsal çalışmalarında, Palmore ve Kivnett (1977) sağlık algısının yaşam doyumuyla yüksek düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur. Lohr, Essex ve Klein (1988) sağlık algısının, bilişsel iyi olmayla fiziksel koşullara göre daha yüksek düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur. Yaşlı bireyler üzerinde yapılan sağlık algısı çalışmaları, yaşam doyumunu hastalığın kendisinden çok, bireyin hastalığına yönelik düşüncelerinin etkilediğini göstermektedir (Lohr ve diğerleri, 1988). Yani bireyin sağlık durumundan memnun olması, psikolojik iyi olmayı olumlu etkilemektedir.

Spreitzer ve Snyder (1974) yaşları 65 ve üzeri olan 224 birey üzerinde yürüttüğü çalışmalarında, sağlık algısı ile yaşam doyumunu arasında orta düzeyde bir korelasyon olduğunu bildirmiştir. Henry (1989) ise yaşları 63 ile 95 arasında değişen 172 bayan üzerinde yaptığı çalışmasında, sağlık algısı ile yaşam doyumunun orta düzeyde ilişkili olduğunu ve yaşam doyumunun sağlık algısı tarafından yordandığını bulmuştur. Henry (1989) ile Spreitzer ve Snyder (1974) sağlık algısı ile bilişsel iyi olma arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Ancak bu araştırmacılar, duygusal iyi olma ile sağlık algısı arasındaki ilişkiyi araştırmamışlardır. Ayrıca psikolojik iyi olma; hastalık ve ölüm oranının azalması, iyileşme süresinin kısalması ve yaşam umudunun artmasıyla pozitif ilişkili bulunmuştur (Cohen & Weries, 1985; Lu, 1997).

1.1.16. Psikolojik İyi Olma, Stres ve Başa Çıkma

Stres, stresörü (stres verici olay veya yaşam deneyimi) değiştirmeye veya onun etkilerini kontrol etmeye yönelik ortaya çıkan ve yordanabilir biyo-kimyasal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal değişimlerle birlikte görülen olumsuz bir duygusal deneyimdir (Baum, 1990). Stres bireylerin yaşam sürecinde, günlük olaylara bağlı olarak çok sık yaşadıkları duygusal bir deneyimdir. Bir şeyleri kaybetme veya trafik yoğunluğu, günlük yaşama bağlı olarak bireylere stres yaşatan olaylardır (Kanner, Coyne, Schaefer,

& Lazarus, 1981). Küçük stresörlerin etkisinin birikerek, boşanma gibi önemli olaylara neden olabilecek büyük stresörlerin gelişmesine neden olduğu görülmüştür (Pillow, Zautra, & Sandler, 1996). Benzer biçimde Kanner ve diğerleri (1981) küçük sıkıntı ve stres verici olayların, önemli yaşam olayları ve büyük stresörlere göre, kısa süre içinde veya uzun süre sonra yaşanan psikolojik sorunları daha iyi yordadığını bulmuştur.

Günlük stres bireyin psikolojik iyi olma düzeyini etkilemektedir. Stres, somatik ve psikolojik semptomların artması ve üniversite öğrencilerinde akademik ortalamasının düşmesiyle doğrudan olarak ilişkili bulunmuştur (Felsten & Wilcox, 1992). Bireyin, stres yaşatan durumla baş edebilmesi için yeterli becerilere sahip olduğuna ilişkin inancının, depresyon ve anksiyeteyi azalttığı ve psikolojik uyumu artırdığı bulunmuştur. Repetti (1993), günlük iş stresiyle psikolojik iyi olma arasında negatif bir ilişki olduğunu bildirmiştir. İşle ilgili stres verici bazı durumlar; çalışanlarla yaşanan etkileşimler, algılanan iş yükü ve gerçek iş yüküdür. Günlük işle ilgili stresörlerin artmasının, fiziksel ve psikolojik iyi olmaya zarar verdiği ve algılanan ve gerçek stresin de bu etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Zautra, Guarnaccia ve Dohrenwend (1986), yüksek düzeyde psikopatolojiye sahip bireylerle düşük düzeyde psikopatolojiye sahip bireyler arasında, küçük stresörlerin sıklığı açısından farklılıklar olduğunu bulmuştur. Bu araştırmada istenilmeyen ve bireylere stres yaşatan günlük yaşam olaylarının (örneğin, aile üyeleriyle tartışma), bu iki gruptaki bireyleri birbirinden ayırmada yeterli olduğu görülmüştür. Tüm bu sonuçlar, psikolojik iyi olmanın stres tarafından olumsuz etkilendiğini göstermektedir.

Başa çıkma ise bireyin kaynaklarını ve gücünü aşan içsel veya dışsal isteklerini yönetebilmesi için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Lazarus, 1990). Araştırmalarda genellikle iki tür başa çıkmadan söz edilmektedir: Duygu-odaklı ve problem-odaklı başa çıkma. Duygu-odaklı veya duygusal başa çıkma, stres verici duygulara daha az önem vererek ve onun anlamını değiştirerek bu tür duyguları düzenlemeyle ilişkilidir. Duygusal başa çıkma, birey ve çevre arasındaki ilişkinin nasıl kavramsallaştırılacağını ayarlayan bilişsel aktiviteler içermektedir. Duygusal kaçma, öz-kontrol, pozitif yeniden değerlendirme ve sosyal destek arama şeklinde dört farklı duygu-odaklı başa çıkma vardır. Problem-odaklı başa çıkma ise birey ve strese yol açan çevre arasındaki ilişkiyi değiştirmeye odaklanmaktadır. Yüzleşmeci başa çıkma,

sorumluluğu kabul etme, planlı problem çözme ve kaçma-kaçınma olmak üzere dört çeşit problem-odaklı başa çıkma stratejisi vardır (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986).

Yaptıkları boylamsal çalışmalarında Folkman ve Lazarus (1986), depresif bireylerin depresif olmayanlara göre yüzleşmeci başa çıkmayı, öz-kontrole ve sorumluluğu kabul etmeye dayalı başa çıkmayı ve kaçma-kaçınmayı daha fazla kullandıklarını bulmuştur. Bireyin psikolojik sağlığı, stres verici olaylarla nasıl başa edebildiğiyle ilişkili olduğu için stresle başa çıkma stratejileri, psikolojik iyi olmayla ilişkilidir. Polisler üzerinde yürütülen bir araştırmada, stres verici durumlarla alkol veya ilaç kullanarak başa çıkmaya çalışan polislerin, fiziksel egzersiz yaparak başa çıkmaya çalışan polislere göre psikolojik iyi olma düzeylerinin daha düşük, psikosomatik semptom düzeylerinin ise daha yüksek olduğu ve bu bireylerin öfke ve saldırganlık gibi olumsuz durumları daha fazla yaşadıkları görülmüştür (Burke, 1994). Nakano (1991) ise başa çıkma ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, problemleriyle mücadele etmek için açık davranışsal çabalar sergileyen bireylerin, depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Problem-odaklı başa çıkma, düşük düzeyde fiziksel semptomlarla da ilişkili bulunmuştur. Duygusal başa çıkmanın ise yüksek düzeyde fiziksel semptomların varlığının bir göstergesi olduğu görülmüştür.

Amirkhan (1990) depresyon ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, benzer bir bulgu elde etmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, problem-odaklı başa çıkma ile düşük düzeyde depresyon arasındaki ilişkiyi vurgulamıştır. Öte yandan stres verici durumdan kaçınmaya odaklanan başa çıkma ile yüksek düzeyde depresyon, destek aramaya odaklanan başa çıkma ile ise yüksek düzeyde psikopatoloji arasında ilişki olduğu görülmüştür. Bireyin başa çıkabilme becerisine yönelik öz-değerlendirmeleri ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda, problem çözmeye dayalı başa çıkma becerisine güvenen bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek, olumsuz duygulanım düzeylerinin ise daha düşük olduğu görülmüştür (Hanson & Mintz, 1997). Stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulgularından elde edilen genel sonuç; problem-odaklı başa çıkmanın psikolojik iyi

olmayla pozitif, duygu-odaklı başa çıkmanın ise negatif ilişkili olduğu yönündedir. Daha özel olarak problem-odaklı başa çıkma psikolojik iyi olmayı artırmaktadır.

1.1.17. Psikolojik İyi Olma ve Kişilik

Kişilik; birbirinden bağımsız psikolojik fonksiyonlar ve bireysel davranış örüntülerinin bileşiminden meydana gelen karmaşık bir yapıdır. Kişilik, bireyin düşünce ve duygularıyla farklı şekillerde ilişkili olup, fiziksel ve sosyal çevreyle etkileşim halindedir. Diğer bir deyişle kişilik; bireyin düşünce, duygu ve eylem örüntüleriyle tutarlı eğilimleri ile ilişkili olan benzersiz bir yapıdır. McCrae ve Costa (1986), kişiliğin başa çıkma, başa çıkmanın da psikolojik iyi olma üzerindeki etkisini incelemiştir. Olumsuz yaşam deneyimleri geçiren 255 yetişkin üzerinde yürütülen araştırmadan elde edilen sonuçlar, dışa dönüklüğün başa çıkmanın değişmez bir özelliği olduğunu bulmuştur. Yine bu araştırmada aktif başa çıkma, yardım arama ve olumlu düşünme gibi mantıklı başa çıkma stratejilerinin, dışa dönüklükle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca Costa ve McCrae (1980), dışadönüklüğün duygusal ve bilişsel iyi olmayla ilişkili olduğunu, dışa dönük bireylerin diğerlerine göre değişimlere daha kolay uyum sağladıklarını ve daha mutlu olduklarını bulmuştur. Bu nedenle Costa ve McCrae'nin çalışması dışa dönüklüğün, psikolojik iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğu görüşünü desteklemektedir.

1.1.18. Psikolojik İyi Olma Alanında Yapılan Araştırmalar

Uzun yıllardır teorisyenler, psikolojik iyi olmayı etkileyen değişkenlere yönelik farklı görüşler öne sürmüştür. Bir grup araştırmacı psikolojik iyi olmanın bir amaca ulaşma (Diener, 1984; Wilson, 1960), diğer bir grup ise ilginç ve zor olan aktivitelerle uğraşma (Chekola, 1975) sonucunda elde edilebileceğini belirtmiştir. Ayrıca yaşam doyumu (Pavot & Diener, 1993; Shin & Johnson, 1978), olumlu duygular yaşama ve olumsuz duygulardan uzaklaşma (Pavot & Diener, 1993; Tellegen, 1985; Watson ve diğerleri, 1988) ve depresyon düzeyinin düşük olması gibi çeşitli durumlar da psikolojik iyi olmanın bir göstergesi olarak ele alınmıştır. Psikolojik iyi olmayı tanımlamadaki bu güçlükler rağmen araştırmacılar, psikolojik iyi olma ile ilişkili çok sayıda değişkenden söz etmiştir. Aile yaşamından doyum sağlama, yaşam standardı ve fiziksel sağlık (Campbell ve diğerleri, 1976), ırksal kimlik (Martinez & Dukes, 1997), yeterli kazanç (Braun, 1977), evlilik (Andrews & Withey, 1976), aşk (Anderson, 1977; Freedman,

1978), eğitim (Campbell, 1981), öz-saygı (Betton, 2001; Campbell, 1981; Taylor & Brown, 1988; Pelham & Swann, 1989) ve sosyal destek (Pugliesi & Shook, 1998; Turner & Noh, 1983), psikolojik iyi olma ile pozitif ilişkili olan değişkenlerden bazılarıdır.

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (Ryff, 1989a; Ryff & Keyes, 1995), yaşlanmayı ve yaşlılığı inceleyen birçok araştırmada kullanılmıştır (Heidrich & Ryff, 1993; Kling, Selzter, & Ryff, 1997; Ryff & Essex, 1992). Heidrich ve Ryff (1993) kilise grupları ve sosyal organizasyonlara katılan 243 yaşlı bayan üzerinde yürüttüğü ve fiziksel ve psikolojik sağlığı incelediği çalışmasında, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Özerklik, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Bireysel Gelişim Alt Ölçekleri'ni kullanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, fiziksel sağlığın psikolojik iyi olmayla doğrudan ilişkili olduğunu, kendisini fiziksel anlamda daha sağlıklı algılayan bireylerin, sosyal sistemde anlamlı bir yere sahip olduklarını ve özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt ölçeklerinden daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir.

Psikolojik iyi olma ölçekleri kişilik araştırmalarında da kullanılmıştır. Schmutte ve Ryff (1997), kişilikle psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında iki örneklem kullanmıştır. Yaşları 44 ile 65 arasında değişen 114 bayan ve 101 erkek üzerinde yürütülen araştırmadan elde edilen sonuçlar, öz-kabul, çevresel hakimiyet ve yaşam amaçlarının; nörotizm, dışadönüklük ve öz-denetim/sorumlulukla, bireysel gelişimin; deneyime açıklık ve dışadönüklükle, diğerleriyle olumlu ilişkilerin; yumuşak başlılıkla, özerkliğin ise nörotizmle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu araştırmacılar, psikolojik iyi olma ile kişilik arasındaki ilişkinin düşünüldüğünden daha karmaşık olabileceğini öne sürmüştür. Bu sonuçlara bağlı olarak Ryff, kişilik boyutlarının bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde son derece önemli etkiye sahip olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik iyi olma ölçekleri, beden imajını inceleyen araştırmalarda da kullanılmıştır. McKinley (1999) 270 bayan üniversite öğrencisi ile 151 annenin katıldığı araştırmasında, beden bilinci ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, beden bilinci ile psikolojik iyi olma alt ölçekleri arasında negatif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca beden saygısı, tüm psikolojik iyi olma alt ölçekleriyle pozitif ilişkili bulunmuştur.

Bryant ve Veroff (1982) genellenabilirliği yüksek bir örneklem üzerinde yürüttüğü iki çalışmada, psikolojik iyi olmayı yapısal ve kavramsal anlamda incelemiştir. Elde edilen bulgular, hem kadın hem de erkekler için psikolojik iyi olmayı etkileyen üç genel faktörün; mutluluk, gerginlik ve kişisel yetersizlik olduğunu göstermiştir. Bryant ve Veroff'un (1982) bildirdiği ilk faktör mutluluktur. Mutluluk, bireyin genel ve evlilikle ilişkili mutsuzluğuna yönelik öz-değerlendirmesidir. Gerginlik; endişe, anksiyete, hareketsiz hale gelme ve sinirlilikle karakterize edilen ruhsal durumdur. Kişisel yetersizlik ise bireyin, kendine ve yaşamdaki rollerine ilişkin olumsuz değerlendirmesiyle ilişkilidir. Bryant ve Veroff'a (1982) göre bu faktörler, bireyin psikolojik iyi olma düzeyiyle ilgili öz-değerlendirmelerinin incelenmesinde kritik bilgiler sunmaktadır.

Headey, Kelly ve Wearing (1993), psikolojik sağlığın farklı yönlerini incelemiştir. Bu araştırmacılar Genel Sağlık Ölçeği, Durumsal Anksiyete Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri'ni kullandıkları ve 942 birey üzerinde yürüttüğü araştırmalarında, psikolojik iyi olmayla ilişkili dört faktör bulmuştur: Yaşam doyumunu, olumlu duygulanım, anksiyete ve depresyon.

Ryff ve Keyes (1995) araştırmalarında psikolojik iyi olma ile mutluluk, yaşam doyumunu ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, mutluluğun, öz-kabul ve çevresel hakimiyet ile .36 ve .42, yaşam doyumunun ise bu iki değişkenle sırasıyla ile .40 ve .39 düzeyinde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca depresyon, psikolojik iyi olmanın altı boyutunun tümüyle negatif ilişkili bulunmuştur.

Yanez (2004) yaşam amaçları, kendini gerçekleştirme, tinsellik ve ölüm anksiyetesi gibi varoluşsal değişkenlerin psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmayı nasıl yordadığını incelediği ve 251 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmasında, yaşam amaçlarının psikolojik iyi olmanın güçlü bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur.

Psikolojik iyi olmayla ilişkili ülkemizde yapılan bazı çalışmalar bulunmaktadır. 500 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmasında Cenkseven (2004), yüksek sosyo-ekonomik düzey, öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağına sahip öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca bu araştırmada psikolojik iyi olmaya katkıda bulunan değişkenlerin açıkladıkları toplam varyans oranlarına göre sırasıyla, öğrenilmiş güçlülük, dışa dönüklük, nevrötizm, flört

ve arkadaşlarla ilişkilerden algılanan hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet ve ebeveynle ilişkilerden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk olduğu görülmüştür.

Diğer bir çalışmada Kuzucu (2006), duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan kişilerin, plasebo ve kontrol gruplarındakilere kıyasla, psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir yükselme olmadığını göstermiştir.

Cirhinlioğlu (2006) 328 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmasında cinsiyet, sınıf, utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgular kız öğrencilerin kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve utanç eğiliminin kendini kabul etme, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim ve özerkliği negatif yordadığını göstermiştir. Yine bu çalışmada içsel dini yönelim ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında pozitif, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim ve özerklik arasında negatif ilişkiler olduğu görülmüştür. Dışsal dini yönelim ise kişisel gelişim, çevresel hâkimiyet ve özerklikle negatif ilişkili bulunmuştur.

1.1.19. Psikolojik İyi Olmanın Ölçülmesi

Psikolojik iyi olma alanında çalışmalar yapan araştırmacılar, bu kavramın farklı yönlerini ve tüm boyutlarını bir arada değerlendirebilmeyi sağlayacak ölçme araçları geliştirilmesini önermişlerdir. Psikolojik iyi olma alanında yapılan araştırmalara yönelik eleştirilerden birisi, geliştirilen ölçme araçlarının psikolojik iyi olmanın teorik temelini çok fazla dikkate almadan sadece mutluluğa odaklanmalarıdır. Ryff (1989a) mutluluğun, psikolojik iyi olma için sonal amaç niteliği taşımadığını ve fakat psikolojik sağlığın; öz-kabul, kişisel büyüme ve çevresel kontrol gibi çoklu faktörlerin bileşimiyle gerçekleşeceğini ve psikolojik iyi olmanın bu faktörleri bir bütün olarak içermesinin gerekli olduğunu belirtmiştir. Genel iyilik hali bireyin uyumu için önemli bir bakış açısı sağlamasına rağmen psikolojik iyi olma, “iyi yaşamı” neyin oluşturduğuna ilişkin geniş bir felsefi bakış açısı sağlamaktadır.

Ryff (1989a) psikolojik iyi olmayı yeniden tanımlamıştır. Mevcut ölçme araçlarını yetersiz görmesi bu araştırmacıyı yeni bir ölçek geliştirme çabasına sokmuştur. Ryff'ın mevcut ölçeklere yönelik eleştirileri, onların kuramsal zeminden yoksun oldukları ve bunun sonucunda olumlu işlevselliğin önemli yönlerini göz ardı ettikleri yönündeydi. Ryff psikolojik iyi olmanın alt boyutlarını işe vuruk anlamda tanımlamak ve ampirik olarak geçerliğini sağlamak için Psikolojik İyi Olma Ölçeklerini geliştirmiştir. Sonuç olarak onun teorisi, günümüzde üzerinde en çok araştırma yapılan ve araştırmalardan elde edilen sonuçlarca en iyi desteklenen teoridir.

Ryff (1989a), psikolojik iyi olmanın önceki ölçeklerini randomize biçimde karıştırarak kendi ölçeğini geliştirmiştir. Bu karışım; Yaşam Doyumu Ölçeği-A, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Fileldelfiya Yaşlılık Merkezli Ahlâk Ölçeği, Levenson Üç Boyutlu Kontrol Odağı Ölçeği ve Zung Depresyon Ölçeği'nden oluşmaktadır. Bu ölçekler olumlu işlevselliği (yaşam doyumu, duygusal denge, öz-saygı, içsel kontrol ve ahlâk) değerlendirecek biçimde düzenlenmiştir. Ryff'ın (1989a) Psikolojik iyi olma Ölçekleri her biri 14 maddeden oluşan ve olumlu ve olumsuz maddeleri dengeli olan 6 alt ölçek içermektedir. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nde yer alan bu 6 alt boyut; özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabuldür.

Özerklik alt ölçeğinden elde edilen yüksek puanlar; bireyin hür iradeye sahip ve sosyal baskılara karşı dayanıklı olduğunu, davranışlarını kendi içsel süreçlerine bağlı olarak düzenleyebildiğini, kendini kişisel standartlarını temel alarak değerlendirebildiğini; düşük puanlar ise bireyin sürekli biçimde diğerlerinin beklenti ve değerlendirmelerini önemseydiğini, diğerlerinin kendine yönelik yargılarını çok fazla dikkate aldığını, karar verme sürecinde başkalarına bağımlı olduğunu ve sosyal baskılara uyduğunu göstermektedir. Çevresel hâkimiyet alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar; bireyin çevresini yönetmede yeterlilik duygusuna sahip olduğunu, karmaşık dışsal olayları kontrol edebildiğini, çevresindeki olanakları iyi biçimde değerlendirebildiğini ve kişisel değer ve ihtiyaçlarına uygun ortamlar oluşturabildiğini, düşük puanlar ise bireyin günlük yaşam olaylarını yönetemediğini, çevresi üzerinde herhangi bir kontrole sahip olmadığını ve çevresel olanakların farkında olmadığını yansıtmaktadır.

Bireysel gelişim alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar; bireyin sürekli bir gelişim duygusu içinde olduğunu, benliğini genişleyen ve büyüyen bir yapı olarak algıladığını, yeni deneyimlere açık ve potansiyellerini gerçekleştirme duygusu içinde olduğunu, zaman içinde davranışlarında ve benliğinde gelişmeler yaşadığını ve etkili ve verimli bir birey olabilmek için kendini geliştirme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu alt ölçekten alınan düşük puanlar ise bireyin kişisel bir durgunluk duygusu içinde bulunduğunu, gelişimden yoksun olduğunu, kendini yaşamdan sıkılmış ve yaşama ilgisiz hissettiğini ve yeni davranış ve tutumlar geliştirebilmek için yeteneksiz olduğunu düşündüğünü göstermektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar; bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinin ılık, samimi ve güvene dayalı olduğunu, onların refah ve mutluluğunu istediğini, güçlü bir empati, şefkat ve yakınlık yeteneğine sahip ve insanî ilişkilerinde öz-verili olduğunu göstermektedir. Bu alt ölçekten alınan düşük puanlar ise bireyin çok az yakın ve güvenilir ilişkisi olduğunu, diğerleriyle ilişkilerinde samimi, açık ve ilgili davranmada zorlandığını, kişiler-arası ilişkilerde yalıtılmışlık ve hayal kırıklığı duyguları yaşadığını ve diğer insanlarla bağ kurmak için istekli olmadığını yansıtmaktadır.

Yaşam amaçları alt ölçeğinden elde edilen yüksek puanlar; bireyin yaşamına yönelik uygun amaçları bulunduğunu, geçmiş ve şimdiki yaşamının anlamlı olduğuna ilişkin bir duyguya sahip olduğunu ve yaşamasının belli amaçları ve yönü olduğunu hissetmesiyle ilişkilidir. Düşük puanlar ise bireyin yaşamının anlamsızlığını, yaşama yönelik çok az amaçları olduğunu ve geçmiş, şimdiki ve gelecekteki yaşamının yararsız olduğunu düşünmesini göstermektedir. Son olarak öz-kabul ölçeğinden alınan yüksek puanlar; bireyin kendine yönelik pozitif tutumlara sahip olduğunu, benliğini olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle birlikte bir bütün olarak kabul ettiğini ve geçmişiyle ilgili olumlu duygular hissettiğini, düşük puanlar ise bireyin kendinden memnun olmadığını, geçmiş yaşamındaki olayların kendisine hoş olmayan duygular yaşattığını, kişisel özelliklerini beğenmediğini ve olduğundan daha farklı birisi olmak istediğini yansıtmaktadır.

1.2. Öz-duyarlık

1.2.1. Öz-duyarlık Nedir?

Oldukça uzun bir geçmişe sahip Budist felsefesini temel alan ve psikolojik iyi olma hakkında düşünmeye yönelik alternatif bir yaklaşım sunan (Neff ve diğerleri, 2005b)

öz-duyarlık kavramı, bireyin benliğine yönelik tutum ve yaklaşımlarıyla yakından ilişkilidir (Bennett-Goleman, 2001; Brown, 1999; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997). Batıda duyarlık genellikle diğer bireylere duyarlı olma açısından kavramsallaştırılmasına rağmen Budist psikolojisinde bireyin, diğer bireylere duyarlı olabilmesi için öncelikle kendine duyarlı olması gerektiğine inanılır.

Duyarlık, bireyin diğer bireylerin problem ve sıkıntılarına açık olmasını ve onlara yönelik paylaşımcı bir tavır sergileyerek, bu deneyimlerin negatif etkilerini daha az hissetmelerine yardımcı olmasını içermektedir (Wispe, 1991). Duyarlık aynı zamanda sıkıntı yaşayan, başarısız olan veya hata yapan bireyleri önyargısız biçimde anlamayı, onların bu davranış ve tutumlarını insanoğlunun yanılabilirlik özelliği kapsamında değerlendirmeyi, bu bireylere kendilerine sabırlı, sevecen ve yargılayıcı olmayan bir tavır sergilemelerini önermeyi ve bu bireylerin hiç kimsenin mükemmel olmadığını, tüm insanlığın hata yapma ve çeşitli problemler yaşama olasılıklarının bulunduğu farkına varmalarına yardımcı olmayı gerektirmektedir. Benzer biçimde öz-duyarlık, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olması, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargısız olması ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin, insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a).

Sevecenlik ve şefkat duygularını ve diğer bireylere ilgiyi artıran öz-duyarlık; bireyin kendi deneyimlerini ortak bir insanlık deneyimi olarak görmesini, acı, sıkıntı, başarısızlık ve yetersizlikleri insanlık halinin bir parçası olarak algılamasını ve kendi de dâhil tüm insanların duyarlı davranılmaya değerli olduğunu kabul etmesini gerektirir. Aynı zamanda öz-duyarlık; bireyin kendi hatalarını, zayıflıklarını affetmesi ve kendini tam bir insan olarak, dolayısıyla sınırlı ve kusurlu bir varlık olarak algılamasını gerektirmektedir (Neff, 2003b).

Öz-duyarlık duygusu, bireyin ideal standartlarına ulaşamadığı zaman kendisini sert biçimde eleştirmemesini önermesine rağmen bu durum hataların kabul edilmemesi veya gözardı edilmesi anlamına gelmemektedir. Bunun yerine işlevselliğe ve psikolojik sağlığa ulaşmak için ihtiyaç duyulan eylemlerin, sabır ve içtenlikle teşvik edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle öz-duyarlık, bireyin kendinde gözlemediği yetersizlikler

açısından pasifliğe ve eylemsizliğe yol açmaz. Aksine bireyin öz-duyarlıktan yoksun olması halinde, pasif olma ihtimali daha fazladır.

Birey, kendini suçlama eğiliminin değişime ve gelişime neden olacağı inancıyla, başarısızlıklarından dolayı benliğini sert biçimde eleştirirse egonun koruyucu işlevleri yetersizlikleri öz-farkındalıktan gizlemek için eyleme geçecek ve böylece bireyin benlik saygısı tehdit edilmemiş olacaktır (Horney, 1950). Öz-farkındalık olmaksızın bu yetersizlikler kuşkusuz olduğu gibi kalacaktır (Neff, 2003b). Bununla birlikte öz-duyarlık, bireyin uyumsuz düşünce, duygu ve davranış şablonlarını daha doğru biçimde algılaması ve düzeltmesine izin vererek, benliğini öz-kınama korkusu olmaksızın net biçimde görebilmesi için ihtiyaç duyduğu duygusal güvenliği sağlar (Brown, 1999). Ayrıca öz-duyarlık, büyüme ve gelişim için güçlü bir motivasyonel etkiye sahiptir. Örneğin çocuklarına duyarlı olan ebeveynler, onların kendilerine zarar vermelerine izin vermez ve sağlıklı gelişimlerini sağlamak için çocuklarının hoşuna gitmeyebilecek sınırlamalar getirirler. Ebeveynlerin bu davranışları yargılayıcı veya cezalandırıcı olmak yerine, çocuklarının daha iyi olmaları için sevgi, şefkat ve ilgi yüküdür. Benzer biçimde bireyin kendine duyarlı olması, sıklıkla kendine zarar verici davranışları terk etmesini ve acı verici ve güç de olsa, daha iyi bir konuma gelmesi için ihtiyaç duyduğu davranışları yerine getirmesine ilişkin kendini cesaretlendirmesini gerektirir (Neff, 2003b).

1.2.2. Öz-duyarlık ve Öz-acıma

Araştırmacılar öz-duyarlığın, öz-acımadan oldukça farklı bir kavram olduğunu ifade etmiştir (Goldstein & Kornfield, 1987). Bireyler diğerlerine acıdıklarında, kendilerini onlardan ayrı ve bağlantısız olarak görürken (çok şükür bu onların problemi benim değil), duyarlık durumunda bireyler kendilerini diğerleriyle bağlantılı olarak algılar ve problemlerin tüm insanlık için var olan ortak deneyimler olduğunu düşünürler (bugün onun problemi olan şey yarın benim de başıma gelebilir). Benzer olarak bireyler kendilerine acıdıklarında, problemlerinin içine dalarak diğerlerinin de aynı problemlere sahip olduklarını unuturlar. Öz-acıma yaşayan bireyler, diğerleriyle olan bağlantı ve ilişkilerini göz ardı ederler ve dünyada o problemi sadece kendilerinin yaşadığını düşünürler. Öz-acıma, diğerlerinden ayrılma duygusunu benmerkezci biçimde vurgular ve kişisel acı çekmenin boyutlarını artırır. Öte yandan öz-duyarlık, herhangi bir

çarpıklık veya bağlantısızlık olmaksızın, bireyin kendi ve diğerlerinin deneyimlerini birbiriyle ilişkili olarak algılamasına izin vermektedir (Neff, 2003b).

Öz-duyarlık ile öz-acımanın ayrıldığı diğer bir nokta, bireylerin acı ve sıkıntılarını tanımlama boyutlarıdır. Kendine acıyan bireyler, acı veren deneyimlerin kendilerini sürüklemesine ve yutmasına izin vererek bu deneyimlerle yoğun biçimde ilgilenirler. Bireylerin kendilerini duygusal tepkilerine aşırı biçimde kaptırdıkları ve alternatif duygusal tepkiler ve bilişsel yeniden yorumlamalara izin veren kişiliğin diğer yönlerine ulaşamadıkları için, bu süreç “aşırı-özdeşleşme” olarak adlandırılır (Bennett-Goleman, 2001). Bireyin farkındalığı öznel tepkilerle tamamen yok edildiği için, birey geriye dönerek daha nesnel bir perspektif takınamaz. Bununla birlikte öz-duyarlık, bireyin benliğiyle ve diğer bireylerle ilişkili deneyimleri kavramasına izin veren bilişötesi aktiviteyle meşgul olmasını gerektirir. Bu süreç bireyin kendisiyle aşırı ilgilenmesi ve özdeşleşmesini ve sosyal ilişkinin kopmasına neden olabilecek benmerkezci yabancılaşmayı engeller. Aynı zamanda bireyin kişisel deneyimlerini daha geniş bir perspektiften ele almasına ve yaşanan sıkıntı ve acı dolu deneyimlerin boyutlarını daha net görmesine yardımcı olur (Neff, 2003a).

1.2.3. Öz-duyarlığın Alt Boyutları

Öz-duyarlık karşılıklı ilişkili ve birbirlerinin ortaya çıkmasına neden olan üç alt boyuttan oluşmaktadır: Öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik. Öz-sevecenlik; bireyin kendini sert biçimde yargılaması ve eleştirmesi yerine, benliğine yönelik nazik ve sevecen bir tavır takınmasıdır. Paylaşımların bilincinde olma; bireyin acı ve sıkıntı veren deneyimler karşısında, toplumsal yabancılaşma ve izole olma yerine, bu deneyimleri geniş insanlık deneyimlerinin bir parçası olarak görmesidir. Bilinçlilik; bireyin güç ve sıkıntılı duygu ve düşüncelerini dengede tutması, onlarla aşırı biçimde özdeşleşmemesi ve kendini onlara kaptırmamasıdır. Öz-duyarlığın bu üç unsuru kavramsal anlamda birbirlerinden farklı olmalarına ve fenomenolojik düzeyde farklı şekillerde yaşanmalarına rağmen birbirleriyle karşılıklı etkileşimde bulunmakta, birbirlerinin meydana gelmesine ve gelişimlerine yardımcı olmaktadır. Öz-duyarlık düzeyi yüksek olan birey, başarısızlık yaşadığında veya sıkıntılı zamanlarında, kendisine nazik ve şefkatli davranır ve tüm insanlığın benzer durumlarla yüzleştiğini

düşünür. Bu birey ne olumsuz duygu ve hisleri tamamıyla reddeder ne de onların benliğine zarar vermesine izin verir (Kirkpatrick, 2005).

Öz-sevecenlik

Öz-sevecenlik bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışmasıdır. Öz-duyarlık, bireyin standart ve beklentilerini elde edemediği durumlarda benliğini sert biçimde eleştirmemesini, kınamamasını ve değişim ve gelişim sağlaması adına benliğine zarar vermemesini gerektirir. Bunun yerine davranışlarının değişimi için, gayet kibar ve sabırlı biçimde benliğini cesaretlendirmesini önerir (Neff, 2003b). Birey, başarısız olduğu noktalara odaklanmaktan ziyade “mutluluk ve iyilik için, acıdan kurtulmak için ve aydınlanma için can atmalıdır” (Wallace, 1999, s. 130).

Ancak bu, ne yaparsak yapalım kendimizi iyi hissetmemiz gerektiği anlamına gelmez. Aslında kendimize karşı nazik olmak, “sıklıkla bireyin benliğine zarar veren davranışlarını terk etmesini ve gelişim ve doyum sağlaması için, sıkıntılı veya zor da olsa gerekli tüm davranışları yerine getirmesini ve onların sorumluluğunu alması için benliğini cesaretlendirmesini gerektirir” (Neff, 2003b, s. 88). Benzer biçimde öz-sevecenlik, benliğin korkak, katı ve ilgisiz olmasına neden olabilecek düzeyde ve ne pahasına olursa olsun, benliği acı ve sıkıntılı deneyimlerden korumak anlamına gelmez (Chodron, 1997).

Öz-duyarlık yapısı, bir kavram şeklinde ilk olarak sadece Neff’in araştırmalarında yer almasına rağmen öz-sevecenlik kavramının zıttı olarak birçok araştırmada dolaylı biçimde yer almaktadır. Rubin (1975) sevecenliği “öz-nefretin panzehiri” (s.133) olarak ele almış ve onun gerçek benliğe hizmet ettiğine inanmıştır. Aynı zamanda Horney (1950), öz-nefreti gerçek benliğe yabancılaşma olarak görmüş ve öz-nefretin “benlikten acımasız ve aralıksız beklentiler, merhametsiz öz-suçlamalar, kendini küçük görme, kendine eziyet etme ve öz-engelleme” (s. 117) şeklinde açığa çıkabileceğini ifade etmiştir. Bu dışavurumlar açık biçimde öz-sevecenliğin zıttıdır. Araştırmacılar öz-eleştiri (Blatt ve diğerleri, 1982; Rude & Burnham, 1993; Zuroff & Duncan, 1999), öz-nefret (Horney, 1950; Rubin, 1975), öz-yargılama (Brown, 1999) ve mükemmeliyetçilik (Ashby & Kottman, 1996) gibi öz-sevecenliğin zıttı olan kavramların, depresyon, sosyal yabancılaşma, kişiler-arası ilişkilerde sıkıntı yaşama ve diğer birçok psikolojik baskı unsuruyla ilişkili olduğunu bulmuştur.

Paylaşımların bilincinde olma

Paylaşımların bilincinde olma, bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade eder. Böyle bir farkındalığa sahip birey, başarısız olduğunda yoğun öz-eleştiri yapmak yerine, tüm insanların başarısız olabileceğini ve başarısızlığın insanlık tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu kabul eder (Neff, 2003b). İnsanoğlunun genel paylaşımlarına yönelik bu farkındalık, bireyin benliğinin diğer insanlarla bağlantısını ve insanların birbirleriyle olan bağlarını vurgular (Kirkpatrick, 2005).

Güney Afrika'da ırk ayrımının neden olduğu acımasızlığı engellemek için Hak ve Uzlaşma Komisyonu kurulmuştur. Bu komisyon bireylere yaşadıkları acının tüm ulusça paylaşıldığını empoze etmekteydi. Güney Afrika'daki iyileşme sürecini analiz ederken de la Rey ve Owens (1998) şunları söylemiştir; “bu süreç sadece bir bireye ait değil, aksine toplumun bir parçası olan ve o toplumdaki ayrılma ihtimali olmayan tüm bireylere aittir. Toplumda yaşayan bireylerin çektikleri sıkıntılar, çeşitlilik açısından ırk, sınıf, cinsiyet ve ekonomik düzey gibi geniş bir alanda dağılım gösterse de, kolektif bir sıkıntının varlığı ulusal uzlaşma sürecinin kökenini oluşturmaktadır” (s. 265).

Bireyin tüm insanlıkla bağlantılı ve ortak paylaşımlarının olduğuna yönelik farkındalığı, duyarlıkla ilişkilidir. Ancak birey öz-duyarlılığa sahip olmadan diğerlerine ilişkin sağlıklı ve işlevsel bir farkındalık kazanamaz (Chodron, 1997; Wallace, 1999). “Duyarlık zemininin oluşması için, öncelikle bireyin kendine duyarlı olması gereklidir. . . . kendi yüreğimiz sağlıklı ve işlevsel oldukça, o doğal olarak diğerlerine de sağlıklı olarak ulaşmanın yolunu arayacaktır” (Kornfield, 1993, s. 222).

Öz-duyarlık kavramını yoğun olarak ele alan diğer bir literatür hristiyanlık duyarlığı, sevecenliği ve tanrının merhametidir. McNeill, Morrison ve Nouwen (1982) duyarlığı, insan doğasının arzularına zıt ve sevecenlik ve şefkatin ötesinde bir kavram olarak görmüştür. Duyarlık bireyi; acı, ezilme, korku, karışıklık ve şiddetin var olduğu yere götürmeye ve bir insan olarak müdahale etmeye sevk eder. Hristiyan geleneğinde öz-duyarlık, tanrının sevgi ve merhametini kabul etmenin bir ürünüdür. “Merhamet ve kendimizi biz olarak kabul etmek, kendimizi sınırlılıklarımızla birlikte kabul etmemize”

(Prevallet, 2000, s. 10) ve daha sonra “acı çeken, baskı gören, engellenen ve ezilen bir varlık olarak kendi bütünlüğümüzü kabul etmemize imkân sağlar” (s. 12).

Günümüz dünyasında, paylaşımların bilincinde olma duygusunu korumak son derece zordur. Evrimsel psikolog David Buss (2000), insanlığın geniş aileler ve sosyal desteğin olduğu küçük gruplardan, olağanüstü medya barajlarının arasında sosyal izolasyonun arttığı bir yaşama doğru gittiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda bireyler, dünyanın dört bir yanında yaşanan acı ve sıkıntılara anında ulaşabilecekleri her türlü teknolojik donanımına sahip olmasına rağmen gerçek dışılığı norm olarak empoze eden bir kültürde yaşamaktadır (Salzberg, 1997). Buss (2000) aslında depresyonun zamanla artmasına, toplumsal paylaşım bilincinin gelişmesine engel olan barajların neden olduğunu ileri sürmüştür. Bireyin inkâr içinde yaşama ve benliğini acı ve sıkıntılardan koruma eğilimi önemli olmasına rağmen toplumsal paylaşımı kabul etmenin ilk adımının, acı ve kederlerin varlığını kabul etmek olduğu unutulmamalıdır (Salzberg, 1997).

Bilinçlilik

Bilinçlilik, bireyin yaşamın en sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesini sağlayan ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır (Gunaratana, 1993; Martin, 1997; Neff, 2003b; Nisker, 1998). Martin (1997) bilinçliliği, “bireyin dikkatinin herhangi bir bakış açısına bağlı kalmaksızın sakin ve esnek olduğu zamanlarda meydana gelen psikolojik özgürlük durumu” (s. 292) olarak tanımlamıştır. Bilinçlilik, kişisel deneyimleri; iyi, kötü, sağlıklı veya sağlıklı olarak nitelendirmeden “şu anda oldukları gibi kabul eder” (Marlatt & Kristeller, 1999, s. 68).

Yargılama olmaması öz-duyarlılığı, öz-saygı kavramından ayıran özelliktir. Bu durum, yüksek ancak değişken ve kararsız benlik saygısının problemleri doğasını açıklamaktadır. Deci ve Ryan (1995) gerçek ve koşullu benlik saygısı kavramlarını ele almıştır. Gerçek benlik saygısı, daha karardır ve dışsal standartlara veya bireyin diğerlerinin beklentilerini yerine getirdiği durumlarda değerli olabileceğine yönelik değil, aksine bireyin kendisinin diğerleri tarafından saygı görmeye değer bir varlık olduğuna yönelik inancına dayanır. Koşullu benlik saygısı ise daha değişkendir ve bireyin yüksek standartlarını veya önemli diğerlerinin beklentilerini karşıladığı durumlarda değerli olabileceği inancına dayanır. Koşullu benlik saygısı egoyla ilgilidir ve sıklıkla sosyal karşılaştırma bilgisini gerektirir. Gerçek benlik saygısı, pozitif çıktılar sağlarken,

koşullu benlik saygısı daha negatif çıktılara yol açar. Yüksek benlik saygısına sahip ve şişirilmiş bir benlik, negatif değerlendirmelerle yüzleştiği durumlarda şiddet ve saldırganlıkla ilişkili bulunmuştur (Baumeister ve diğerleri, 1996).

Öz-duyarlık, bireyin duygularıyla yoğun biçimde özdeşleşmemesini ve kendi deneyimlerine kibar ve sevecenlikle yaklaşarak onları geniş insanlık deneyimlerinin bir parçası olarak değerlendirmesini sağlayan “zihinsel bir boşluk” gerektirir (Goldstein & Michaels, 1985; Scheff, 1981). Aynı zamanda öz-duyarlık öncelikle, bireylerin acı dolu deneyimlerini bastırmamasını, onlardan kaçmamasını ve böylece bu deneyimleri kabul ederek onlara duyarlı olmasını gerektirir. Bundan dolayı bireyin kendine yönelik duyarlı tutumları, bilinçlilik olarak bilinen dengeli bir zihinsel bakış açısını gerektirir (Bennett-Goleman, 2001; Gunaratana, 1993; Langer, 1989). Bilinçlilik, özdeşleşme ve uzaklaşmanın en üst düzeyde yaşanmasını engelleyen, duygusal ve zihinsel fenomenleri gerçekte olduğu gibi görmeyi ve kabul etmeyi gerektiren, dengeli bir farkındalık durumudur. Bilinçlilik, bireylerin duygu ve düşüncelerine karşı koymadan, onlardan kaçmadan veya onları inkâr etmeden olduğu gibi gözlemlediği, yargılayıcı olmayan, kabul edici bir zihinsel durumdur (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Teasdale ve diğerleri, 2000). Bireylerin tam anlamıyla öz-duyarlığa sahip olabilmeleri için bilinçli bir perspektif takınmaları gerekmektedir. Birey acı ve sıkıntı veren duygusal ve düşünsel deneyimlerinden kaçmamalı, onları kabullenmeli ancak aynı zamanda “zihinsel bir boşluk” bırakarak, onlarla aşırı biçimde özdeşleşmemeli ve onlara tamamen odaklanmamalıdır (Scheff, 1981).

Bireylerin zaman zaman öz-duyarlığı, ilgisizlik, pasiflik veya sorumluluk almaktan kaçmayı içeren tutumları için bahane olarak kullanma ihtimalleri olmasına, öz-duyarlık duygusunun içten ve tam olduğu durumlarda bu mümkün değildir. Öz-duyarlık, bireyin kendine ilişkin zarar verici yargılamalarda bulunmamasını gerektirmesine rağmen öz-duyarlığın bilinçlilik unsuru, bireyin başarısızlıklarının net bir biçimde görülmesini ve göz ardı edilmemesini önermektedir. Ayrıca gerçek bir öz-duyarlık, bireyin sağlıklı ve işlevsel olmayı istemesini ve ihtiyaç duyulduğunda değişimini ve zararlı, yaratıcı olmayan davranışlarını düzeltebilmesini sağlayacak bir tutum takınmasını gerektirir. Bundan dolayı bilinçlilik var olduğu sürece öz-duyarlık, ilgisiz ve bahane bulucu tavırlarla mücadele edecektir (Neff, 2003a).

Bilinçlilikten yoksun olma iki şekilde açığa çıkar. Birey ya kendini rahatsız eden duygu ve düşünceleri rutin olarak inkar eder, yargılar ve onları tolere edemez veya tamamen onlarla içiçe girmiş bir duruma gelir. Bu tepkilerin her ikisi de uyumsuz davranış ve tutumlara yol açar (Neff, 2003b). Psicotöropatik müdahalede zor olan noktalardan birisi, danışanın acı veren duygulara ulaşmasına yardımcı olmaktır, danışan bu duygulara ulaştığında ise önemli olan onları kontrol altına almasına yardımcı olarak bu duygular tarafından ezilmesini önlemektir (Greenberg, 1998). Bilinçlilik tam olarak, bireyin bu duyguları yaşayarak ve onları kontrol altına alarak işlevsel hale gelmesine yardımcı olur. “Bireyin önceleri kaçmaya çalıştığı duygulara izin vermesi, başlangıçta ürkütücü olmasına rağmen sonraları rahatlamaya ve farkındalığın, ilginin ve özgürlüğün artmasına imkân sağlar. Acı ve sıkıntı veren duyguların yaşanması işlevselliğe ve değişime rehberlik eder” (Greenberg, 1998, s. 52). Öz-duyarlılığın üç unsuru incelendiğinde bu boyutların karşılıklı ilişkili olduğu ve birbirlerinin meydana gelmelerine yardımcı oldukları daha net görülmektedir. Bireyin düşünce ve duygularını ne yok saydığı ne de onlara kendini kaptırdığı ve bilinçliliğin yaratıldığı objektif zemin olmadan, öz-sevecenliğe veya paylaşımların bilincinde olmaya ulaşmak oldukça zordur.

Alt boyutların birbiriyle ilişkisi

Bireyler acı veren duygu ve düşüncelerine yönelik bilinçliliğe sahip değilse, onları kabul etmeleri söz konusu değildir. Böylece bireyler, bu deneyimlerini bilinçli farkındalığa getirmeyi reddetme (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996) veya sıkıntı veren deneyimlere yoğun duygusal tepkiler vererek onlarla birlikte sürüklenip gitme alternatiflerine sahiptir. İkinci tepki genellikle, bireyin negatif duygularına dar bir çerçevede odaklanması ve onları derin biçimde düşünmesi şeklinde açığa çıkar (Nolen-Hoeksema, 1991). Kişisel başarısızlık ve yetersizlikle ilişkili negatif duygular yaşanması durumunda, öz-değer duygusuna abartılı biçimde bir odaklanma (aşırı özdeşleşmenin farklı bir türü) görülür ve bu benliğin sert biçimde eleştirilmesi ve yargılanmasına yol açar. Aşırı özdeşleşme durumunda, benlik duygusu genişlediği ve tüm insanların acı veren deneyimler ve hayal kırıklıkları yaşadığına yönelik farkındalık engellendiği için yabancılaşma ve izole olma duygularını artırır. Derin düşünme, öz-eleştiri ve yabancılaşma duyguları, depresyon gibi psikolojik bozukluklarla yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur (Blatt ve diğerleri, 1982; Nolen-Hoeksema, 1991).

Araştırmacılar bilinçliliğin önemli olduğunu çünkü bireyleri negatif deneyimlerinden zihinsel anlamda uzaklaştırarak, öz-sevecenlik ve toplumsal paylaşım duygularını geliştirmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir (Neff, 2003b). Bununla birlikte bilinçlilik diğer iki kavrama da doğrudan katkıda bulunmaktadır. Öncelikle yargılayıcı olmayan bilinçlilik durumu, öz-eleştiriye azaltarak bireyin kendini anlamasını kolaylaştırır (Jopling, 2000) ve böylece doğrudan öz-sevecenliğin gelişmesine yardımcı olur. Aynı zamanda dengeli bir bilinçliliğe sahip olma, bireyin sosyal izolasyon ve yabancılaşma duyguları yaşamamasına neden olan ben merkezci tutumlarıyla mücadele edebilmesini ve sosyal ilişkilerini güçlendirmesini sağlar (Elkind, 1967).

Ayrıca öz-sevecenlik ve sosyal ilişkisellik duyguları da bilinçliliğin artmasını sağlar. Örneğin eğer birey, kendini kabul etmesine yetecek kadar uzun bir süre için kendini yargılama ve eleştirmeyi durdurursa, bu durum duygusal deneyimin negatif etkisini azaltacak ve duygu ve düşüncelerin dengeli ve bilinçli farkındalığını sürdürmesini kolaylaştıracaktır (Fredrickson, 2001). Benzer biçimde acı çekme ve kişisel başarısızlıkların, tüm insanlar için geçerli olan duygusal deneyimler olduğunu akılda tutmak, bireyin deneyimlerini sosyal bir bakış açısıyla ele almasına yardımcı olacak ve duygu ve düşüncelerine ilişkin bilinçli olma yeteneğini geliştirerek, onlarla aşırı özdeşleşmesini engelleyecektir. Son olarak öz-sevecenlik ve toplumsal paylaşım duyguları benliğin gelişmesine de yardımcı olacaktır. Eğer birey benliğini sert biçimde yargılsa, öz-bilinç güçlenir ve güçlü benlik duygusu yabancılaşma duygusunun artmasına yol açar (Brown, 1999). Bununla birlikte bireyin kendine yönelik sevecenliği, öz-bilinçliliğin yumuşamasına yardımcı olur ve daha fazla sosyal ilişki duygusunun gelişmesini sağlar (Fromm, 1963). Ayrıca yaşanan acı, sıkıntı ve başarısızlıkların diğer insanlarla paylaşıldığının farkına varma, bireyin kendini suçlama, eleştirme, yargılama ve bu deneyimleri kişiselleştirme derecesini azaltır (Rubin, 1975). Bu durum ise yaşananların bireyin kendisi de dâhil tüm insanlık için genel deneyimler olduğunu düşünmesini sağlayarak, kendine nazik davranmasına yardımcı olur (Neff, 2003b).

Öz-duyarlılığın bu unsurları farklı düzeylerde yaşanmakta ve kavramsal olarak birbirlerinden farklı bir görünüm sergilemektedir. Ancak bu üç unsur birbirleriyle karşılıklı ilişkili olma ve birbirlerini meydana çıkarma eğilimindedir. Örneğin bilinçliliğin farkında olmak, bireyin kendini yargılama düzeyini azaltır. Diğer taraftan

birey öz-sevecenlik duygularının gelişmesine yeterli olacak düzeyde kendini yargılamayı ve küçümsemeyi terk ederse, duygu ve düşüncelerine ilişkin bilinçli farkındalığını sürdürmesi kolaylaşacak ve negatif duygusal deneyimlerin etkisi azalacaktır. Benzer biçimde yaşanan acı, sıkıntı ve kişisel başarısızlıkların tüm insanlar tarafından paylaşıldığının farkına varmak, bireyin kendini suçlama ve sert eleştiri yapma düzeyini azaltır, bu durum da yabancılaşma ve izole olma duygularının hafiflemesine yardımcı olur (Neff, 2003a).

1.2.4. Öz-duyarlık Alanında Yapılan Araştırmalar

Henüz çok yeni olmakla birlikte, literatürde öz duyarlıkla diğer psikolojik yapılar arasındaki ilişkileri inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Neff (2003b) çalışmasında, öz-duyarlık yapısının istatistiksel olarak sosyal beğenilirlik ilişkili olmadığı ve öz-duyarlık düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerine olduğu kadar kendilerine de nazik davrandığı, öz-duyarlık düzeyi düşük olanların ise diğer bireylere kendilerinden daha nazik davrandığını bulmuştur. Neff (2003b) Öz-duyarlık Ölçeği'nin uyum geçerliği çalışmasında, öz-duyarlık yapısının, öz-eleştiri (-.65) ile negatif ve sosyal bağlantı (.41) ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Ek olarak öz-duyarlıkla, anksiyete (-.65), öz-eleştiri (-.65), nörotik mükemmeliyetçilik (-.57) ve depresyon (-.51) arasında negatif, yaşam doyumu arasında (.45) ise pozitif ilişkiye rastlanmış ve bu sonuca göre öz-duyarlığın psikolojik sağlık için güçlü bir yordayıcı olduğu kanıtlanmıştır. Aynı çalışmada öz-duyarlık ile narsisizm arasında ise ilişki olmadığı görülmüştür.

Öz-duyarlık alanında yapılan bir diğer çalışmada Neff, Kirkpatrick ve Rude (2005), psikolojik iyi olmanın indeksleri ile öz-duyarlık arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada öz-duyarlığın; özerklik, çevreye hakim olma, yaşam amaçları, kişisel gelişim, düşünsel ve duygusal farkındalık, yaşama meraklı ve araştırmacı olma, mutluluk ve iyimserlik ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Yine aynı çalışmada, düşünce baskısı, nörotizm ve derin düşüncelere dalma ile öz-duyarlık arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Neff, Hsieh ve Dejithirat (2005) ise araştırmalarında, birincisi 222, ikincisi ise 214 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen iki ayrı çalışma yaparak akademik ortamlarda öz-duyarlık yapısını incelemiştir. Birinci çalışmada katılımcılara, Öz-

duyarlık Ölçeği, Başarı Yönelimleri Ölçeği, Başarısızlık Korkusu Ölçeği, Öğrenmede Algılanan Yeterlilik Ölçeği, İçsel Motivasyon Ölçeği ve Speilberger Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. İkinci çalışmada ise Başarı Yönelimleri Ölçeği, İçsel Motivasyon Ölçeği, Öğrenmede Algılanan Yeterlilik Ölçeği, Başarısızlıkla Başa Çıkma Ölçeği ve Öz-duyarlık Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular öz-duyarlığın öğrenme yönelimi ile pozitif ($r=.28$), performans-yaklaşma yönelimiyle ise negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Performans-kaçınma yöneliminde bu negatif ilişki ($r=-.29$), daha net ortaya çıkmaktadır. Öğrenme yönelimi öğrenmeden zevk almayı içerirken, performans yönelimi öğrenmeyi, başkalarının onayını kazanmak, diğerleriyle daha iyi rekabet edebilmek veya öz-değer duygusunu artırmak gibi çeşitli amaçlara ulaşmak için bir aracı olarak görmeyi içerir. Bu çalışmada öz-duyarlığı yüksek bireyler, daha az başarısızlık korkusu yaşamışlar ve kendilerini yüksek düzeyde öz-yeterliliğe sahip olarak görmüşlerdir. Son zamanlarda sınavlarda başarısız olan öğrenciler üzerinde yürütülen ikinci çalışmada ise birinci çalışmanın bulguları doğrulanmıştır. Ayrıca bu araştırmada, içsel motivasyon ile öz-duyarlık arasında pozitif ilişki olduğu ve öz-duyarlığın başarısızlık korkusuyla başa çıkabilmede uyumlu başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına katkıda bulunduğu görülmüştür. Ek olarak sonuçlar, öz-duyarlığın uyumlu duygusal-odaklı stresle başa çıkma stratejileri ile pozitif, daha az uyumlu duygusal-odaklı stresle başa çıkma stratejileri ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Araştırmalar öz-duyarlık yapısının kendini kabul, yaşam doyumu, sosyal ilgi, benlik saygısı, bilinçlilik, özerklik, kişisel gelişim, mutluluk, iyimserlik vb. birçok kavramla pozitif ilişkili olduğunu kanıtlamıştır. Aynı zamanda öz-duyarlığın anksiyete, depresyon, öz-eleştiri, nörotizm, düşünce baskısı ve nörotik mükemmeliyetçilikle negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Neff, 2003a, 2003b; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2005).

Öz-duyarlıkla ilişkili olarak incelenen diğer bir kavram kendini imgelemedir. Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus ve Clark (2004), yüksek öz-eleştiri özelliğine sahip bireylerin kendilerini duyarlı olarak imgelemede, düşük öz-eleştirci olan bireylere göre daha fazla sıkıntı yaşadıklarını bulmuştur. Depresyon tedavisi gören bir grup üzerinde yürütülen çalışmada ise kendini öz-eleştirci olarak tanımlayan bireylerin, öz-duyarlık imajlarını nasıl oluşturabildikleri incelenmiştir. Sonuçlar “tüm katılımcıların kendilerine ilişkin

duyarlılık geliştirebildikleri takdirde kendilerine daha fazla yardım edebileceklerini” göstermiştir (Gilbert & Irons, 2004, s. 514).

Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008), 181’i Amerikan, 223’ü Tayland’lı ve 164’ü Tayvan’lı toplam 568 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri çalışmalarında katılımcılara, Öz-duyarlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öz-yapıları Ölçeği, Zung Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, Tayland’lı öğrencilerin en yüksek, Tayvan’lı öğrencilerin en düşük, Amerikan öğrencilerin ise orta düzeyde öz-duyarlığa sahip olduklarını göstermiştir. Tayland’lı öğrenciler Amerikan öğrencilere göre, Öz-duyarlık Ölçeği’nin Öz-yargılama, İzolasyon ve Aşırı-özdeşleşme Alt Ölçeklerinden daha düşük, Öz-sevecenlik ve Bilinçlilik Alt Ölçeklerinden ise daha yüksek puan almışlardır. Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Ölçeğinden ise kültürlerarası farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca tüm gruplarda, öz-duyarlık depresyon ile düşük, yaşam doyumuyla yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007), öz-duyarlık ve psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkiyi incelemek için iki çalışma yapmışlardır. Bu araştırmacılar 91 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri ilk çalışmalarında, Öz-duyarlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Speilberger Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, 40 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri ikinci çalışmalarında ise Öz-duyarlık Ölçeği, Speilberger Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Düşünce Baskısı Ölçeği’ni kullanmışlardır. Birinci çalışmadan elde edilen bulgular, benliğe yönelik tehdit edici bir durumla yüzleşildiğinde öz-duyarlığın anksiyeteye karşı bir tampon işlevi gördüğünü ortaya koymuştur. İkinci çalışmanın bulguları ise öz-duyarlığın artmasının doğrudan psikolojik iyi olmayı artırdığını göstermiştir. Ayrıca bu araştırmacılar öz-duyarlığın, bireyin kişisel zayıflıklarına yönelik öz-değerlendirmeleri sonucunda yaşanan anksiyeteye karşı koruma sağladığını ve öz-duyarlıkta artmanın diğer psikolojik iyi olma göstergelerinde de artış sağladığı yorumunu yapmışlardır.

Öveç (2007) 668 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmasında, öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgular; öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının, öz-

bilincin kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete boyutları ile negatif, içsel öz-farkındalık ve görünüm bilinçliliği boyutları ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Öz-duyarlığın öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutları kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete ile pozitif, içsel öz-farkındalık ve görünüm bilinçliliği boyutları ile negatif ilişkili bulunmuştur. Yine öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları depresyon, anksiyete ve stresle negatif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ise depresyon, anksiyete ve stresle pozitif ilişkili bulunmuştur.

Akın (2008) 646 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında öz-duyarlık ile başarı yönelimleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapısal eşitlik modelinden elde edilen sonuçlar, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin; öğrenme-yaklaşma ve öğrenme-kaçınma yönelimlerini açıklamada pozitif, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma yönelimlerini açıklamada negatif etkide bulunduğunu göstermiştir. Öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ise öğrenme-yaklaşma yönelimini açıklamada negatif, öğrenme-kaçınma, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma yönelimlerini açıklamada pozitif katkı yapmıştır.

357 komiser adayı üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada ise Çetin, Akın ve Gündüz (2008), öz-duyarlık, motivasyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Bulgular, öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının motivasyonu pozitif, öz-yargılama ve izolasyon boyutlarının ise motivasyonu negatif yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca motivasyon duygusal tükenme ve duyarsızlaşmayı negatif, kişisel başarıyı ise pozitif yordamıştır.

1.2.5. Öz-duyarlık ve Psikolojik İyi Olma

Öz-duyarlık temelde bireyin güç yaşantılar ve başarısızlıklarla yüzleştğinde, kendine yönelik özenli ve sevecen tutumlar geliştirmesini içermektedir Neff (2003a, b) öz-duyarlığı üç boyutlu bir yapı olarak tanımlamıştır; öz-eleştiriye karşılık öz-sevecenlik, izolasyona karşılık paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşmeye karşılık bilinçlilik. Öz-duyarlığa sahip bir birey acı veren ve başarısız yaşantılarla yüzleştğinde, kendini küçük görme ve aşırı biçimde eleştirme yerine kendine yönelik ılımlı ve yargılama içermeyen bir tutum geliştirebilir. Bu süreç aynı zamanda bireyin, insanoğlunun kusursuz olmadığını, hatalar yapabileceğini ve yaşamdaki güçlüklerin

sadece kendisine özgü olmadığını aksine insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesini gerektirir. Öz-duyarlık, bireyin olumsuz deneyimlerini dengeli bir yaklaşımla ele almasını, acı veren duygular tarafından sürüklenmesine izin vermemesini ve bu duyguları abartmamasını da içerir. Birey bastırıldığı veya kabul etmediği duygularına yönelik duyarlı davranmadığı için farkında olmadığı olumsuz duygulara kendini aşırı biçimde kaptırdığında, öz-duyarlık kısa sürede bir melodrama dönüşebilir. Öz-duyarlık bireyin, hem olumlu hem de olumsuz duygularına eşit mesafede yaklaşmasını ve duygularını bilinçli objektiflikle ele almasını önermektedir.

Öz-duyarlık kavramıyla ilişkili yapılan araştırmalar başlangıç aşamasında olmasına rağmen öz-duyarlığa sahip bireylerin zihinsel ve psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olduğuna inanmak için yeterli delil vardır. Öz-duyarlığa sahip bireylerin; tüm insanlığın yaşadığı başarısızlık ve sıkıntı gibi kaçınılmaz deneyimleri abartmadıkları ve kendilerine zarar verici yargılama ve eleştirilerle (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald, & Zuroff, 1982), yabancılaşma duygularıyla (Wood, Saltzberg, Neale, & Stone, 1990) ve başarısızlık ve sıkıntı yaşatan deneyimlerle aşırı biçimde özdeşleşerek (Nolen-Hoeksema, 1991) bu deneyimleri sürekli gündemde tutmadıkları için, diğerlerine göre psikolojik sağlık açısından daha iyi bir konumda olduklarına yönelik kanıtlar vardır. Benliği desteklemeye yardımcı olan bu tutumlar, daha az depresyon, anksiyete, nörotik mükemmeliyetçilik ve yüksek düzeyde yaşam doyumu gibi bir dizi yararlı psikolojik çıktıyla ilişkilidir. Aynı zamanda öz-duyarlığa sahip olma, bireyleri sıkıntılı deneyimleri yaşamamaları için çabalamaya sevk eder. Bundan dolayı öz-duyarlık, bireyin yoğun stres altında kalmasına neden olan işlerden uzaklaşarak, kendine zaman ayırması gibi psikolojik iyi olmayı geliştirme ve sürdürmeyi amaçlayan proaktif davranışların artmasına yardımcı olur (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık birçok yolla yararlı bir duygusal düzenleme stratejisi olarak görülebilir. Çünkü öz-duyarlığa sahip bir birey sıkıntılı ve üzücü olan duygusal deneyimlerinden kaçınmak yerine, benliğini sevecen ve anlayışlı bir tutumla cesaretlendirerek, bilinçli farkındalığa sahip bir biçimde bu deneyimleri tüm insanların yaşadığını kabul etmeye çalışır. Böylece öz-duyarlık durumunda birey, negatif duyguları daha pozitif bir duygusal duruma dönüştürerek, içinde bulunulan konumun önemine ilişkin net bir anlayış kazanır ve kendisinin veya çevrenin uygun, verimli biçimde değişmesine

yardımcı olacak eylemleri benimseyebilir. Bu nedenle öz-duyarlık, bireyin duygularını izlemesini ve bu izlemeden elde ettiği bilgileri düşünce ve eylemlerini yönlendirmesi için işlevsel biçimde kullanmasını içeren, duygusal zekânın önemli bir unsuru olarak görülebilir (Salovey & Mayer, 1990). Öz-duyarlık bireyin negatif duygularını (örneğin, bireyin yetersizlik ve başarısızlıklarından dolayı kendini kötü hissetmesi ve suçlaması), pozitif duygulara (örneğin, bireyin kendine ilişkin sevecen ve kibar duygulara sahip olması) dönüştürdüğü için, benlik saygısıyla ilişkili birçok psikolojik yarar sağlamaktadır.

Öz-duyarlık kavramı, daha iyi tanınan öz-saygı yapısına alternatif bir yapı olarak görülebilir. Psikologlar on yıllardan beri öz-saygının yararlarına dikkat çekmesine rağmen son zamanlarda yapılan araştırmalar yüksek öz-saygının narsisizm (Bushman & Baumeister, 1998), çarpıtılmış öz-algı (Sedikides, 1993), ön-yargı (Aberson, Healy, & Romero, 2000) ve bireyin benliğini tehdit edici unsurlara şiddet içeren yaklaşımlar geliştirmesi (Baumeister, Smart, & Boden, 1996) gibi potansiyel zararlarını ortaya koymaktadır. Birçok psikolog bireyin kendini aşırı biçimde vurgulaması ve sevmesinin narsistliğe, benmerkezciliğe, benlikle aşırı ilgilenmeye ve diğer bireylerle ilgilenmemeye yol açabileceğini savunmuştur (Finn, 1990; Seligman, 1995). Bazı araştırmacılar ise bu durumun, öz-bilgide çarpıklıklara (Sedikides, 1993; Taylor & Brown, 1988), diğer bireyler için önyargılı olmaya (Aberson ve diğerleri, 2000) ve egoya tehdit olarak algılanan bireylere yönelik şiddet ve saldırganlık içeren davranışlara (Baumeister ve diğerleri, 1996) neden olabileceğini iddia etmiştir. Bununla birlikte öz-duyarlığa sahip bireyler, benlik yapılarını koruma veya şişirme ihtiyacı duymaksızın, kendilerine yönelik pozitif duygular hisseder. Çünkü öz-duyarlık, bireyin kendisi ve diğerleri hakkındaki performans değerlendirmelerine veya ideal standartlara dayalı olarak gelişmez. Aslında öz-duyarlık, pozitif veya negatif değerlendirme süreçlerini tümüyle engeller ve bireyin kendine ilişkin sevecen, nazik duygular geliştirmesine ve toplumsal paylaşımın farkında olmasına odaklanır.

Öz-duyarlık, olumlu öz-duygular ve güçlü bir öz-kabul duygusunun gelişimine katkıda bulunduğu için öz-saygının yararlarını bünyesinde barındırmaktadır. Bununla birlikte bu duygular bireyin performansına yönelik değerlendirmelerine veya diğerlerinin yaptığı karşılaştırmalara dayanmamaktadır. Aksine bu duygular, bireyin hataya eğilimli

insanoğlu doğasına ilişkin sahip olduğu farkındalığa dayandığı için, birey diğer bireyler tarafından herhangi bir övgü veya değerlendirmeye ihtiyaç duymaksızın kendine yönelik olumlu tutumlar ve duygular geliştirebilmektedir. Yani öz-duyarlığın temeli, öz-saygı gibi sosyal karşılaştırmadan elde edilen benliğe yönelik şişirilmiş bilgiler değil, bireyin kendi öz-standartlarından elde ettiği öz-bilgisidir. Gilbert (2005), bireyin kendisiyle ilgilenmesine, bağlantılı olmasına ve duygusal ılımlılığa yardımcı olduğu için öz-duyarlığın psikolojik iyi olmayı artırdığını savunmuştur. Evrimsel biyoloji, nöro-biyoloji ve bağlanma teorisinden ilkeler içeren sosyal mentalite teorisini kullanan Gilbert (2005) öz-duyarlığın, tehdit sisteminin (güvensizlik, savunuculuk duyguları ve limbik sistemle ilişkili sistem) etkinliğini azalttığını ve benlik yatıştırıcı sistemi (bağlanma, güven duyguları ve oksitosinle ilişkili sistem) aktive ettiğini belirtmiştir. Öte yandan öz-saygının, sosyal statünün belirlenmesine yardımcı olan üstünlük/aşağılığın bir değerlendirmesi olduğu ve dürtüleri uyararak dopamin aktivasyonuna yol açtığı görülmüştür. Öz-duyarlığın benliği yatıştırma özelliğinin; içtenlik, etkili duygu düzenleme ve çevreyle başarılı biçimde başa çıkma yeteneklerini geliştirdiği düşünölmektedir (Gilbert, 2005).

Stresle başa çıkma geleneksel olarak duygu-odaklı başa çıkma ve problem-odaklı başa çıkma şeklinde ikiye ayrılmakta (Endler & Parker, 1990; Lazarus, 1993) ve duygu-odaklı başa çıkma daha çok duygusal kaçınma olarak ele alınmaktadır. Bununla birlikte bazı çalışmalar, psikolojik anlamda işlevsel olarak duyguları tanımlama, anlama ve ifade etmeyi içeren, duygu-odaklı başa çıkmanın proaktif formları olduğunun altını çizmektedir (Pennebaker, 1989; 1993; Salovey & Mayer, 1990; Stanton, Danoff-Burg, Cameron, & Ellis, 1994). Bu nedenle öz-duyarlığ, duygulardan kaçınma değil duygulara yaklaşma özelliğine sahip olan başa çıkmayla ilişkili olabilir. Ek olarak öz-duyarlığa sahip bireyler, kendilerini daha iyi tanıdıkları için bu bireylerin stres verici durumların devam etmesine veya artmasına neden olabilecek eylemleri belirleme ve stresin olumsuz etkilerini azaltabilecek biçimde daha fazla problem-odaklı başa çıkma stratejilerini kullanma açısından daha avantajlı olmaları doğaldır (Neff, 2003a).

Öz-duyarlığın davranış motivasyonu ile ilişkili olma ihtimali oldukça fazladır. Deci ve Ryan (1995) bireylerin eylemlerinin, benliklerinin doğal yönünü yansıttığı durumlarda, “gerçek benlik saygısının” geliştiğini öne sürmüştür. Diğer bir deyişle gerçek benlik

saygısı, bireyin bağımsız, hür iradeli ve içsel motivasyon içeren davranışlar sergilediğinde ortaya çıkar, böylece eylemler dışsal bir tehdit veya ödülünden dolayı değil içsel ilgiden kaynaklanır. Öz-duyarlık düzeyi yüksek bireyler, yüksek “gerçek benlik saygısına” sahip oldukları için, bu bireylerin davranışlarının düşük öz-duyarlığa sahip olanlara göre daha çok içsel motivasyonla gerçekleşmesi beklenebilir. Bu motivasyonel farklılık akademik başarı da dâhil birçok alanda kendini göstermektedir.

Örneğin birçok eğitim psikologu, öğrenme temelli akademik amaçlarla, performans temelli akademik amaçları karşılaştırmıştır (Ames, 1992). Öğrenme yönelimli öğrencilerin içsel olarak motive oldukları ve öğrenme çalışmalarından hoşlanarak ve merak ederek yeni bilgi, beceriler kazanma ve geliştirme eğilimi sergiledikleri görülmüştür. Öte yandan performans yönelimini benimseyen öğrencilerin öğrenme çalışmalarına, öz-değer duygularını geliştirmek veya korumak için başarısızlıktan kaçınma arzusuyla motive oldukları sonucu elde edilmiştir (Neff, 2003a). Öz-duyarlık düzeyi yüksek bireyler, kendilerine yönelik performans değerlendirmesine dayanmayan pozitif tutumlara sahip oldukları için, bu bireylerin akademik çalışmalarda performans yöneliminden çok öğrenme yönelimini benimseme olasılıkları daha fazladır.

Öz-duyarlıkla ilişkili olan diğer bir psikolojik işlevsellik göstergesi, doğru ve net öz-değerlendirmedir. Benmerkezcilik ve başarısız öz-düzenleme ile ilişkili olan yüksek benlik saygısından farklı olarak öz-duyarlık, bireyin sınırlı ve yetersiz yönlerine ilişkin daha doğru öz-bilgisiyle ilişkilidir. Çünkü öz-duyarlığa sahip bireyler, öz-yargılamadan kaçınmak için kendi sınırlılıklarını gizlemek zorunda değildir. Ayrıca bireyin kendine yönelik duyarlılığa sahip olması, sıkıntı ve acı dolu deneyimlerden kaynaklanan negatif duygu durumunu daha pozitif bir duygusal düzeye transfer etmesine aracılık eder. Pozitif duygulanım ise bireyin kendine yönelik özen ve dikkatinin artması ve kendisiyle ilgili bilgileri abartmamasıyla ilişkilidir (Aspinwall, 1998). Bundan dolayı yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin amaç düzenleme, risk alma vb. açılardan, daha verimli öz-düzenlemeye ulaşmalarına yardımcı olacak şekilde, kendilerini daha doğru ve net biçimde algıladıkları söylenebilir (Neff, 2003a).

Birçok araştırmada öz-duyarlığın, psikolojik sağlığın önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Örneğin öz-duyarlığın, öz-eleştiri, depresyon, anksiyete, derin düşünme, düşünce baskısı ve nörotik mükemmeliyetçilikle negatif, yaşam doyumunu ve sosyal

ilişkisellikte pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Neff, 2003a). Ayrıca artan öz-duyarlılığın, artan psikolojik sağlığı yordadığı (Gilbert & Proctor, 2006; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) bulunmuştur. Öz-duyarlılığın akademik yararları olduğu da söylenebilir. Örneğin, Neff, Hseih ve Dejithirat'ın (2005) çalışması, öz-duyarlılığın öğrenmeye yönelik ilgi ve sınav başarısızlığıyla daha sağlıklı başa çıkmayla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmalar öz-duyarlılığın, öz-saygıdan ampirik olarak farklılaştığını göstermiştir. Öz-saygı ve öz-duyarlılık arasında orta düzeyde bir ilişki olmasına rağmen öz-duyarlılığın sosyal karşılaştırma, öfke, genel öz-bilinç, kendini derin düşünme ve koşullu ve kararsız öz-değerin güçlü bir negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Neff, 2003a). Ayrıca öz-saygının narsisizmle ilişkili olduğu, öz-duyarlılık ile narsisizm arasında ise ilişki olmadığı görülmüştür (Neff, 2003b). Bir dizi kontrollü deneysel çalışmada, katılımcıların potansiyel gurur kırıcı durumlarla yüzleşmesi, incitici geri-dönütler alması ve geçmiş olumsuz yaşantıların hatırlanması gibi çeşitli durumlarda, öz-duyarlılığın öz-saygıya göre duygusal dengeyle daha fazla ilişkili olduğu görülmüştür (Leary, Tate, Adams, & Allen, 2006). Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) ise araştırmalarında mutluluk, iyimserlik, olumlu duygulanım, bilgelik, kişisel inisiyatif ve keşfetme ile öz-duyarlılığın pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur.

1.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)

1.3.1. ADDT'nin Felsefi Temeli

Biliş, duygu ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşim birçok doğulu ve batılı düşünür tarafından vurgulana gelmiştir. ADDT; bilişe önem vermenin yanı sıra davranışı da son derece önemseyen, bilişsel-davranışçı teorinin çok özel bir formudur (Thompson & Rudolph, 2000). Ellis, ADDT'nin temel ilkelerini oluştururken çok sayıda antik ve modern filozoftan etkilendiğini ve ADDT'nin kuramsal temelinde Zeno of Citium, Epicurus, Epiktetus ve Marcus Aurelius gibi Yunan ve Roma stoacıların yanı sıra, Konfüçyus, Buda ve Lao Tsu gibi Asyalı filozofların görüşlerinin de etkili olduğunu ifade etmiştir. ADDT'yi etkileyen modern filozoflar ise Immanuel Kant, John Dewey ve Bertrand Russel'dir (Moriarty, 2002). Bu filozofların görüşlerini benimseyerek ve uyarlayarak Ellis, ADDT isimli psikolojik bir kuram ve terapötik bir model geliştirmiştir (Ellis & Dyrden, 1997).

Albert Ellis özellikle eski Yunanlı düşünürlerden biri olan Epiktetus'tan etkilenmiştir. Epiktetus'a göre "bireyin zihnini bulandıran ve onu rahatsız eden aslında olay değil, bireyin olaya yönelik yorumlarıdır". Bireyin herhangi bir durumu algılama ve yorumlama tarzının, onun iyi olma düzeyini doğrudan etkilediğini öne süren bu felsefi bakış açısı, ADDT'nin temelini oluşturmaktadır. Ayrıca Horney'in "tyranny of the should" (-meli/-malıların zulmü)" önerisi de Ellis'in kuramında önemli rol oynamaktadır.

Ellis, bilişsel kuramın öncüsü olan Alfred Adler'in, duygusal tepkilerin ve yaşam stilinin temelinde bireyin inançları yattığı, görüşünden de son derece etkilenmiştir. Adler'in kuramına benzer biçimde ADDT de, psikolojik sağlığın belirlenmesinde sosyal ilginin rolünün önemli olduğunu kabul etmektedir. Adler'in kuramında yer alan ve Ellis'i etkileyen diğer unsurlardan bazıları; amaçların önemi, davranışsal amaçlar, değerler ve var oluşun anlamı, aktif öğretmeye odaklanma ve ikna edici metotların kullanımınıdır (Corey, 1991). ADDT'nin felsefi temeline göre işlevselsizlik, bireyin dünyaya ve çevresindeki birey, nesne, olay ve durumlara ilişkin algılamaları, inanç sistemi, değerleri ve yorumlarından kaynaklanmaktadır (Moriarty, 2002).

1.3.2. ADDT'nin Gelişimi

Başlangıçta psikanalist yönelimli bir terapist olan Albert Ellis, uygulamalarında bu yaklaşımı yetersiz bulmuş ve daha etkili bir terapi yaklaşımı geliştirmek için çalışmalarına başlamıştır. Ellis, ADDT'yi geliştirmesinin temel nedeninin, psikoanalitik kuramdan elde ettiği doyumsuzluk olduğunu belirtmiştir. Ellis'in psikoanalizmi eleştirdiği temel noktalardan bir diğeri ise bu yaklaşımı uyguladığı bireylerin psikolojik iyileşmeden çok psikolojik anlamda daha da kötüye gitmeleridir. Ellis zamanla psiko-analist temelli terapi uygulamalarından vazgeçerek, başkaları tarafından reddedilme riski alma gibi zor eylemlerde bulunmaları için danışanlarını ikna etmeye ve cesaretlendirmeye ve daha eklektik, aktif ve yönlendirici bir terapist olmaya başlamıştır. Böylelikle danışanların felsefi ve davranışsal stillerini yeniden yapılandırmayı amaçlayan ve yeni bir terapi yaklaşımı olan ADDT gelişmeye başlamıştır. Günümüzde ADDT, bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımlarının öncülerinden biri olarak ele alınmaktadır. Bununla birlikte ADDT, kuram ve uygulama boyutu özellikle de felsefi bakış açısı ve tartışma yöntemlerine verdiği önem açısından, diğer bilişsel-davranışçı

terapilerden (örneğin, Beck, 1976; Mahoney, 1974; Meichenbaum, 1977) oldukça farklıdır.

1955 yılında Akılcı Terapi'nin temellerini atan Albert Ellis; kuramını 1961 yılında Akılcı Duygusal Terapi, 1993 yılında ise Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) olarak genişletmiştir (Ellis, 1962, 1994; Ellis & Dryden, 1997). ADDT, davranışçılığın popüler olduğu yıllarda, davranışçı bir yaklaşım olarak ele alınmaktaydı. Ellis kuramın ismini tam olarak ifade edebilmek için “davranış” kelimesini eklemiştir. Çünkü kuramın geliştirildiği ilk yıllardan beri, biliş ve duygu kadar davranış da yaklaşımın önemli bir unsuru olagelmıştır. Ellis bir makalesinde bu durumu şöyle özetlemiştir: “önceki hatalarımı düzeltmek ve kayıtlarda doğru bir şekilde yer alabilmek için artık kuramımın adını ‘akılcı duygusal davranışçı terapi’ olarak değiştiriyorum” (Ellis, 1993a).

Ellis (1997) bireyin işlevselsizliğinin olumsuz öz-değerlendirmelerden kaynaklandığını belirtmiştir. Ona göre bireylerin kendilerini olumlu değerlendirmedikleri durumlarda, başarı ve potansiyellerini dikkate almaları mümkün değildir. Bu tür durumlarda; bireyin sürekli biçimde kendini başkalarına kanıtlamak zorunda hissetmesi, başkalarından yoğun biçimde onay almaya çalışması, takıntılı biçimde kendini başkalarıyla karşılaştırması ve öz-güven duygusundan yoksun olması gibi çeşitli olumsuz sonuçlar meydana gelmektedir. Ellis öz-kabul ve koşulsuz öz-saygı kavramlarından geniş biçimde söz etmiştir. Bu kavramlarla Ellis, bireyin güçlü ve sınırlı yönleriyle birlikte kendisini olduğu gibi kabul etmesini vurgulamaktadır. Ayrıca bireyin yaşamının tüm yönlerinde mükemmel olacağına inanması gerçekdışı bir inançtır. Ellis daha sonraları, bireyin kendini ve diğerlerini sürekli biçimde değerlendirme eğiliminde olduğunu ifade etmiştir. Ellis, düşünceyle duygu arasında neden-sonuç ilişkisi olduğunu ve duyguyla düşüncenin birbirine eşlik ettiğini öne sürmüştür. Duyguları hiçbir zaman inkâr etmeyen Ellis, önemli olan şeyin duyguların sağlıklı ya da sağlıklı olmayan şekilde belirlenmesi olduğunu vurgulamıştır.

ADDT bireye, duygusal problemlere neden olan algılama ve beklentilerinin farkında olmasına izin vermektedir. ADDT aynı zamanda danışanlara, öz-yıkıcı inançlarını yeniden yapılandırarak daha gerçekçi ve etkili hale getirebilmesi için farklı teknikler sağlamaktadır. Bu yaklaşımın uygulayıcıları, duygusal problemlerini azaltması için danışanların düşünme yollarını değiştirmelerine yardımcı olur.

Ellis'in teorisi, dört temel ilkeye dayanmaktadır:

- Birey kendi duygu ve eylemlerinden sorumludur.
- Akılcı olmayan düşünceler, zararlı duygulara ve işlevsel olmayan davranışlara neden olur.
- Gerçekçi bakış açısını öğrenmek ve bu bakış açısını uygulamalarla içselleştirmek mümkündür.
- Gerçekliği temel alan bir bakış açısı, bireyin kendini kabul etmesini ve yaşamından doyum elde etmesini kolaylaştırır.

Temel olarak Ellis ADDT'yi; biliş duygu ve davranışın doğa olarak bir bütünsellik sergiledikleri ve bu üç faktörün esnek oldukları görüşüne dayandırmıştır. ADDT'nin kuramsal öğretisi, bireylerin hem akılcı hem de akılcı olmayan inançlara sahip olabileceklerini öne sürmektedir. Akılcı inançlar, bireyin sıkıntılı zamanlarında uygun tepkiler vermesine yardımcı olmaktadır. Akılcı olmayan inançlar ise sıklıkla işlevsel olmayan uygunsuz tepkilere yol açmaktadır (Ellis & Dryden, 1997). Ellis, psikolojik problemlerin bireylerin normal veya alışılmadık uyarılara yönelik yanlış algılamaları, duygusal tepkisizlikleri veya aşırı duygusal tepkilerinden kaynaklandığını belirtmiştir.

Son 40 yıldan beri profesyonel eğitimler, araştırmalar, terapiler, psiko-eğitimsel çalışma grupları, konferanslar, kitaplar ve makaleler aracılığıyla Ellis ve taraftarları, ADDT'nin uygulama ve kuram boyutlarında önemli gelişmeler kaydetmiştir. ADDT profesyonel psikoterapi uygulamalarının yanı sıra alanda uzman olan diğer bireylerin psikolojik sorunlara yönelik bakış açılarının değişmesine de önemli katkılar sağlamıştır. Ellis ve arkadaşları ADDT'yi, kendine yardım kitapları ve çocuklar için psiko-eğitimsel programlar gibi çeşitli durumlara başarılı biçimde uyarlamıştır. Ellis ve arkadaşlarının ısrarlı çaba ve emekleri sonucunda ADDT, en popüler psikoterapi ve danışma formlarından biri haline gelmiştir (Haaga & Davison, 1993).

1.3.3. ADDT'nin Genel Özellikleri

ADDT felsefi bir bakış açısı, bir kişilik ve terapötik değişim modeli içermektedir (Ellis & Mac Laren, 1998). Psiko-analitik kuram, birey merkezli terapi, gestalt terapi ve varoluşçu terapi gibi diğer psikoterapi yaklaşımlarından farklı olan ADDT, bilişi ve

davranışı ön planda tutan yaklaşımlarla çok sayıda ortak özelliğe sahiptir. Çünkü ADDT düşünmeyi, yargılamayı, karar vermeyi ve analiz etmeyi vurgular. Son derece mantıksal, ikna edici, yorumlayıcı ve filozofik karakterleri vardır. ADDT biliş, duygu ve davranışın birbirlerini etkilediği ve aralarında karşılıklı bir neden-sonuç ilişkisi olduğu varsayımına dayanmaktadır.

Uygulamada ise ADDT, duygusal ve davranışsal sorunları tedavi etmede aktif-yönlendirmeli, yapılandırılmış, pragmatist ve kapsamlı bir yaklaşımdır. ADDT'ye göre bireyin duygusal yaşamını etkileyen en önemli değişkenler; inançlar, değerlendirmeler ve yorumlardır. Terapi süreci danışana, öğrenilmiş akıldışı inançlarını tanımlama ve değiştirme becerilerini öğretmeye odaklanır. ADDT süreci eğitim odaklı olup, terapist adeta bir öğretmen, danışan ise öğrenci rolündedir. Terapist danışanla işbirliği yapar, ona ev ödevleri verir ve akılcı düşünme yollarını öğretir. Danışan ise terapi sürecinde tartışılan becerileri, günlük yaşamında uygular (Corey, 1991). ADDT'nin diğer avantajları ise semptomlardaki azalmanın hızlı olması ve terapinin kısa sürmesidir; terapötik amaçlara genellikle 10 ile 20 oturum arasında ulaşılır.

ADDT'yi uygulayan terapistler, duygusal eğitimle ilgilenmektedirler. ADDT'de, danışanlara net ve kısa bir terapi modeli sunulur, duygusal işlevselsizliği anlamalarına ve değiştirmelerine yardımcı olunmaktadır. Ek olarak terapistler duygusal eğitimciler olarak, danışanlara ev ödevleri vererek, terapi oturumları dışında da onların meşgul olmalarını sağlarlar. Ellis, danışanların inanç sistemlerini düzenli biçimde gözleme, sorgulama ve onlarla mücadele etmenin önemli olduğunu ve böylelikle danışanların verimlilik düzeylerinin artmasının mümkün olabileceğini belirtmiştir (Ellis & Dryden, 1997). Danışanlar oturumlar bittikten sonra terapistin rehberliğine ihtiyaç duymaksızın; terapide öğrendikleri becerileri sürdürme, genelleme ve uygulama yeterliliğine sahiptir. ADDT, aşağıdaki sosyal ve psikolojik problemlerde etkili biçimde kullanılabilir:

- Anksiyete bozuklukları (Obsesif-kompulsif, post-travma stres bozukluğu, fobiler vb.),
- Yeme bozuklukları, madde bağımlılığı, dürtü kontrol bozuklukları,
- Öfke yönetimi, anti-sosyal kişilik bozukluğu ve diğer kişilik bozuklukları,
- Kronik sağlık problemlerine, fiziksel veya zihinsel problemlere uyum sağlama,

- Genel stres yönetimi,
- Çocukluk veya ergenlik davranış bozuklukları,
- İlişki veya aile problemleri,
- Depresyon,
- Cinsiyet sorunları,
- Gelişim çağı sorunları,
- Sosyal beceri eğitimi ve kişisel gelişim

Ellis, tüm danışanlara mantık analizi ve felsefi yeniden yapılandırma aracılığı ile yardım edilebileceğini iddia etmez. Çünkü bazı danışanlar yoğun bir akılcı analizi takip edebilecek kadar zeki olamayabilirken, bazıları gerçeklikten çok uzaktır. Bazıları çok yaşlıyken veya uysal değilken, bazıları felsefi olarak akılcı analizleri kabul etmemek için sıklıkla savunma mekanizmalarını kullanır. Yine bazı danışanlar kronik olarak çekingenken veya sihirli çözümler aramada ısrarcı davranarak sorumluluk almaktan kaçınırken, bazıları ise önemli bir şekilde ADDT uygulamalarında işbirliği ve ev ödevlerini yerine getirmede etkisiz kalırlar.

Ellis, bireyin rahatsız edici duygu ve düşüncelerini kendisinin yarattığını ve kendi duygusal kaderini kontrol edebilme gücüne sahip olduğunu savunur. Birey üzgün olduğunda, dogmatik ve gizli -meli/-malılarını kontrol etmelidir. Çünkü kesin durumlar bireyin duygusal problemler yaşamasına neden olarak, amaç ve hedeflerine ulaşmasını engeller. Benliği tahrip etme ve nevrotik karmaşalar gereksizdir. Birey bilinçli ya da bilinçsiz olarak kendi düşünme ve duygulanma tarzını kendisi oluşturmaktadır. Çünkü birey kendini fark etme, gözleme, amaç ve hedeflerini değerlendirebilme, onları değiştirme ve farklı durumlarda nasıl hissedeceğine karar verme kapasitesine sahiptir.

ADDT bireyin kişisel deneyimlerinin, onun inanç ve düşünce sistemlerini şekillendirdiği varsayımını temel almaktadır. Bireyler negatif duygulara ve akıldışı inançlara yol açan akıldışı düşünce şablonları geliştirirler. ADDT, danışanları duygusal problemlerinden kurtarmak için; davranışlarına rehberlik eden akıldışı inançlarını keşfetmelerine ve bu inançların akılcı inanç ve düşüncelerle yer değiştirmelerine yardımcı olmaya odaklanır. Ellis'in "akılcı" kavramı; ampirik ve mantıksal bilişten çok

bireyin kendi kendine yardım etmesinin etkili olduğunu öne sürer. Kognitif kelimesi önceleri akılcı kelimesi ile sınırlanmasına rağmen Ellis bu kelimenin entelektüel yada mantıksal ampirik bir anlam ifade ettiğini belirtmiştir. Bireyin mantıklılığı, isteklerini ya da tercihlerini yargılamasına bağlıdır (Ellis, 1991a).

1.3.4. ADDT'nin İnsan Doğasına Bakışı

Ellis'in insan doğasına bakış açısı; insanı kötümser ve deterministik ele alan psikoanalitik yaklaşımla, en olumlu biçimde gören Rogers arasında bir yerdedir. Ne psikoanalitik kadar kötümser ne de Rogers kadar iyimserdir. İnsanı değerlendirmede insancıl ve var oluşçu terapiyle pek çok ortak yönleri vardır. Ellis insan doğasına bakış açısını, insancıl olarak nitelendirmektedir. Ellis'e göre birey ne iyi ne de kötüdür ve fakat bunların ikisini de göstermeye eğilimlidir. İnsanın verimli, mutlu ve başarılı olması için akılcı düşünmesi ve davranması gerekmektedir. Her duygu bir düşünceyle birlikte ve duygusal ve algısal bozukluklar akıldışı düşüncelerin sonucunda ortaya çıkar. Ellis insana yönelik bakış açısının daha iyi anlaşılabilmesi için 3 temel varsayım ortaya koymuştur;

- Düşünce ve duygular çok yakın ilişki içindedir.
- Düşünce ve duygular birbirine eşlik ederler.
- Hem düşünce hem de duygu içselleştirilmiş konuşmalara eşlik ederler.

Ellis (1994) ADDT'nin temel varsayımlarından birisi olarak; insan bilişi, duygusu ve davranışının bir bütün ve birbiriyle iç içe olduğu görüşünü öne sürmüştür. Böylelikle bireyin tutumları ve benliğine, diğerlerine ve dünyaya yönelik değerlendirmeleri geniş oranda duygusal ve davranışsal tepkilerini etkilemektedir. ADDT'ye göre psikolojik problemlerin düşünce, his ve davranışların etkileşimiyle gerçekleştiği ve bu boyutlardan birindeki değişimin diğerlerinde de değişimler sağladığı gerçeğini dikkate almak önemlidir. ADDT'nin kuramsal bakış açısına göre, bireyin olaylara yönelik algıları inanç, duygu ve davranışlarıyla sürekli bir etkileşim içindedir. Ayrıca birey, duygusal ve davranışsal tepkilerini kontrol ettiğinin farkında olursa onun işlevsel düşünme ve davranma olasılığı daha yüksek olur (Ellis, 1999).

ADDT'nin insan doğasına yönelik en temel ilkelerinden birisi Walen, DiGiuseppe ve Wessler (1980) tarafından tanımlanan ve "bilişin, insan duygusu için en önemli

yakınsak belirleyici olduğu” (s. 15) yönündeki tasarımıdır. Aslında bu tasarım bireyin olayları düşünme ve yorumlama tarzının onun duygusal tepkilerini önemli oranda etkilediğini savunmaktadır. ADDT yaklaşımına göre, geçmiş ve gelecekteki dışsal olaylar, bireyin duygularına katkıda bulunmakta ancak bireyin duygusal tepkilerini doğrudan etkileme veya açığa çıkarma açısından sınırlı bir güce sahip olmaktadır. İçsel algılar ve değerlendirmeler, dışsal olaylara göre duygusal tepkileri daha fazla yordamaktadır. Ayrıca “genetik ve çevresel etkileri de içeren çoklu faktörler, akılcı olmayan düşünce ve inanç ile psikopatolojinin etiolojik öncüleridir” (Walen ve diğerleri, 1980, s. 16).

ADDT’ye göre insanlar olumsuzluklarla dünyaya gelmezler, psikolojik sorunlar öğrenmeyle kazanılır. Davranışlar bilişsel öğrenme yaşantılarıyla oluşur ve davranışlar yanlış bilgi ve inançlardan olumsuz etkilenir. Nevrotik ve psikotik eğilimler öğrenilmiştir, doğuştan değildir, problemlili insanlar hem yapısal hem de biyolojik bozukluklara sahip olabilirler. Yapısal ve biyolojik bozukluklar rahatsız edici inançların ortaya çıkmasına yol açar ve bu inançları geliştirme özelliği insana özgü bir durumdur. Ayrıca birey akıldışı inançları, çocukluk yıllarından beri kendisi için önemli olan insanlardan öğrenmekte, bu inançlar bireyin dogma ve batıl inançları tarafından yaratılmaktadır. Daha sonra birey, benliğini tahrip edici bu inançları sanki yararlıymış gibi yineleyerek sürdürmektedir.

ADDT bireyin hem mantıklı ve doğru düşünebilme, hem de mantıksız ya da çarpık düşünebilme potansiyeli ile dünyaya geldiğini savunmaktadır. Kendini koruma, mutlu olma, düşünme ve ifade etme, sevmeye, başkalarıyla beraber olma, kendini geliştirme ve gerçekleştirme eğilimine sahip olan birey; aynı zamanda kendini tahrip etme, düşünmeden kaçınma, erteleme, hataları tekrarlama, batıl ve boş inançlar geliştirme, hoşgörüsüzlük, mükemmeliyetçilik, kendini suçlama ve kendi potansiyellerini geliştirmeden kaçınma gibi olumsuz eğilimler de sergileyebilir. Bireyin hata yapma eğilimi yüksek olan doğasını vurgulayan ADDT, hata yapmaya devam etse de bireyin yaşamında kendileriyle daha barışık olmalarına ve kendilerini kabul etmelerine yardımcı olmayı amaçlar (Corey, 1991). Ellis, bireyin kendi kendisiyle konuştuğunu, kendini değerlendirdiğini ve kendini cesaretlendirdiğini savunmuştur.

ADDT, insanların hem mantıklı hem de mantıksız olmak için doğuştan olduğu kadar sonradan da kazanılmış güçlü eğilimleri de olduğu görüşündedir. Ellis'e göre insanlar hem mantıklı olmak ve hoş şeyler üretmek, hem de kendilerine başkalarına zarar vermek, mantıksız olmak ve aynı hataları tekrarlamak için büyük bir potansiyele sahiptirler. İnsanların mantıksızlığı nasıl geliştirdikleri ve korudukları sorusu üzerinde duran Ellis, mantıksızlığın gelişim sürecinin telkin ve öğretilerle tamamlandığını ifade etmiştir. Ellis, insanların mantıklı seçim yapma kapasitelerini geliştiremediklerini ve mantıklarını kullanmayarak duygusal rahatsızlıklarını büyük ölçüde kendilerinin yarattığını savunmaktadır.

ADDT bireyin kendini ve diğer insanları suçlamasının birçok duygusal bozukluğa yol açtığını öne sürmektedir. Bu yüzden nevroz ve kişilik bozukluklarından kurtulmak için birey, kendini ve başkalarını suçlamayı terk etmelidir. Birey suçlamalar yerine, mükemmel olmadığının farkında olarak kendisini mevcut haliyle kabul etmelidir. Ellis'e göre insanoğlu, akılcı düşünme yeteneği ile dünyaya gelmesine rağmen dogmatik istekler ve tercihler yönünde de güçlü eğilimlere sahiptir. Eğer birey akılcı inanç ve tercihlere sahip olursa, depresiflik, saldırganlık ve kendine acıma gibi durumlarla karşı karşıya kalmaz ve kendini rahat hisseder. Akılcı olmayan inançlar ve yıkıcı duygular, işlevsel olmayan davranışlara yol açar (Corey, 1991).

Ellis (1994) tüm insanların, akılcı ve bilimsel olmayan bir tarzda düşünmeye yatkın olduklarını açıklamıştır. Bireyler ekolojik, politik ve sosyal bir sistem içerisinde işlevde bulunmaktadır. Bu nedenle çevre, bireyin akılcı olmayan bir tarzda düşünme eğilimini desteklemekte ve bu eğilimi sürdürmesine yardımcı olmaktadır. ADDT kalıtsal ve çevresel faktörlerin, sürekli biçimde bireyin akılcı olmayan düşüncelerine ve sonuçta duygusal problemler yaşamalarına neden olduklarına inanmaktadır. ADDT “şimdi ve buraya” odaklanmakla, bireyin akılcı olmayan inançlarıyla mücadele edebileceklerine, bu inançları yeniden düzenleyebileceklerine ve böylece kendilerini daha sağlıklı ve uyumlu biçimde algılayabileceklerine inanmaktadır. Akılcı düşünme uygulamaları sayesinde birey, sağlıksız ve öz-yıkıcı duygularını değiştirmeyi öğrenebilir (Walen ve diğerleri, 1980).

Ellis'in bireyin işlevsel olmayan düşünce ve hislerini düzenleme ve değiştirme kapasitesine sahip olduğuna inanmasına rağmen Walen ve diğerleri (1980) bu tür bir

düzenlemenin “çok kolay biçimde gerçekleşemeyeceğini” ifade etmiştir. İnançların yeniden formüle edilmesi, sıklıkla çaba, iç-görü ve motivasyon gerektiren gerçek bir mücadeledir. Ellis (1994) eğitime, mücadele etme ve tartışma gibi çeşitli “bilişsel-ikna edici yöntemler” (s. 55) aracılığıyla birçok bireyin sağlıklı düşünme yollarını değiştirebileceğini bildirmiştir. Buna uygun olarak ADDT’nin amaçlarından birisi; danışana bilimsel düşünmeyi öğretmektir. Ellis (1979) bilimsel düşünceyi içselleştiren bireylerin, daha derin duygular yaşama ve duygularını düzenleme becerisi sergileyebilme olasılıklarının yüksek olacağını savunmuştur. Ayrıca bilimsel düşünme yöntemi aracılığıyla bireyler inançlarını, duygularını ve davranışlarını daha doğru biçimde değerlendirme yeteneği geliştirebilirler.

ADDT’ye göre akılcı bir potansiyelle dünyaya gelen birey, akılcı düşünebilme yeteneğine sahiptir. Ancak akıldışı ve rahatsızlık yaratacak düşünce biçimlerine de sahip olabilir. Birey mutlu olmaya, kendini gerçekleştirilmeye, âşık olmaya, kendini ifade etmeye, diğerleriyle ilişkiye girmeye ve kendini gerçekçi olarak değerlendirmeye yatkındır. Bununla birlikte öz-yıkıcı davranışlar geliştirerek, kendine hoşgörüsüz davranarak, hatasız davranmaya yönelerek, mükemmeliyetçi davranarak ve kendini suçlayarak mevcut potansiyellerini engeller.

Ellis’in (1991a, b; 1995; 1996) insan doğasına yönelik bazı görüşleri şu şekilde özetlenebilir:

- Birey biriciktir.
- Bireyi rahatsız eden, olay veya durumlardan çok onları algılayış biçimidir.
- Bireyin kendi biliş, duygu ve davranışlarını değiştirebilme yeteneği vardır.
- Birey kendini ifade eden, değerlendirebilen ve destekleyen bir yapıya sahiptir.
- Birey hem mantıklı hem mantıksızdır. Mantıklı düşünüp davrandığında etkili, mutlu ve yeterli olur.
- Duygusal ve psikolojik sorunlar, akıldışı düşüncelerin sonucudur. Duygu düşünceye eşlik eder ve sonuçta duygu önyargılı, oldukça kişiselleştirilmiş ve akıldışı düşünme biçiminden etkilenir.

- Akıldışı düşünme, erken yıllardaki mantıkdışı öğrenmelerden kaynaklanır. Biyolojik olarak bu öğrenmelere eğilimli olan bireyin akıldışı düşünceleri, özellikle ebeveynleri ve kültürel değerleri aracılığıyla pekiştirilir.
- Birey dil ve sembollerle konuşan ve düşünen bir varlıktır. Duygu düşünceye eşlik ettiği için duygusal rahatsızlıklar sürerse, akıldışı düşünme de devam eder. Rahatsız olan birey, mantıkdışı davranışını akıldışı içsel konuşmalarıyla sürdürmeye devam eder.
- Duygusal rahatsızlıkların sürdürülmesi, içsel tartışmaların sonucudur. Bu yüzden dış dünyadaki olaylar ve durumlar, içsel yargılarla değerlendirilir. Depresyon ve kaygı dış olaylardan değil, bireyin bu dışsal olaylarla yönelik algısından kaynaklanmaktadır.
- Birey kendi potansiyellerini gerçekleştirebilir ve kendi bireysel ve sosyal yaşamını değiştirebilir. Bireyin değişim kapasitesi vardır ve geçmişin kurbanı değildir.
- Negatif ve öz-tahripçi düşünce ve duygular, algı ve düşüncelerin bilişsel yeniden organizasyonu ile yenilebilir.

1.3.5. Akılcı İnançlar

Ellis'e (1962) göre bireyin inanç sistemi, akılcı ve akılcı olmayan inançlardan oluşmaktadır. Ellis, "hem akılcı hem akılcı olmayan inançların, gerçekliğin bir değerlendirmesi veya yordanması olduğunu" belirtmiştir (Walen ve diğerleri, 1980, s. 72). Akılcı inançlar; arzular, istekler, amaçlar ve tercihler terminolojisini kullanmaktadır. Ellis (1973), bireylerin olay veya durumlara yönelik akılcı, mantıklı veya gerçekçi inançlara sahip olabileceğini ifade etmiştir.

Esnek ve mutlakçılık içermeyen ve değerlendirmeci bilişler olan akılcı inançlar, bireye seçim şansı tanınması ve zorunluluk içermemesi gibi özellikler sergilemektedir. Dört tür akılcı inançtan söz edilmektedir; Tercihler, felaketleştirmeme, hayal kırıklığına yüksek tolerans ve kendini/başkayı kabul etme. Tercihler, temel akılcı inançlar olup diğer akılcı inançlar tercihlerin türevidir. Ellis terapist ve danışanların, akılcı olmayan inançlarını akılcı inançlar haline getirebileceklerini bildirmiştir. Örneğin sınavdan düşük not alan bir öğrenci *Sınavdan kötü not almak bir felakettir* inancını *Sınavdan yüksek not almak*

isterdim ancak böyle olmazsa bu dünyanın sonu değildir şeklinde daha esnek ve akılcı bir inanç haline dönüştürebilir. Bu ikinci inanç daha akılcı, esnek, mantıklı ve tercih şansı tanıyan bir düşünce tarzını yansıtmaktadır.

Walen ve diğerleri (1980) akılcı inançlar için beş kriterden söz etmiştir. Birincisi akılcı bir inanç, içsel anlamda tutarlıdır, yani bu inanç mantıklı ve uyumludur. İkincisi akılcı bir inanç, ampirik anlamda doğrulanabilir bir özelliğe sahiptir. Üçüncüsü akılcı bir inanç, mutlakçı ve katı değildir, aksine akılcı inanç bir tercih, arzu, umut ve istektir. Akılcı açıklamalar tipik olarak “tercih edebilirim” veya “olsa çok iyi olur” gibi deyimlerle açığa çıkmaktadır. Dördüncüsü akılcı bir inanç, uyumlu ve olumlu duygularla sonuçlanır ve olumsuz duyguların sağlıklı biçimde yaşanmasına yardımcı olur. Üzüntü, onaylanmama hissi, pişmanlık ve endişe gibi sağlıklı olumsuz duygular, bireyin amaçlarına ulaşmasına ve kendine yardım eden davranışlar geliştirmesine engel olmamaktadır. Bu duygular, olumsuz ve olumlu duyguların karşıtı olmalarına rağmen orta düzeyde duygusal sorunlara yol açar ve azaltılabilir özelliğe sahiptir. Beşincisi ise akılcı bir inanç, bireyin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olur, yani bu tür inançlar çatışmadan kaçınma, mutlu biçimde yaşama ve ilişkilerde doyum sağlama gibi yaşam amaçlarıyla tutarlıdır (Moriarty, 2002).

Walen ve diğerleri (1980) akılcı inançların, mantıklı ve gerçeklikle tutarlı olduğunu belirtmiştir. Bu inançlar sıklıkla orta ve güçlü duygulara ulaştırmakta, ancak bireyi rahatsız etmemektedir. Akılcı inançlar, bireyin yaşamdan doyum elde etmesine ve kendisi, diğerleri ve çevresi arasındaki çelişkiyi en alt düzeye indirebilmesine yardımcı olarak, bireyin diğerleriyle ilgi ve bağlılık geliştirmesini ve kendini yaşamla ilişkilendirmesini sağlar.

1.3.6. Akıldışı İnançlar

ADDT'nin önemli ilkelerinden birisi, “işlevsel olmayan düşünme biçiminin, duygusal problemlerin başlıca belirleyicisi olduğu” ilkesidir (Walen ve diğerleri, 1980). ADDT kuramına göre psikopatoloji ve rahatsız edici duygusal durumlar, akıldışı inançlar ve düşünce sürecinin ürünüdür. Ellis (1984b, s. 20) “akıldışı inançların, bireyin temel önemli amaçlarına ulaşmasını sabote eden ve engelleyen bilişler, düşünceler ve algılar” olduğunu belirtmiştir. Akıldışı inançlar; -meli/-malı, gereklilik, zorunluluk, emir ve beklenti terminolojisini kullanmaktadır (Ellis & Bernard, 1985; Ellis, 1984a). Akıldışı

inançlar, bireye rahatsızlık veren ve duygusal sorunlar yaşamasına neden olan inançlardır (Ellis & Bernard, 1985).

Walen ve diğerleri'ne (1980) göre akıldışı inançlar; (a) doğru olmayan, (b) kesinlik, katılık ve emir içeren, (c) duygusal sorunlara yol açan ve (d) bireyin amaçlarına ulaşmasını engelleyen inançlardır. Daha özel olarak akıldışı inançlar; aşırı abartmalar, mantıkdışı varsayımlar, aşırı genelleştirmeler, hatalı çıkarımlar ve dogmatik düşünceler içermektedir. Bu inançlar, mantıksız ve gerçek dışıdır ve sıklıkla doğru olmayan bir öncül veya çıkarsamaya dayanır.

Aynı zamanda Walen ve arkadaşları, akıldışı inançların ampirik olarak kanıtlanmadığını belirtmiştir. Ayrıca bu araştırmacılar, akıldışı inançların zarar verici olduklarını ve üretici olmadıklarını açıklamıştır. Bu tür inançlar, bireyin yaşamının baskıcı ve dogmatik duygular tarafından yönlendirilmesine neden olur. Sırasıyla öz-yıkıcı düşüncelerin gelişmesine ve psikolojik sorunlara yol açan bu inançlar, bireyin günlük yaşamsal görevlerini yapmasını ve yaşamından zevk ve mutluluk almasını engeller. Tablo 1 akıldışı ve akılcı inançların temel özelliklerini göstermektedir (Walen ve diğerleri, 1980).

Tablo 1: Akılcı ve Akıldışı İnançların Özellikleri	
Akıldışı İnançlar	Akılcı İnançlar
Hatalıdır.	Doğrudur.
Katı ve kesindir.	Koşulludur ve duruma göre değişir.
Gerçeklikle tutarlı değildir.	Gerçeklikle tutarlıdır.
Kanıtlarla desteklenemez.	Kanıtlarla desteklenebilir.
Aşırı genelleştirmeler içerir.	Mantıklıdır.
Emir veya zorunluluk içerir.	Arzu, istek veya tercih içerir.
Sert ve zorlayıcıdır.	Esnektir.
Dogmatiktir.	Bilimseldir.
Yoğun ve yıkıcı duygular üretir.	Orta düzeyde ve yapıcı duygular üretir.
Amaca ulaşmayı engeller.	Amaca ulaşmaya yardımcı olur.

Ellis 1958 yılında 12 akıldışı inanç listelemiş, 1962 yılında yayınladığı *Psikoterapide Mantık ve Duygu* isimli kitabında ise bu listeyi 11 madde ile sınırlamıştır. Ellis bu

akıldışı inançları danışanlarından işittiğini belirtmiştir. Ellis'in (1962) öne sürdüğü 11 akıldışı inanç şunlardır:

- *Bir insan önemseydiği ve değer verdiği herkes tarafından sevilmeli ve onaylanmalıdır.* Bu inancın temelinde bireyin, her yaptığı şeyde başkaları tarafından kabul edilmenin ve sevilmenin bir ihtiyaç olduğu inancını taşıması yatmaktadır. Bireyin kendine saygı duymaya odaklanması ve sevmekten çok seilmeye odaklanması gerektiği halde bunun tam tersinin yaşanmasıdır. Bu ulaşılamaz bir amaç olduğu için mantıkdışı bir düşüncedir. Çünkü birey bunu beklerse kendi kendini yönetemez, güvende hissedemez ve kendi benliğini tahrip eder.
- *Bir insan her bakımdan tamamen yeterli, yetenekli ve başarılı olmalıdır.* Bireyin değerli olabilmesi için her yaptığı işte yeterli ve başarılı olması gerektiği düşüncesi, bireyin bu inancı taşımasına neden olmaktadır. Bireyin yaşamında tamamen başarılı sonuçlara ulaşması imkânsızdır. Bu durum, başarısızlık korkusunu sürekli kılar. Aynı zamanda bireyin, her durumdan zevk alması yerine yarışmacı bir tutum sergilemesine neden olur.
- *Bazı insanlar kötü, alçak ve haindir, bu insanlar suçludur ve cezalandırılmalıdır.* Bu düşünce mantıklı değildir çünkü doğru ya da yanlışın standart bir ölçüsü yoktur. Herkes hata yapabilir (aptallık, ihmal ya da duygusal dengesizlikten dolayı). Suçlama ve cezalandırma onların davranışlarını geliştirmez veya onları daha zeki ve duygusal açıdan daha dengeli hale getirmez. Aksine daha kötü davranışlara ve duygusal rahatsızlıklara neden olur.
- *İşler istenilen şekilde gitmezse, bu bir felakettir.* Bu inancın temelinde istediğim şeyler yolunda gitmezse, bu bir felaket olur düşüncesi bulunmaktadır. Her şeyin istediğimiz gibi gitmemesi, hayatın bir gerçeğidir. Engellenmiş hissetme normaldir ancak yoğun biçimde üzülme mantıklı değildir. İşler yolunda gitmezse bu hoş olmayan, can sıkıcı bir durumdur ama bu bir felaket değildir. Bir olayı felaket olarak görme durumu değiştirmez, bireyin daha çok üzülmemize neden olur.
- *İnsanların mutsuzluğu dışarıdan kaynaklanır.* Bu varsayımın temelinde mutsuzluğun bireyin kontrolü dışındaki olayların sonucu olduğu düşüncesi

bulunmaktadır. İnsanlar üzüntülerini kontrol etmede veya kendilerini negatif duygulardan kurtarmada ya az bir yeteneğe sahiptir veya bu konuda hiçbir yapabilirlikleri yoktur. Dışarıda bizim zararlı olarak algıladığımız olaylar, sadece psikolojik olarak zararlıdır. Birey kendine bir olayın ne kadar kötü olduğunu söyleyerek kendisini rahatsız eder. Eğer birey bu rahatsızlığının kendi algılarından ve içsel konuşmalarından kaynaklandığını fark ederse, bu rahatsız edici şeyleri kontrol edebilir ya da değiştirebilir.

- *Tehlikeli veya korku verici olabilecek bir şey hakkında, zihni dehşetli bir şekilde meşgul etmek veya üzgün olmak doğrudur.* Bu inancın temelinde, bir şey tehlikeli ya da zararlı olabileceyse, birey onun hakkında düşünmeli ve endişelenmelidir düşüncesi yatmaktadır. Bu mantıklı değildir çünkü bir şey hakkında düşünmek sonuçta onu değiştirmeyebilir.
- *Yaşamın zorlukları ve sorumluluklarıyla yüzleşmekten kaçınmak, kendini disipline etmek ve sorumluluk üstlenmekten daha kolaydır.* Bu inancın temelinde, güçlüklerle karşılaşmak ve yüzleşmek onlardan kaçmaktan daha zordur düşüncesi vardır. Bu mantıklı değildir, çünkü güçlüklerden kaçmak problemin çözümüne yardımcı olmaz.
- *Kişi başkalarına bağımlı olmalı ve güvenip danışabileceği birileri olmalıdır.* Bu inanç, birey başkalarına bağımlı olmaya ihtiyaç duyar ve kendinden güçlü birine bel bağlamalıdır, düşüncesine dayanmaktadır. Hepimiz biraz başkalarına bağımlıyızdır ama bu bağımlılığı arttırmak için bir neden yoktur. Bu durum bağımsızlığın ve bireyselliğin kaybına neden olur. Bağımlılık daha büyük bağımlılıklara neden olur.
- *Geçmiş çok önemlidir. Çünkü bir şey birinin hayatını bir kez etkilerse bunu sonsuza kadar yapmaya devam edecektir.* Bu inancın temelinde, geçmişteki olayların bireyin şimdiki davranışının belirleyicisi olduğu ve bunun değiştirilemeyeceği düşüncesi yatmaktadır. Geçmiş şimdikiyi etkilemesine rağmen onu belirlemez. Sadece bireyin davranışlarını değiştirmekten kaçmasına neden olur. Geçmiş öğrenmeleri yenmek zordur ancak imkânsız değildir.
- *Kişi başkalarının sorununa duyarlı olmalı ve bundan üzüntü duymalıdır.* Bu mantıklı değildir çünkü başkalarının problemlerine biz bir şey yapamayız. Bu

nedenle bunun için endişelenmemeliyiz. Başkalarının davranışlarını tanımlayışımız bizi üzer. Onlara üzülmemiz, bizim yardım etmemizi ve problemleri hakkında bir şeyler yapmamızı engeller.

- *Her problemin bir tek doğru çözüm yolu vardır. Bunu bulamazsak bu bizim için felakettir.* Bu mantıklı değildir çünkü her problemin mükemmel bir çözüm yolu yoktur. Mükemmel çözüm yolu aramak sadece kaygımızı artırır. Bu şekilde birey doyum sağlayamaz ve devamlı kayıp çözümü arar.

Akıldışı inançlar davranışların da problemlili olmasına neden olur. “Herkes tarafından sevilmeliyim” diye düşünen biri terk edilince depresyona girer. Bireyin mental süzgecinde, “hep başarılı olmalıyım” varsa “bazen başarısız da olabilirim” düşüncesi mental süzgeçten geçmez. Çünkü mental süzgeçten sadece bilişsel yapıya uygun bilgiler geçer. Düşünce yapısı gerçeklikle uyummazsa, duygusal bozukluklar ortaya çıkar, kişi olaydan daha çok olaya ilişkin bakış açısından dolayı duygusal problem yaşar. Bireyin sözcük listesini de etkileyen ve duygusal problemlere yol açan akıldışı inançlar, daha akılcı ve sağlıklı ifadelerle yer değiştirebilir. Bu durumu örnekleyen bazı ifadeler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Akılcı ve Akıldışı Düşünceler	
<i>Duygusal problemlere neden olan akıldışı düşünceler</i>	<i>Duygusal öz-kontrole yardımcı olan akılcı düşünceler</i>
1. Ne kadar berbat.	Bu çok umut kırıcı.
2. Buna katlanamam.	İstemediğim şeylerle mücadele edebilirim.
3. Ben aptalım.	Yaptığım şey aptalcaydı.
4. Çok iğrenç birisi.	Mükemmel değil.
5. Bu olmamalıydı.	Bu olabilirdi çünkü oldu.
6. Ben suçluyum.	Hatalı davrandım ancak suçlanmamalıyım.
7. Benim için bunu yapmalıdır.	Bunu benim için yapmasını isteyebilirim ancak yapmak zorunda değil.
8. Her şey kötüye gidiyor.	Bazı zamanlar -her zaman olmasa da- işler kötüye gidiyor.
9. Her zaman yoruluyorum, başaramıyorum.	Bazı zamanlar -hatta sık sık- başarısız olabilirim.
10. Hiçbir zaman istediğim sonucu elde edemiyorum.	Genellikle yaptığım şeylerden istediğim sonucu elde edemiyorum.
11. Bu yaşamı çekilmez hale getiriyor.	Bu yaşamımın önemli bir parçası.

12. Bu daha kolay olmalıydı.	Bunun daha kolay olmasını isterdim ancak sıkıntı olmadan rahatlık olmaz.
13. Daha iyi olmalıydı.	Daha iyi olmasını dilerdim ancak bu kadarını yapabildim.
14. Ben başarısız bir insanım.	Bazı zamanlar başarısız olan biriyim.

İnsanların akıldışı inançları sürdürmede ısrarcı olmalarının bazı nedenleri vardır. Akıldışı bir dünyada akılcı kalabilmek son derece güçtür. Ellis akıldışı ve öz-tahripçi fikirlerin tekrarlama eğilimi taşıdığını söyler. Ona göre insanlar; öz-destekleme, başkalarının, toplumun değerlendirmeleri ve kendi kişisel değerlendirmeleri yoluyla akıldışı inançlarını sürdürürler. Ayrıca bazı biyolojik eğilimler, duygusal tepkiler ve bilimsel düşünme eksikliği de buna neden olabilir. Bunun yanında bilişsel, duygusal ve davranışsal unsurlar da akıldışı inançları destekler. Akıldışı inançların sürdürülmesinde bazı bilişsel faktörler de etkilidir. Bunlar; cahillik, ahmaklık, anlama yeteneğine sahip olmama, sertlik, savunucu tutumlar, polyanacılık ve aldırmaçlıktır.

1970’li yılların ortasında Ellis ve arkadaşları, akıldışı inançların üç temel zorunluluk kategorisiyle sınıflanabileceğini bildirmiştir. Bunlar, bireyin kendine yönelik zorunlulukları, bireyin diğerlerine yönelik zorunlulukları ve bireyin dünyaya yönelik zorunluluklarıdır. *Her zaman ve her koşulda, herkes tarafından kabul görmeliyim veya Tüm işlerimi mükemmel yapmalıyım* gibi ifadeler bireyin kendine yönelik zorunluluklarını, *İyi bir insan olabilmek için bana her zaman dürüst ve kibar davranmalısın* gibi bir ifade bireyin diğerlerine yönelik zorunluluklarını ve *Yaşam her zaman adil olmalı ve her şey yolunda gitmelidir* gibi bir ifade ise bireyin dünyaya yönelik zorunluluklarını örneklemektedir (Ellis, 1994).

Walen ve diğerleri (1980), akıldışı inançların ve işlevsel olmayan düşünce tarzının daha sağlıklı ve mantıklı hale gelebileceğine yönelik varsayımına dikkat çekmiştir. Bu araştırmacılar; “eğer sıkıntı ve problemler akıldışı inancın bir ürünüyse, bunu yenmenin en iyi yolu, bu düşünce biçimini değiştirmektir” önerisini savunmuşlardır. Bu bakış açısına dayanarak, ADDT yönelimli terapistlerin en önemli görevi; danışanlarının akıldışı inançlara sahip olup olmadıklarını saptamak ve onlara akıldışı inançlarını tartışmalarını ve bu inançların yerine daha sağlıklı inançlar geliştirmelerini öğretmektir. Böylelikle danışanlar, işlevsel olmayan inançlarını işlevsel olanlarla değiştirmeyi ve sonuç olarak duygusal problemleri azaltarak, işlevsel davranışlarını artırmayı

öğrenebilir. ADDT yaklaşımına göre danışan ve terapist akıldışı inançları reddetmek, çürütmek ve bu inançları akılcı inançlarla değiştirmek için birlikte çalışırlar (Moriarty, 2002). Akıldışı inançlara alternatif olabilecek daha akılcı inançlardan bazıları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Akıldışı İnançlar ve Alternatif Akılcı İnançlar	
<i>Akıldışı inançlar</i>	<i>Alternatif akılcı inançlar</i>
1. Yaptığım her şeyi en iyi biçimde yapmalıyım.	Yaptığım işleri iyi yapmayı tercih edebilirim ancak en iyi biçimde yapmak zorunda değilim.
2. İyi şeyler yapmazsam bu değersiz ve kötü bir insan olduğumu gösterir.	İyi şeyler yapmazsam bu kötü insan olduğumu değil kötü şeyler yaptığımı gösterir.
3. Önem verdiğim insanlar tarafından kabul görmeli ve onların onayını almalıyım.	Benim için önemli olan insanlar tarafından onaylanmayı tercih ederim ancak kesinlikle onların onayını kazanmam gerektiğini gösteren herhangi bir kanıt yoktur.
4. İnsanlar beklentilerime uygun davranmazsa bu bir felakettir.	İnsanların beklentilerimi karşılamaını tercih ederim ancak böyle olmazsa bu bir felaket değildir. Ayrıca onlar beklentilerime uygun davranmak zorunda değildir.
5. Sıkıntılı durumlara katlanamıyorum.	Sıkıntıları sevmiyorum ancak onlara katlanabilir ve onlarla mücadele edebilirim.
6. Önemli şeylerin yolunda gitmemesi berbat bir şeydir.	İşlerimin yolunda gitmemesi elbette kötü bir şeydir ancak bu bir felaket değildir.
7. Yaşamımda çok az sıkıntı ve olumsuzluk olmalıdır.	Sıkıntıları ve olumsuz yaşantıları sevmem ancak bunlar yaşamın bir parçasıdır ve onlara dayanabilirim.

1.3.7. Akıldışı Sonuçlar

Birey katı ve esnek olmayan akıldışı inançlara sahip olduğunda, ulaşacağı sonuçlar da çoğunlukla akıldışı olacaktır. Ellis ve Bernard (1985) akıldışı sonuçları, öz-yıkıcı düşüncenin bir formu olarak ele almış ve psikolojik sorunlara yol açtığını öne sürmüştür. Morris (1989) ise akıldışı sonuçların, bireyin duygusal problemlerini artırdığını ifade etmiştir. Ellis akıldışı inançların, bireyin rahatsızlık ve problemler

yaşamına neden olan dört temel akıldışı sonuca yol açtığını ifade etmiştir. Bunlar; (1) zorunluluklar, (2) felaketleştirmeler, (3) güçsüzleşme veya hayal kırıklığına düşük tolerans ve (4) değersizleştirme veya lanetlemedir (Ellis, Gordon, Neenan, & Palmer, 1997; Morris, 1989).

Akıldışı sonuçlardan birincisi olan *zorunluluklar* bireyin gerçekçi olmayan aşırı genelleştirmeleriyle ilişkilidir. Zorunluluklar olarak kategorize edilen akıldışı inançlar; bireyin kendine, diğerlerine ve çevresine yönelik gerçekdışı ve dogmatik beklentileridir. Örneğin bir öğrencinin *Final sınavından 100 almalyım* veya bir işçinin *Mutlaka patronumun onayını kazanmalyım* gibi inançları bu gruba örnektir. Ellis (1994), diğer üç akıldışı inanç kategorisinin zorunlulukların türevi olduğunu ifade etmiştir. İstekçi ve zorlayıcı bir tutuma sahip birey; kendine, diğer bireylere ve dünyaya ilişkin katı, rijit, mutlakçı, kesin ve ya hep ya hiç şeklinde düşünceler geliştirme eğilimindedir. Her zaman/her zaman veya asla/asla şeklindeki açıklamalar çoğunlukla aşırı genelleştirmeler ve katı hükümlerle ilişkilidir. Zorunluluk ve istekçi sonuçlara ulaşan bireyler, *-meli/-malı, -mesi/-ması gerekli* ve *mutlaka olmalı* şeklinde kelimeler kullanırlar (Grieger & Woods, 1993). Zorunlulukla ilişkili inanç ve tutumlar; nefret, depresyon, yalnızlık, suçluluk, anksiyete, acı ve düşük öz-saygı gibi olumsuz duyguların güçlü ve yoğun biçimde yaşanmasına neden olur.

İkinci akıldışı sonuç olan *felaketleştirmeler*, olayların sadece kötü gelişmediğini aslında bir felaketle sonuçlandığını yansıtmaktadır. ADDT kuramcılarını felaketleştirmeyi, bireyin bir durumun olumsuz sonuçlarını aşırı biçimde abartması eğilimi olarak tanımlamıştır. Bu durumda bireyin elde ettiği sonuç, kötü olan bir şeylerin aniden felakete dönüştüğü yönündedir. Felaketleştirme bireyin bir durumu %100'den daha kötü olarak algılamasıdır. Birçok duygusal problemin temelinde, bu sonuç yatmaktadır. Felaketleştirmenin dili; *berbat, dehşet, korkunç* veya *iğrenç* gibi kelimelerden oluşmaktadır. Örneğin sınavdan kötü not alan bir öğrencinin *Yüksek not alamamak felaket bir şey* veya maaşına zam alamayan bir işçinin *Maaşımın artmaması çok dehşet verici bir durum* şeklinde ifadeler kullanması felaketleştirmenin en temel örneklerindedir.

Akıldışı sonuçlardan üçüncüsü olan *güçsüzleşme* veya *hayal kırıklığına düşük tolerans*, sıklıkla bireyin hayal kırıklıkları veya sorunları daha az tolere edebilmesiyle ilişkilidir.

Bu bireylerin akıldışı inançları, onların bir şeyleri kolaylıkla elde etmeleri, çok fazla çalışmamaları veya rahatlarını bozmamaları gerektiği yönünde düşünceler içermektedir. Güçsüzleşen birey, kendini yaşamla mücadele edebilmesi için gerekli güçten yoksun veya hiçbir zaman mutlu olamayacak birisi olarak algılar. Bireyin hayal kırıklıkları veya sorunlara yönelik düşük düzeyde tolerasyona sahip olmasının nedeni, sorunun kendisi değil bireyin o sorunu kaldıramayacağına ilişkin inancıdır (Grieger & Woods, 1993). Ellis ve arkadaşları hayal kırıklığına düşük tolerans veya güçsüzleşmeyi, bireyin rahatsız edici ve problemlili durumları katlanılamaz olarak algılaması ve sorunların olduğu bir yaşamın mutluluk getirmeyeceğine kesinlikle inanması olarak tanımlamıştır. Bu kategoride yer alan akıldışı inançların sözcüklere yansımaları *artık buna katlanamıyorum, yaşam çekilmez hale geldi* veya *bunu başarmak çok zor* vb.dir. Sınavdan kötü not alan öğrencinin *Sınavdan düşük not almaya tahammül edemiyorum* gibi ifadeler kullanması veya hatalı biçimde sınavın aşırı zor olduğuna inanması bu grupta yer alan akıldışı inançlara örnek olarak gösterilebilir (Moriarty, 2002).

ADDT kuramcılarının akıldışı inançların dördüncü kategorisinde yer alan *lanetleme* veya *değersizleştirme*yi, bireyin kendini veya diğerlerini insanî değer bakımından sınıflaması olarak ele almışlardır. ADDT'ye göre insanoğlu iyi veya kötü şeklinde sınıflanamaz. İyi ve kötü olan bireyin kendisi değil sadece davranışlarıdır. Yukarıdaki örneklerde sınavdan kötü not alan öğrencinin akıldışı biçimde, *Sınavdan kötü not almak benim değersiz birisi olduğumu gösterir* veya maaşına zam alamayan işçinin *Patronum maaşımı artırmadığı için son derece kötü bir insandır* şeklinde düşünmeleri bu gruptaki akıldışı inançlara örnek olabilir (Moriarty, 2002). Kendini değersiz görme veya lanetleme, diğer üç akıldışı sonuçla etkileşim halindedir. Bireyler kendilerini, diğer bireyleri veya yaşam koşullarını eleştirme ve lanetleme eğilimindedir. Reddetme, eleştirme ve başarısızlık, bireylerin öz-değer duygularına yönelik bir tehdit olarak algılanmaktadır (Grieger & Woods, 1993). Lanetlemenin dili *ben başarısızım, o bir aptal* veya *sen değersiz birisin* gibi kelimelerden oluşmaktadır.

1.3.8. Sağlıklı ve Sağlıksız Olumsuz Duygular

Ellis olumsuz duyguları, sağlıklı ve sağlıksız olumsuz duygular şeklinde iki kategoride ele almıştır. Sağlıklı olumsuz duygular, bireyin amaçlarına ulaşmasını ve kendine yardım etmesini kolaylaştırmaktadır. Bu duygular tercihtir ve akılcı düşünmeyle

ilişkilidir. Dryden (1999) “bazı olumsuz duyguların sağlıklı olduklarını çünkü bireyi değiştirebilecekleri şeyleri değiştirmeleri veya değişimin olanaksız olduğu durumlarda yapıcı bir uyum sergilemeleri için cesaretlendirdiklerini” (s. 15) ifade etmiştir. Bu duygulardan bazıları; zevk, eğlence, sevgi, merak, keder, pişmanlık, engellenme ve öfkedir (Moriarty, 2002).

Duygusal problemlerin temelinde bireyin düşünce ve inanç sistemlerinin bulunduğunu savunan ADDT, duygusal rahatsızlıkların bireyin özel bir olaya yönelik akıldışı ve hatalı düşüncelerinin ürünü olduğunu öne sürmüştür. Tüm bireylerin, yaşamlarında mutlu olmayı istemelerine rağmen zaman zaman insanoğlu mutluluğu engelleyen duygular yaşamaktadır. Sağlıklı olumsuz duygulardan farklı olarak, sağlıksız olumsuz duygular bireyin amaçlarına ulaşmasını engelleyen ve öz-yıkıcı davranışlara neden olan duygulardır. Sağlıksız olumsuz duyguların genel özelliği, benliği tahrip edici olmalarıdır. Hırs, cinnet, depresyon, anksiyete, kendine acıma ve değersizlik gibi duygular zorunluluklar veya akılcı olmayan inançlarla ilişkili olduğu için sağlıksız olumsuz duygular olarak nitelendirilir. Bu duygular bireyi olumsuz etkilemesinin yanında, çevresiyle ilişki kurmada isteksiz olmasına ve sosyal yapıya yabancılaşmasına yol açar. ADDT’ye göre sağlıksız olumsuz duygular, bireyin sorunlar yaşamasına neden olan ve işlevselliğini engelleyen duygulardır (Ellis, 1994).

Terapist-danışan iletişimini geliştirmek amacıyla ADDT yönelimli terapistler danışanlara, sağlıklı ve sağlıksız olumsuz duyguları birbirinden ayırmalarına yardımcı olan bir duygusal durumlar sözlüğü ve topolojisi öğretirler (George & Cristiani, 1990). Terapistler, danışanların psikolojik, davranışsal ve bilişsel fonksiyonlarını inceleyerek onlara duygularını tanımlamalarını ve etiketlemelerini öğretirler. Örneğin eğer danışan nefes darlığı veya kalp çarpıntısı gibi otomatik sinir sistemindeki aşırı reaktiviteyi gösteren semptomlardan söz ederse, terapist danışana anksiyete yaşayıp yaşamadığını sorar. Danışanın duygusal durumu saptandığında, terapist sağlıklı ve sağlıksız olumsuz duyguları tanıtır. Tipik olarak ADDT yönelimli terapistler, sağlıklı ve sağlıksız duygular sözlüğünü kullanırlar. Sağlıklı ve sağlıksız olumsuz duyguların bazı örnekleri Tablo 4’te görülmektedir.

Tablo 4: Sağlıklı Duygular ve Sağlıksız Olumsuz Duygular	
<i>Sağlıksız</i>	<i>Sağlıklı</i>
Anksiyete	Endişe
Depresyon	Üzüntü
Cinnet	Kızgınlık
Izdırap	Keder
Utanç	Hayıflanma
Suçluluk	Pişmanlık

1.3.9. ABCDEFG Modeli

Ellis ADDT'yi geliştirirken, bireylerin duygusal problemlerini değerlendirmek için basit, bütün ve bilişsel bir kişilik teorisi olan ABC modelini de tasarlamıştır (Ellis, 1991b). ABC modelinin temelindeki önerme; düşüncelerin duygu ve davranış üzerinde son derece önemli etkileri olduğudur. Ayrıca ABC modeli duygusal ve psikolojik problem, bozukluk ve işlevselsizliklerin akıldışı inanç ve düşünce süreçlerinin bir göstergesi olduğunu öne sürmektedir. ABC modelinin temel varsayımı; bireylerin belirli bir harekete geçiren olaya (A) yönelik algılamalarını, kendilerine ve dünyaya yönelik inançları (B) aracılığıyla filtreden geçirdiklerini öne sürmektedir. Sonuç olarak bu akılcı veya akıldışı inançlar, bir dizi olası duygusal ve davranışsal sonuçlara yol açmaktadır (C).

Daha sonra Ellis ABC modelini genişletmiş ve tedavi süreci olan DEFG'yi de ekleyerek ABCDEFG şeklinde yeni bir model geliştirmiştir. Bu model Tablo 5'te verilmiştir:

Tablo 5: ABCDEFG Modeli		
<i>Model</i>	<i>Tanım</i>	<i>Detay</i>
A	Harekete geçiren olay	Zorlayıcı (gerçek veya hayal)
B	İnanç	Akılcı veya akılcı olmayan
C	Sonuç	Duygusal/Davranışsal; Sağlıklı/Sağlıksız
D	Tartışma	Tanımlama, sorgulama ve mücadele etme
E	Yeni sonuç veya etki	Bilişsel/Davranışsal
F	Yeni bir duygu	Bilişsel/Davranışsal
G	Yeni Amaçlar	Değerler ve arzular

Bu model; ADDT'nin kuramsal temelini ve düşünce ve bilişsel süreçlerin duygusal problemler üzerindeki rolünü yansıtmaktadır (Corey, 1991; Ellis, 1991a, b; Ellis, 1996; Ellis & Bernard, 1985; Ellis & Dryden, 1997). Bireyin gerçekliği temel alan bakış açısı geliştirebilmesi için ADDT, öncelikle akıldışı ve gerçekdışı inanç ve düşüncelerin işlevsel olmayan sonuçlara nasıl yol açtığını bireye göstermeyi, sonrasında ise bu düşüncelerin akılcı olanlarla nasıl yer değiştireceğini öğretmeyi amaçlamaktadır. Bu geniş oranda, ABCDEFG formülasyonu ile gerçekleştirilir. Aşağıda bu formülasyonda yer alan her bir aşama ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır:

A (Activating event: Harekete geçiren obje). A eylemi, etkinliği, deneyimi, olayı, kişiyi, durumu veya uyarıyı kısaca bireyi harekete geçiren objeyi (birey, olay veya nesne) betimlemekte (Ellis, 1996; Ellis & Bernard, 1985; Ellis & Dryden, 1997) ve bireyin bu objeye yönelik çıkarsamalarını, yorumlarını ve algılarını içermektedir.

B (Belief system: İnanç sistemi). B bireyin, A'ya yönelik inanç sistemini ve düşünce sürecini yansıtmaktadır. Grieger ve Woods (1993) B'de bulunan ve A tarafından harekete geçirilen inanç sistemini bilgisayarlardaki yazılım programlarına benzetmiştir. İlgili inançlar akılcı veya akıldışı olabilir. Akılcı bir inanç akla uygun ve gerçekçi isteklerle ilişkili, akıldışı bir inanç ise katı ve esnek olmayan düşünce ve zorunluluklarla

ilişkilidir. ADDT’de üç tür zorunluluk vardır. Birincisi benlikle ilişkili olanlardır. Birey her zaman ve her şekilde başarılı olması gerektiğine kesin biçimde inanırsa, yüksek amaçlarına ulaşamadığı durumlarda suçluluk, anksiyete, depresyon, kendini küçük görme ve değersizlik gibi duygular yaşayabilir. İkincisi diğerleriyle ilişkili olanlardır. Birey diğer bireylerin, kendisine kesinlikle dürüst ve saygılı davranmaları gerektiğine inanırsa, bu gerçekleşmediği durumlarda hiddet, kin ve gücenmişlik duyguları yaşar. Üçüncüsü ise çevre ve dünyayla ilişkili olanlardır. Birey yaşam koşullarının, kesinlikle rahat ve doyum sağlayıcı olması gerektiğine inanırsa, olumsuz koşullarla yüzleştğinde hayal kırıklığı, kızgınlık ve kendine acıma duyguları yaşayabilir (Ellis, 1996).

C (Consequences: Sonuçlar). C, bireyin A’ya yönelik inanç sisteminin sonucunda ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlardır. Bireyin C noktasında hissettiği duygusal ve davranışsal tepkilerin, A ile ilişkili olduğu bir gerçektir. Bireyin A’ya yönelik geliştirdiği duygusal tepkilerden bazıları anksiyete, depresyon, suçluluk, kendini küçük görme, kendine acıma ve utanmadır (Ellis & Bernard, 1985; Grieger & Woods, 1993).

A ⇒	B ⇒	C
Harekete Geçiren Obje	İnanç Sistemi	Sonuç

ADDT’ye göre bireyler, çoğunlukla herhangi bir durumda duygusal ve davranışsal sonuçlara neden olay şeyin A (harekete geçiren obje; birey, olay veya nesne) olduğunu düşünerek, olaya yönelik inanç ve düşüncelerinin etkisini göz ardı ederler. Bununla birlikte ADDT yönelimli terapistler, bireye sıkıntı ve problem yaşatan duygusal ve davranışsal sonuçlara (C), herhangi bir olay, durum, birey, eylem veya deneyimin (A) değil bireyin tüm bu değişkenlere yönelik bakış açısı ve inançlarının (B) neden olduğuna inanmaktadır. Örneğin tüm öğrencilerinden onay ve sevgi bekleyen ve böyle olması gerektiğine inanan bir öğretmen, bir öğrencisi tarafından eleştirildiğinde olumsuz bir duygulanım yaşayarak o öğrenciye olumsuz davranışlar sergileyebilir. Aşağıdaki örnekte, A öğretmenin olaya yönelik algısını, B olay tarafından tetiklenen inanç sistemi ve düşünce sürecini, C ise duygusal ve davranışsal sonuçları yansıtmaktadır.

A ⇒	B ⇒	C
Öğrenci öğretmenini eleştirir	Tüm öğrenciler beni sevmeli ve onaylamalıdır	Öğretmen kızgınlık duygusu hisseder ve öğrencisine kızar

Ellis (1991a) A, B ve C'nin yanı sıra düşünce, duygu ve davranışların birbirleri ile etkileşimde bulunduğunu ve birbirlerini etkilediğini açıklamıştır. Webber ve Coleman (1988) duygulanma, düşünme ve davranmanın ADDT'nin etkileşimsel değişkenleri olduğunu belirtmiştir. Ellis (1991a) harekete geçiren objenin (A), sonucun (C) doğrudan nedeni olmadığını; yani A ile C arasında neden-sonuç ilişkisi bulunmadığını öne sürmüştür. Bunun yerine Ellis duygusal ve davranışsal sonuca neden olan şeyin, bireylerin yaşamlarında olup bitenlere ilişkin inanç ve düşünce sistemleri (B) olduğunu varsaymıştır. ADDT'nin temel amaçlarına ise D, E, F ve G'de ulaşılmaktadır. D inançların tartışılmasını, E yeni bir bakış açısı ve sonucun kazanılmasını, F yeni bir duygu elde edilmesini, G ise yeni amaçları göstermektedir.

D (Disputation of beliefs: İnançların tartışılması). Duygusal problem ve karmaşanın ortadan kaldırılması için akıldışı inançların tartışılması ve bireye daha akılcı düşünme ve davranma becerisi kazandırabilecek, yeni bir sonuç veya bakış açısı elde edilmesi gerekmektedir (Ellis & Bernard, 1985). Tartışma süreci; sonuca neden şeyin harekete geçiren olay (A) değil, o olaya yönelik yorum, bakış açısı, tutum veya inançların olduğunu bireye öğretmeyi içermektedir (Ellis, 1991a). Tartışma sürecinde, bilimsel sorgulama ve tartışmanın “mantıksal-deneysel yöntemi” kullanılmaktadır. Bu süreç, akıldışı düşünme ve inanma yollarının felsefi anlamda yenilenmesi ve değişmesi için bireylerin yazılım programlarını yeniden yazmayı gerektirmektedir (Grieger & Woods, 1993).

Araştırmacılar tartışmayı, ADDT'ye özgü bir yöntem olarak ele almıştır. ADDT'de bir teknik olarak tartışma, danışana sağlıksız inançlarının mantıksız, gerçekçi olmayan ve öz-yıkıcı doğasını göstermek amacıyla kullanılmaktadır. Klinisyenler tartışmayı sıklıkla bilişsel, duygusal ve davranışsal yöntemler aracılığıyla uyguladıkları için tartışma çok boyutlu bir yaklaşım olarak ele alınmaktadır. Duygusal ve davranışsal tartışma teknikleri önemsiz görülmemekle birlikte en çok kullanılan ve özellikleri en fazla vurgulanan bilişsel tartışmalardır (Ellis, 1979). Birçok çalışmada Ellis ve arkadaşları, tartışmanın ve tartışma yöntemlerini kullanmanın önemine dikkat çekmiştir. Ellis tartışmayı, ADDT uygulamalarının merkezi olarak tanımlamış ve tartışma olmadan ADDT'nin “hiçbir zaman anlaşılamayacağını” varsaymıştır (Ellis, 1979, s. 67). Araştırmacılar ADDT tartışmasının epistemolojik bir temele sahip olması, inançlara

odaklanması ve aktif-yönlendirmeli bir uygulamayı içermesi gibi özelliklerinden dolayı diğer bilişsel-davranışçı tartışma yöntemlerinden farklı olduğunu öne sürmüştür (DiGiuseppe, 1986; Ellis, 1994). Ellis (1979) aktif-yönlendirmeli tartışmanın, “belki de Akılcı Duygusal Terapi’nin (RET) en yaygın bilişsel yöntemi” (s. 67) olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Warren ve McLellarn (1987), 144 ADDT yönelimli terapisti, terapi yöntemleri açısından incelemiş ve %76’sının “değerlendirmeci tartışmayı”, %24’ünün ise “ampirik tartışmayı” kullandıklarını bulmuştur.

Yapılan araştırmalarda (Straatmeyer & Watkins, 1974; Warren, McLellarn, & Ponzoha, 1988), ADDT tartışmasının ve tartışma yöntemlerinin son derece önemli olduğu görülmüştür. Henüz çok az araştırmacı, tartışmaya ampirik anlamda odaklanmıştır. Araştırmacılar bu boşluğun nedeni olarak, tartışma stratejilerinin karmaşık ve güç doğasını göstermişlerdir (Oci, Hanson, & Miller, 1993). Tartışma ve onun etkilerini incelemek, son derece zor gibi görünmektedir; çünkü ADDT birçok terapötik tekniği bir arada uygulayan kapsamlı bir terapi yaklaşımıdır. Bu nedenle tartışmayı diğer ADDT uygulamalarından bağımsız olarak, detaylı biçimde incelemek oldukça zordur. Solomon ve Haaga (1995), ADDT’nin “etkili ve verimli bir terapötik uygulama olduğu kesinlikle kanıtlanırsa bile, uygulamanın hangi yönünün bu etkililiğe katkıda bulunduğu, hangilerinin ise gereksiz ve hatta zararlı olduğunun belirlenmesinin ilgi çekici bir alan” (s. 185) olarak kaldığını belirtmiştir.

Tartışma süreci; (a) akıldışı inançların belirlenmesi ve bu inançların gerçekdışı olduğunun farkına varılması, (b) akıldışı inançların reddedilmesi ve bireye bakış açısının gerçekçi olmadığının gösterilmesi ve (c) akılcı ve akıldışı inançların kavranması aracılığıyla, bireyin daha sağlıklı bir yaşam stiline ulaştırılması şeklinde üç aşamaya ayrılabilir (Ellis & Bernard, 1985). Aslında tartışma süreci, inançlarıyla mücadele etmesi ve akılcı bir sonuca ulaşabilmesinde bireye yardımcı olur (Grieger & Woods, 1993). Aynı zamanda tartışma süreci, bireyin akıldışı inançlarından vazgeçmesini sağlar. İnançların tartışılması sürecinde birey, mevcut inanç sisteminin kendisine yaşattığı sıkıntı ve problemleri daha yakından analiz ederek alternatif düşünme yolları geliştirir.

Akıldışı inançların değiştirilmesi mümkündür. Bunu gerçekleştirmek için öncelikle akıldışı inançların neden akılcı olmadığını bilmek ve anlamak gerekmektedir. Akıldışı

inançların saptanması ve tanımlanması; ünlü Filozof Sokrates'in yöntemini kullanarak ve bir dizi soruyu cevaplayarak mümkün olabilir. Bu soruların en temel özelliği, çok zor felsefi sorular olmamalarıdır. Ayrıca bir zincir halinde ve ardışıklığa sahip olan bu soruların cevabını birey, araştırma yoluyla kendisi bulabilir. Aşağıda ADDT tartışma sürecinde kullanılan ve ampirik, mantıksal ve işlevsel tartışma başlıkları altında yer alan sorulardan bazıları verilmiştir (Dryden, 1999, s. 208):

Ampirik Tartışma

- Kanıtın nedir?
- Delilin nerede?
- Eğer olmazsa ne olur?
- Buna katlanabilir misin?
- Hadi biraz bilimsel ol. Kanıtlar neyi gösteriyor?
- Bunu neden yapmalıdır? Bunu yapmak zorunda mı?
- Eğer bu gerçekten doğruysa, en kötü ihtimalle neler olabilir?
- Bu gerçekleşirse neler olur?
- Bu ne kadar kötü olabilir?
- Mutluluğu bulmanın hala mümkün olup olmadığını kendine sor?
- Eğer olursa ne tür iyi sonuçlar ortaya çıkabilir?
- İstediklerini elde edemesen de mutlu olabilir misin?
- Bunu neden böyle yapmak zorunda olduğunu açıkla?
- Kötü sonucun ortaya çıkma olasılığı nedir?
- Eğer olursa dünyanın ne kadar mahvolur?

Mantıksal Tartışma

- Bu iyi bir mantık mı?
- Bu doğru mu?
- Neden olmasın?

- Neden böyle olsun?
- Nereden biliyorsun?
- Çok fazla genelleme yapıyor olabilir misin?
- Bu ifadeyle ne anlatmak istedin?
- Eğer bir arkadaşın bu düşünceye sahip olsaydı onu kabul eder miydin?
- Bu neden doğru bir açıklama değil?
- Senin söylediklerinden bu sonuç elde edilebilir mi?
- Bunu yapmak zorunda olmanın mantığı nedir?
- Şimdi masada bir tabak taze meyve olduğunu ancak elmanın buruşuk olduğunu düşün. Sadece elmadan dolayı tabaktaki tüm meyvelere bozuk diyebilir misin?

İşlevsel/Pratik Tartışma

- Böyle düşünmenin sana ne yararı var?
- yapmanın seni amaçlarına ulaştıracağına neden inanıyorsun?
- şeklinde düşünmenin sonuçları ne olur?
- Görünüyor ki bu şekilde düşünmen anksiyete ve depresyon gibi birçok olumsuz duygu yaşamana yol açıyor.
- Böyle düşünmeye ne zaman başladın ve neler hissettin?
- Buna değer mi?
- gibi faktörlerin seni bu sıkıntıya soktuğuna neden inanıyorsun?
- Bu düşünce seni çalışmaya motive ediyor mu?
- Bu inanca nereden kapıldın?
- Bu inanç seni amaçlarına ulaştıracak mı?
- Böyle düşünürken ne tür davranışlarla meşgul olmayı tercih edersin?
- Depresif bir duruma düşmemek için ne tür inançlara sahip olmalısın?
- Böyle düşünürken ne tür davranışlarda bulunuyorsun?

- Görünüşe bakılırsa bu düşüncenin amaçlarına ulaşmana engel oluyor (Walen ve diğerleri, 1980).

E (Acquisition of new effect: Yeni bir etki). Tartışma süreciyle ulaşılan yeni sonuç ve bakış açısı, bireyin düşünce sistemine adapte edilir (Corey, 1991; Ellis, 1996). E’de davranışsal sonuca ek olarak bilişsel bir sonuca da ulaşılmaktadır. Bilişsel sonuç bireyin, inanç sisteminin önceden akılcı olmadığına ancak şu anda daha gerçekçi bir duruma geldiğinin farkına varmasıdır. Bilişsel düzeydeki değişim, doğrudan felsefi yüzleşmeyle ilişkilidir. Bireyin yeni, etkili ve akılcı bir düşünce sistemi geliştirmesi, yaşam kalitesinin artmasına ve istediği sonuçları elde etmesine yardımcı olacaktır (Grieger & Woods, 1993).

F (A new feeling: Yeni bir duygu). Tartışma (D) ve verimli bir sonuç elde etmesi (E), bireyin harekete geçiren objeye ilişkin (A) yeni bir duygu ve his (F) kazanmasına yardımcı olur. Bu yeni duygu (F), bireyin daha akılcı bir iç konuşma ve inanç sistemi geliştirmesine (B) ve daha az yıkıcı sonuçlara (C) ulaşmasına yardımcı olur. Aynı zamanda bu yeni duygu (F), bireyin bir durum veya olayla (A) etkili biçimde başa çıkabilmesini ve o duruma ilişkin daha olumlu düşünce ve inançlar geliştirmesini sağlar. Ancak bu yeni duygunun (F), bireyin duygusal dünyasındaki olumsuzluğu azaltmasına rağmen duyguları tamamen ortadan kaldırmadığı da unutulmamalıdır.

G (New Goals: Yeni amaçlar). Orijinal modelin diğer önemli bir yönü de G yani amaçlardır. Modelin bu aşaması bireyin duygusal problemlerini en aza indirgeyebilmesi için sağlıklı ve yeni amaçlar belirlemesini ifade etmektedir. ADDT, bireyin etkili bir yaşam felsefesi geliştirmesini ve temel akıldışı inançlarını değiştirmesini önemsemektedir. Ellis (1994), biyolojik bir perspektifin ve sosyal öğrenme öğretilerinin etkisiyle şu açıklamayı yapmıştır: *İnsanoğlu amaçlarına ulaşma çabasındadır ve bireyin temel amaçları hayatta kalmak, acıdan kaçınmak ve insanlık çerçevesi içinde kalmaktır.* Ayrıca Ellis, insanoğlunun ikincil amaçlarının mutluluk ve rahatlık elde etmek olduğunu belirtmiştir.

D ⇒	E ⇒	F⇒	G
Sorgulama ve analiz etme aracılığıyla inançlarla yüzleşme ve mücadele etme	Daha olumlu duygulara ulaştıracak biçimde, olaya yeni bir bakış açısı geliştirme	Daha olumlu bir duygu durumuna ulaşma	Daha sağlıklı ve akılcı amaçlar geliştirme

Ellis'in orijinal ABC modeli geliştirildiği bağlamda, yapıcı ve belki de ihtilalci olarak ele alınabilmesine rağmen model önemli sınırlılıklara da sahiptir. ADDT kuramcılarının yanı sıra Ellis de, ABC modelinin farklı veya özel bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri açıklayamadığını kabul etmiştir (Ellis, 1991b; Ellis & Dryden, 1997; Wessler & Wessler, 1980). Sonuç olarak son 40 yıldan beri Ellis ve arkadaşları kuramsal temeli ve orijinalliği tehlikeye atmadan, ABC modelini revize etmiş ve güncelleştirmiştir. Bununla birlikte diğer yeniliklerden daha fazlasını; düşünce, duygu ve davranışların etkileşimi ve akışkanlığını vurgulayan Ellis yapmıştır. Ellis biliş, duygu ve davranışın etkileşimsel süreçler olduğunu iddia etmiştir. Ayrıca Ellis, ABC modelinin bütün (holistik) bir sistem olduğunu ve A, B, C ve G arasında sürekli bir eşgüdüm bulunduğunu belirtmiştir. ADDT teorisi aynı zamanda, akıldışı inançların entelektüel, bilişsel veya felsefi inançlar olmadığı ancak bu inançların duygusal ve davranışsal olabilecekleri görüşünü benimsemektedir.

Bireyler, zorunluluk gerektiren ve olumsuz duygular yaşatan inançlarını tanımlama ve tartışma becerisini öğrenebilir ve eğer isterlerse bu inançlarını istek ve tercihler haline getirebilir. Tüm öğrencilerinin kendisini sevmesi ve onaylaması gerektiğini düşünen öğretmen, tartışma aracılığıyla bunun zorunlu olmadığını fark edebilir. Yeni bir sonuç veya bakış açısı, psikosomatik tepkilerde değişim sağlayabilir ve bireylerin kendilerini yeni bir pencereden algılamasına yardımcı olabilir. Tartışma ve yeni bakış açısı sonucunda bireyler, yaşam kalitelerini artıracak yeni bir felsefi sistem geliştirebilirler. Bireyler ADCDEFG modelini, günlük yaşam deneyimlerine uygulayabilirler. Bu modeli içselleştiren birey; enerji kaybı, kişiler-arası çatışmalar yaşama ve kişisel başarı duygusunun azalması gibi durumlarla daha kolay başa çıkabilirler.

1.3.10. ADDT'nin Terapötik Amaçları

ADDT'de temel amaç; bireyin daha gerçekçi bir yaşam felsefesi oluşturarak, duygusal rahatsızlıklarını azaltmasını sağlamaktır. Ayrıca bireyin yaşamdaki yanlışlıklar için kendini ve başkalarını suçlama eğilimini azaltması ve gelecekteki sorunlarla etkili bir şekilde baş etme yollarını öğrenmesi de önemli bir amaçtır. ADDT, bireyin sorunlarının felsefi temelleri olduğuna inandığı için felsefi yeniden organizasyonu son derece önemser. Böylece öncelikle semptomları gidermeyi değil, bireyin kendini rahatsız eden bazı temel değerleri ve özellikleri incelemesine ve değiştirmesine ortam hazırlamayı amaçlar. Eğer bir danışanın korkusu evlilikte başarısız olma ise amaç; yalnız özel korkuyu azaltmak değil bu bireyin abartılmış düşünce biçimlerini ve korkularını irdeleme ve onlarla yüzleşmesini sağlamaktır. ADDT'nin terapötik süreçte danışana kazandırmayı amaçladığı bazı özellikler şunlardır:

- *Öz-ilgi:* Sağlıklı birey, öncelikle kendisiyle daha sonra ise başkalarıyla ilgilenir. Yani öz-ilgi sosyal ilgiyi engellemez.
- *Öz-yönetim:* Sağlıklı birey, iç-denetimlidir ve içsel motivasyona sahiptir.
- *Tolere etme:* Sağlıklı birey, kendi benliğini ve var oluşunu kınama, eleştirme ve azarlama gibi davranışlar sergilemez. Aynı zamanda diğer bireylere yönelik dereceleme ve yargılamalarda bulunmaz.
- *Esneklik:* Sağlıklı birey, esnek ve açık fikirlidir.
- *Belirsizliğin kabulü:* Sağlıklı birey, belirsizliğe büyük bir tolerans gösterebilir. Kesin belirsizliklerden çok, olasılık ve uygunluk kelimeleri ile düşünmeye eğilimlidir.
- *Bilimsel düşünme:* Sağlıklı birey, objektif düşünür.
- *Sorumluluk:* Sağlıklı birey, diğer insanlarla iç içedir. Mesleki ya da mesleki olmayan alanlarda çaba göstermek için güçlü ilgilere sahiptir.
- *Risk alma:* Sağlıklı birey, mantıklı riskler almaktan çekinmez. Aynı zamanda amaçlarına ulaşmak için çaba gösterir.
- *Öz-kabul:* Sağlıklı birey, kendinden hoşlanır ve kendi var oluşuna değer verir.

- *Ütopik olmama*: Sağlıklı birey, her şeyde mükemmellik aramaz. Ancak kişisel performansının mükemmelliğe ulaşmasını amaçlar (Ellis, 1979; Ellis & Dryden 1997).

1.3.11. ADDT’de Terapötik Süreç

ADDT, danışanın kendi davranışlarını düzenleyebilmesi becerisine sahip olduğuna inandığı için terapi sürecinde danışanın kendini kabul etmesine zemin hazırlamak yeterlidir. Terapist danışanın kişiliğini değerlendirmez. ADDT yönelimli terapistler, kendi inanç ve değerlerini açmakta da serbest ve dolaysız davranırlar. Bazıları kendi kusurlarını, danışanlarıyla paylaşmaya isteklidirler. Özel bir soruna kısa dönemde odaklanmayı amaçlayan bireysel ADDT uygulamalarında, danışanla haftada bir oturum görüşülür. Oturumlarda danışanlar, kendilerini baskı altında tutan sorunlarını tartışır ve kendilerini üzen duyguları anlatırlar. Sonra terapist, üzücü duyguya neden olan geçmiş olayları keşfeder ve danışana ödev vererek akıldışı inançlarına karşı koymasına yardım eder. Terapist, danışanın akıldışı inanç ve düşüncelerini doğrudan uygulamalarını destekler ve bu düşünceler yerine daha akılcı kalıplar geliştirmesine yardımcı olur. Terapist, her oturumda danışandaki gelişmeleri kontrol eder. Danışanlar önemli semptomlardan çoğunu kaybedinceye ve daha hoşgörülü ve akılcı yaşam tarzını öğreninceye kadar görüşmelere devam edilir. Bu süreçte terapistler, danışanlara akıldışı inançlarla nasıl mücadele edeceklerini öğretirler.

Yapılandırılmış ve yönlendirici özelliklere sahip ADDT uygulama sürecinde terapistler, sıklıkla problem yönelimli ve uygulamaya yönelik bir tutum takınırlar. Oturumlar belli bir zaman aralığıyla sınırlı ve diğer terapi yaklaşımlarına göre kısa sürelidir. ADDT’nin temel prensipleri ilk oturumda, terapist tarafından danışana anlatılır. Ayrıca danışana, terapi oturumlarından öğrendiklerini pekiştirmesi için bu prensipleri içeren okumalar verilir. ADDT’de danışana düzenli olarak ev ödevleri verilir. Terapi oturumları terapistler tarafından kaydedilerek, bu kayıtlar evde tekrar gözden geçirmeleri için danışanlara verilebilir. Terapi süresince terapist, danışanları yeniden bilişsel yapılandırma ve felsefi tekniklerle düşünmeye sevk eder ve onları çarpık düşünceleri ve uyumsuz davranışlarıyla yüzleştirir. Danışanlar, sürekli daha akılcı düşünmeyi ve pekiştirilen davranışları yapmaya söz verirler. Terapi sürecinde önemli bir nokta, danışanın kendilerinde gözlemledikleri değişimlerin bilişsel, duygusal ve davranışsal

tekniklerden kaynaklandığı, bunun terapi sürecinin veya terapistin sihirli gücü olmadığını anlamalarıdır.

Genellikle ADDT yöntemlerini uygulamaya başlamadan önce terapistler, danışanlarını ADDT yapısına ve yaklaşımına oryante etmeye çalışmaktadır. Terapistlerin, kısa süre içinde terapi oturumları için problem çözme oryantasyonu sağlamaları son derece önemlidir. Bu oryantasyonun sağlanması terapistin, danışanına duygusal problemlerini çözmeleri için kendi kendine yardım edebileceğini ve oturumların etkileşimli olarak yürütüleceğini bildirmesi açısından yararlıdır. Terapistler, süreci başlatmak için basit biçimde danışanlara konuşmak istedikleri konu veya sorunları sorabilirler. Terapistler ayrıca danışanlarına öncelikle hangi konuda konuşmak istediklerini de sorabilirler (Ellis, 1994; Walen ve diğerleri, 1980). Danışanlar problemlerine odaklanmaları için cesaretlendirilir ve terapist danışandan şu anki yakınma ve belirtilerini listelemesini ve sonra da en üzücü problemini belirlemesini ister. Birinci oturumun sonunda terapist ve danışan problemi belirler ve buna ilişkin plan yaparlar. Bu aşamada, danışanların duygusal ve davranışsal problemlerini çözmelerine yardım etme ve onlara problem çözme yeteneği kazandırma üzerinde durulur.

Daha sonra problem çözme yaklaşımı danışana anlatılır ve terapist temel problemleri tanımlamak ve saptamak için danışanla birlikte çalışır. Terapist ve danışan birlikte çalıştığında, terapi bir ortaklık ve işbirliği şeklinde yürütülebilir. Bu noktada terapistin, danışanların pratik ve duygusal problemlerini birbirinden ayırt etmesi son derece önemlidir. Örneğin eğer bir erkek danışan işsizlik problemini tartışmak isterse, terapist işsizliğin pratik bir problem olduğuna dikkat çekmelidir. Diğer yandan terapi sürecinde danışanın, işsizliğine yönelik neler hissettiği ve düşündüğünün tartışılması daha uygundur. Terapist aynı zamanda danışana, duygusal problemleriyle etkili biçimde başa çıkabilmesi durumunda, pratik problemlerini de daha iyi çözebileceğini ifade edebilir (Ellis, 1994).

Temel problemin tanımlanmasından sonra, ADDT yönelimli terapist tipik olarak; danışanın ABC modelindeki duygusal sonuçlarını (C) değerlendirir ve danışanın depresyon, suçluluk veya anksiyete gibi uyumsuz ve sağlıklı olumsuz duygularını açığa çıkarır. ADDT yaklaşımına göre sağlıklı olumsuz duyguların üzerinde çalışılması ve değiştirilmesi önemli bir hedefdir çünkü bu duygular danışanın amaçlarına

ulaşma, yaşamdan zevk alma gibi beceriler geliştirmesini engeller ve öz-yıkıcı davranışlara yol açar (Walen ve diğerleri, 1980). İşsiz danışan örneğinde terapist, “işsiz olmanla ilgili neler hissediyorsun” gibi sorularla danışanın duygularını inceler. Bu değerlendirme aşamasında, danışanın duygularını tanımlaması önemlidir. “Kendimi çok kötü hissediyorum” gibi duyguların belirsizliğini bildiren tanımlamalar, değişim için uygun değildir. Eğer terapist ve danışan hedeflenen duygu üzerinde anlaşma sağlayamazlarsa, terapi etkisiz ve verimsiz olabilir. Bu nedenle terapistin, danışanın duygularını onunla birlikte tartışması ve tanımlaması gereklidir (Dryden & DiGiuseppe, 1990).

Duyguları yani C’yi tanımladıktan sonra, danışanın harekete geçiren olayı yani A’yı tartışması uygundur. İşsiz danışan örneğinde terapist, danışanın işsiz olmasının onu rahatsız eden olay (A) olduğunun farkındadır ancak bunun tanımlanması yani danışanı rahatsız eden spesifik olayın belirlenmesi terapi sürecini kolaylaştıracaktır. Terapist danışandan, kendisini en çok rahatsız eden durumu tanımlamasını isteyebilir. Patronunun ona öfkelenmesi mi, para kazanamaması mı yoksa en son yaptığı iş başvurusunun reddedilmesi mi? Eğer danışan sırf patronunun kızgınlığı ve önyargısından dolayı işten atılmasının, kendisini rahatsız eden en temel faktör olduğunu ve kendisini sınırlendirdiğini ifade ederse terapist bu noktaya odaklanabilir. Burada dikkat alınması gereken önemli bir nokta, A’nın dışsal bir olay olmasının zorunlu olmamasıdır. Hayal edilen bir olay, düşünce veya bir duygu gibi bir dizi içsel deneyimler de A olarak nitelendirilebilir (Dryden & DiGiuseppe, 1990).

A ve C’nin tanımlanmasından sonra, danışanın amaçlarını tam olarak netleştirmek yararlı olabilir. Yukarıdaki örnekte, danışanın öfke duygusunu azaltmanın yollarını tartışmak, danışan ve terapist için yapıcı sonuçlar sağlayabilir. Terapistin danışandan, gergin ve sinirli (sağlıklı olumsuz duygu) olmasının nedenlerini betimlemesini istemesi, uygun bir amaçtır. Burada terapistin, ikincil duygusal problemleri tanımlaması ve değerlendirmesi yararlıdır. İkincil duygusal problemler, öncelikli ve önemli rahatsızlıklardan kaynaklanan rahatsız edici yan duygulardır. İkincil problemlerin belirlenmesi önemlidir çünkü birincil rahatsızlıkların iyileştirilmesi sürecinde bu problemler engel oluşturabilir. Bu nedenle danışanlar, ikincil duygusal problemlerinin arka planını anlamalı ve değerlendirebilmelidir (Moriarty, 2002).

Terapi sürecinde A, C ve ikincil problemlerin belirlenmesinden sonraki aşama, B-C ilişkisini öğretmektir. B-C ilişkisinin odak noktası, *bireylerin değerlendirmeci inançlarının, duygusal durumlarının ve problemlerinin temel belirleyicisi olduğu* ilkesidir. Bu ilke, ADDT'nin verimli biçimde uygulanması için zorunlu ve kritik bir ilkedir. Tipik olarak bireyler, A'nın C'ye neden olduğuna inanmaktadır. Örneğin patronu kendisine aslında yaptığı işten dolayı kızgın olan danışan, hatalı biçimde patronunun kendisine kafayı taktığını düşünebilir. Terapistin amacı, danışana kendisini sinirlendiren faktörün patronunun kızgınlığı değil, patronunun kızgınlığına yönelik inançları ve yaptığı yüklemeler olduğunu göstermektir. Bu noktayı betimlemek için terapist, "Seni sinirlendiren patronun hakkında kendine neler söyledin?" şeklinde bir soru sorabilir. Bu soru, akılcı olmayan inanç ve çıkarımları açığa çıkarmanın yanı sıra sağlıksız olumsuz duygulara, diğer bireylerin neden olmadığını da gösterebilir (Walen ve diğerleri, 1980).

Bir sonraki aşama danışanın, A'ya yani olaya yönelik akılcı olmayan inançlarını ortaya çıkarmaktır. Bunu sağlamak için genellikle, "C'de seni rahatsız eden duyguların gelişmesine yol açacak biçimde A hakkında kendine neler söyledin" şeklinde bir soru sorulabilir. Bu noktada amaç, temel akılcı olmayan inancı veya inançları tanımlamaktır. Temel akılcı olmayan inançlara ulaşmak için ADDT uygulamalarında genellikle, "çıkarm zinciri" tekniği kullanılmaktadır. Bu teknik, bireyin inançları veya çıkarımları arasında bağlantı kurma süreci olarak tanımlanabilir. İşsiz danışan örneğinde, yukarıdaki soruyu danışan "patronum beni iş arkadaşlarımın önünde azarlamamalıydı" şeklinde yanıtlayabilir. Daha sonra terapist, "ve patronunun sana arkadaşlarının önünde kızması seni" (terapist bu cümleyi danışana tamamlatmaya çalışır) şeklinde bir ifade kullanarak, çıkarm zinciri tekniğini uygulayabilir. Bu durumda danışan "patronum çok kızgındı ve bana çok kaba ve kötü davrandı (bana istediğim gibi davranmadı)" şeklinde bir cevap verebilir. Bu noktada danışanın akılcı olmayan inancının şu olduğu görülmektedir; *insanlar bana istediğim gibi davranmalıdır, böyle davranmayanlar kötü insanlardır*. Bu akılcı olmayan inanç, iki temel akılcı olmayan inanç kategorisi olan; zorunluluklar ve insanların değerine yönelik genel değerlendirmeleri kategorisinde sınıflandırılabilir (Moriarty, 2002).

Temel akıldışı inanç veya inançlar belirlendikten sonra terapisti danışana inançları ve duyguları arasındaki bağlantıyı göstermeye çalışır. Terapist bunu başarmak için bir hipotez öne sürer. Örneğin işsiz danışanın terapisti danışanına, diğer insanların ona iyi davranmasının zorunlu olduğunu düşündüğünü ve diğer insanların böyle davranmadığı sürece sinirleneceğini söyleyebilir. Danışanın B-C bağlantısını anlayıp anlamadığını test etmek için terapist, “öfke duygunu kızgınlık duygusuyla değiştirebilmen için önce neyi değiştirmen gerekiyor” şeklinde bir araştırma yapabilir (Dryden & DiGiuseppe, 1990). Terapist, danışanın inançlarıyla duyguları arasındaki bağlantıyı anladığını saptadıktan sonra, D yani tartışma süreci başlayabilir. ADDT’nin epistemolojik konumuyla ilişkili olan tartışma, danışana akıldışı inançlarının verimsiz, mantıkdışı ve uyumsuz olduğunu göstermeyi amaçlamaktadır. Terapist üç temel tartışma stratejisi olan ampirik, akılcı ve işlevsel tartışmayı kullanarak bilişsel tartışma sürecini yönetir. Ayrıca terapist, Sokratik, didaktik, mizahî ve metaformik gibi çeşitli tartışma stilleri kullanabilir (Beal, Kopec, & DiGiuseppe, 1996).

Eğer terapist, işsiz danışanın “insanlar bana daima iyi davranmalıdır” şeklindeki akıldışı inancını ampirik yaklaşım ve Sokratik tartışma biçimini kullanarak analiz ederse, danışana “insanların sana sürekli iyi davranması gerektiğine yönelik kanıtın nedir?” şeklinde bir soru sorabilir. Eğer terapist işlevsel/pratik yaklaşımı ve didaktik tartışma biçimini benimserse “görünüşe bakılırsa patronunun iyi davranması gerektiğine inanmana rağmen sana kötü davranması hem seni öfkeli yaptı hem de aktif biçimde yeni bir iş aramana engel oldu” şeklinde bir açıklama yapabilir. Danışana yöneltilen soruların, danışanı kendisi hakkında düşünmeye sevk ettiği ve kendi görüşlerini geliştirmesine yardımcı olduğu için, ADDT oryantasyonlu terapistlerin daha çok Sokratik tartışma biçimini tercih ettikleri öne sürülmektedir. Ellis, danışana akıldışı inançları ile akılcı inançları arasındaki farkı gösterdiği için Sokratik tartışmanın kullanılmasının daha etkili olduğunu belirtmiştir (Dryden & DiGiuseppe, 1990).

Terapistin danışana, sahip olduğu akıldışı inançların mantıklı, işlevsel ve gerçekçi olmadığına ikna ettiği tartışma aşamasından sonraki aşamada, akılcı bir inanç oluşturulmaya çalışılır. Beal ve diğerleri (1996) danışanın, akıldışı inançlarıyla değiştirebileceği daha üstün ve akılcı bir inanca sahip olduğunda, akıldışı inançlarını azaltabileceğini belirtmiştir. Daha önce de ifade edildiği gibi akılcı inançlar esnek, katı

olmayan, bireye seçim şansı tanıyan arzular, istekler ve umutlardır. Örneğin işsiz danışan akıldışı inancını; “patronumun bana kötü davranması hiç hoşuma gitmedi ancak bana iyi davranmak zorunda olduğuna ilişkin bir kanıtım yok” şeklindeki alternatif akılcı bir inançla değiştirebilir.

Danışan ve terapist etkili ve akılcı bir inanç üzerinde anlaşma sağladıklarında, terapist danışanın akılcı alternatif görüşleri benimseme düzeyini genişletmeye çalışacaktır. Terapist danışana, eğer gerçekten akılcı bir inanca inansaydın neler düşünüp hissederdin? şeklinde bir soru sorabilir. Bu sorunun amacı, pozitif olumsuz duyguları tanımlamaktır. Bu durumda işsiz danışanın, hiddet yerine kızgınlık duygusu hissetme olasılığı daha yüksek olacaktır. Ayrıca danışanın kendini hiddetli hissettiği durumlarda, akılcı inançları yazması ve okuması şeklinde etkili bir ev ödevi olabilir. Terapist aynı zamanda danışanından, insanların ona iyi davranmak zorunda olmadıklarını ve iyi davranmadıklarında kötü insanlar olarak değil, sadece kötü davranan insanlar olarak nitelendirilebileceklerini yansıtan daha fazla başa çıkma açıklamaları üretmesini isteyebilir.

Terapide sonal amaç danışanın kendisinin terapisti olmasına ve kişisel değişim yaşamasına yardım etmektir. Terapi süreci, danışan ve terapistin özel amaçlarına ulaşmalarıyla sona erer. Böyle bir noktaya ulaşabilmek için danışanın daha akılcı düşünce ve davranışlar sergilemesi ve ADDT ilkelerini iyi bir şekilde kavrayarak günlük yaşam durumlarına aktarması gerekmektedir. ADDT’de sürecin başarılı olduğuna karar verebilmek için danışanın aşağıdaki şartları sağlaması önemlidir:

- Düşünce ve davranışları için daha fazla sorumluluk alabilmesi,
- Kendini her yönüyle (güçlü ve zayıf) kabul edebilmesi,
- Daha bilimsel ve bağımsız düşünebilmesi,
- Risk alabilme becerisi sergileyebilmesi,
- Kişisel ve çevresel stresini azaltabilmesi.

Son oturumda, danışanın tüm oturumlar boyunca neler öğrendiği ve bunları dış dünyada nasıl kullanacağı üzerinde durulur. Bazı terapistler, eğer danışan isterse gelecek oturumlar için açık kapı bırakırlar.

1.3.12. ADDT’de Terapistin Rolü ve Fonksiyonu

ADDT’de terapötik amaçlara ulaşmak için terapistte bazı görevler düşmektedir. Terapistin en önemli görevlerinden birisi, danışanların akıldışı düşünce ve inanç sistemini analiz etmek ve akıldışı düşünceler yerine daha akılcı ve işlevsel düşünceler geliştirebilmesine yardımcı olmaktır. Danışanlara akılcı ve akıldışı inançlarını birbirinden ayırabilmesini sağlamak, terapistin diğer bir işlevidir. Danışana bu tür bir farkındalık kazandırmak için terapist, danışanın sorgulamadan kabul ettiği ve onu rahatsız eden düşüncelere meydan okuyan bir bilim adamı işlevi görür. Terapist, danışanı akıldışı düşünce sistemleriyle yüzleştirebilmek ve bu anlamda farkındalık kazanmasına yardımcı olmak için sıklıkla, teşvik edici, ikna edici ve zaman zaman kışkırtıcı söz ve davranışlarda bulunabilir. Danışan akıldışı inanç ve düşüncelere ilişkin farkındalık kazandıktan sonra terapist, danışana akıldışı düşünmeye devam ederek, duygusal rahatsızlıklarını nasıl aktif tuttuklarını gösterir.

ADDT’ye göre akıldışı inançların değiştirilmesi zor olduğu için terapist, danışanın akıldışı düşüncelerini ve duygularını fark etmesinin yanı sıra bu düşünceleri belirlemesine ve onlardan kaçınmasına yardım eder. Böylelikle terapist, danışanın kendini suçlamasını engellemiş olur. Çünkü danışan, akıldışı inanç ve düşüncelerinden sorumlu olduğunu bilmesine rağmen bu inançlardan uzak durmamaktadır. Akıldışı inançlardan kaçınmayı başarabilmesi, danışanın psikolojik sağlığı için önemli bir göstergedir. Bu noktadan sonra terapist, danışanın gelecekte diğer akıldışı inançlarının esiri olmaktan kaçınması için akılcı bir yaşam felsefesi geliştirmesine yardımcı olur. Terapist aynı zamanda danışanına, akıldışı düşüncelere saldırma, bu düşüncelerle mücadele etme ve akıldışı düşünceler yerine daha akılcı düşüncelerin nasıl konulacağını göstermede liderlik yapar. Ellis, bireyin bilimsel düşünme becerisinin psikolojik anlamda daha sağlıklı olmasına katkıda bulunduğunu belirtmiştir.

Wessler ve Wessler (1980), ADDT temelli bir terapi sürecini kısaca şöyle tanımlamıştır: İlk oturumda terapist ve danışan arasında sıcak ve dostça bir ilişki kurmak ve danışanın düşüncelerini özgürce ifade edebilmesine zemin hazırlamak önemlidir. Bu ortam sağlandıktan sonra ilişki formatı daha az önemsenir. Terapistler ilk oturumda danışanlarına genellikle şu tür sorular yöneltirler; “en çok hangi sorununuza yardım edilmesini istersiniz? Terapiden ne bekliyorsunuz?” Amaçların belirlenmesi, terapistin

ilk aşamasında temel bir görev olduğu için, terapist bu sorularla aynı zamanda terapi sürecinin amaçlarının belirlenmesine de katkıda bulunmaktadır. Daha sonra terapist danışanı ADDT'nin temel ilke ve uygulamalarına odaklandırır. ADDT yönelimli terapistler akıldışı inançların nasıl duygusal problemlere yol açtığını danışanlarına göstererek problemlerinin düşünsel temeli hakkında onlara bilgiler verir. Danışan akıldışı inançların, problemleri duygusal ve davranışlara yol açtığını fark ettiğinde terapist, danışanın bu inançlara neden sarıldığını düşünmesine zemin hazırlar.

Terapist, danışana vereceği ev ödevini oturum başlamadan önce veya oturumun içeriğine bağlı olarak oturum sürecinde planlayabilir. Ödevler genellikle danışanı, işlevsel düşünce ve davranışlara yönlendirmeyi ve kendisini rahatsız eden inanç ve düşüncelerle mücadele etmesi için etkili yollar öğretmeyi içerir. Terapi sürecinin sonuna doğru danışan, gelişim ve olgunlaşmasını gözden geçirerek planlar yapar ve sorunlarına yönelik stratejiler geliştirir.

İlk oturumlarda terapistler daha çok konuşur, danışanla şiddetli şekilde tartışır ve mantıksız düşüncelerini ortaya koyarlar. Danışanlara zarar vermediği sürece düşüncelerini özgürce paylaşırlar. Terapistler espri yaparlar ancak kesinlikle danışanlarıyla alay etmezler. ADDT yönelimli bir terapist, temelde eğitimi ve danışanı iknayı ön planda tutan bir yaklaşım benimser. Terapist yönlendirici ve öğretici yöntemler kullanır ve danışanı mantıksız düşünceleriyle yüzleştirerek bunların yanlış olduğuna ilişkin iç-görü ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olurlar. Ellis (1995), ADDT oryantasyonlu terapistlerin uygulamalarına ilişkin şu açıklamaları yapmıştır:

- Danışanın, kendilerini rahatsız edici düşünce ve davranışlarını kamçılayan temel akıldışı inançları keşfetmesini sağlar.
- Danışanın, inanç ve düşüncelerini anlamalarına yardımcı olur.
- Danışana, düşünce ve inançlarının mantıksız doğasını gösterir.
- Danışana, akıldışı inançlarının anlamsız olduğunu ve gelecek duygusal ve davranışsal sorunlara nasıl zemin hazırladığını gösterir.
- Akıldışı inançların nasıl yakalanabileceğini ve daha akılcı düşüncelerin nasıl geliştirilebileceğini danışana gösterir.
- Danışanın akıldışı inançlarını en aza indirir.

- Danışanın, öz-yıkıcı duygu ve davranışlar geliştirmesine yol açan akıldışı inançlarını ve varsayımlarını gözlemlemesi ve bunları ortadan kaldırabilmesi için ona adeta bir bilim adamı gibi düşünmeyi öğretir.
- Çeşitli duygusal ve davranışsal metotlarla, duyguların üzerinde doğrudan çalışarak, danışanı kendi rahatsızlıkları ile mücadele etmeleri yönünde destekler.
- Espriyi kullanarak danışana düşüncelerinin mantıksızlığını gösterir.

1.3.13. ADDT’de Danışanın Yaşantıları

ADDT’de terapötik uygulamalar, danışanın mevcut deneyimlerine odaklanır. Danışan merkezli ve var oluşçu terapilerde olduğu gibi ADDT de, “şimdi ve burada deneyimlerine” ve olumsuz otomatik düşüncelerin ve işlevsel olmayan sayılıtların değiştirilmesine odaklanılır. Terapist, danışanın geçmişini araştırmak, geçmiş ile şimdiki davranışlar arasında bağlantı kurmak veya aile içi ve ebeveyn ilişkilerini derinliğine incelemek için çok fazla uğraşmaz. Tüm bunlara harcayacağı zamanı, danışanın temel akıldışı yaşam felsefesi ve düşünce sistemini incelemeye kullanır. Terapist için, danışanın akıldışı inanç sistemini nerede, niçin ve nasıl geliştirdiği ikincil önem taşır. Terapistin odaklandığı asıl nokta, danışanın kendini rahatsız eden durumların ortaya çıkmasına neden olan akıldışı düşüncelerinin nasıl farkına varabileceği ve bu düşüncelere karşı nasıl meydan okuyacağıdır.

ADDT sürecinde üzerinde durulan önemli bir nokta, duygusal ve davranışsal sorunlarının dış kaynaklı olduğunu düşünen danışanlara, bu sorunların temelde akıldışı düşünce ve inançların sonucunda geliştiğini öğretmektir. Bunu fark eden ve duygusal ve davranışsal sorunlarının temelinde inanç ve düşüncelerin bulunduğunu kabul eden danışanlar, bilişsel yeniden yapılanma işlemine etkin olarak katılabilirler. Bu nedenle terapi sürecinde danışan, zaman zaman öğrenci rolünde bulunabilir. ADDT’ye göre psikoterapi sürecinin önemli bir işlevi; danışanın problem çözmesine, duygusal değişim yaşamasına ve akılcı düşünceyi nasıl uygulayacağını öğrenmesine yardımcı olmak için danışanı yeniden eğitmedir. Dryden’a (1999) göre danışanın, psikolojik anlamda işlevsel konuma gelebilmesi için şu noktalara dikkat etmesi gerekmektedir:

- Kendi rahatsızlıklarını kendileri oluşturduğu gerçeğini kabul etmek ve bunu değiştirecek yeteneğe sahip olduğuna inanmak.

- Kişisel sorunların temelde, gerçek olaylardan çok akıldışı mükemmeliyetçi inançlardan kaynaklandığını anlamak.
- Akıldışı inançlarını suçlamak yerine onları daha akılcı olanlarla değiştirmeye çalışmak.
- Bilişsel, duygusal ve davranışsal değişiklik yöntemini kullanarak yeni bir akılcı felsefenin gelişimi için çalışmak.

1.3.14. ADDT Teknikleri

ABC modeli, terapistlerin uygulamaları için temel bir yapı sağlamaktadır. Terapötik değişimi kolaylaştırmak için ADDT uygulayıcıları, ABC modelini aktif-yönlendirmeli biçimde ve çeşitli teknikleri (bilişsel, duygusal ve davranışsal) kullanarak uygular. ADDT yönelimli terapistler, bireyin öz-yıkıcı davranışlarını değiştirme sürecinde çoklu model yaklaşımını benimsemekte ve diğer terapi yaklaşımlarının tekniklerini sıklıkla kullanmaktadır. ADDT terapi teknikleri; genel klinik sorunlar, anksiyete, depresyon, evlilik problemleri, kişiler arası ilişkilerde yetersizlik, kişilik bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, psikosomatik bozukluklar, cinsel işlev bozuklukları ve psikotik bozukluklar gibi çok geniş bir yelpazede kullanım alanına sahiptir. ADDT’de danışanın değişimini sağlamak için bilişsel, duygusal ve davranışsal teknikler bir kombinasyon şeklinde kullanılabilir.

ADDT’nin Bilişsel Teknikleri

ADDT’nin bilişsel terapi teknikleri; büyük oranda düşünmeye, mücadele etmeye, tartışmaya, yorumlamaya, açıklamaya ve öğretmeye dayanır. Aynı zamanda bu teknikler bireyin, kendini, diğer bireyleri ve dünyayı düşünme ve değerlendirme yollarına yönelik alternatif bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Wessler & Wessler, 1980). Bilişsel teknikler aracılığıyla bireyler, nasıl düşündüklerini anlama ve akıldışı düşünme yollarına ilişkin farkındalık sağlama becerileri kazanırlar. ADDT’de kullanılan bilişsel tekniklerden bazıları, akıldışı inançların tartışılması, bireyin dilini değiştirme ve mizahın kullanılmasıdır (Corey, 1991).

Akıldışı inançların tartışılması. ADDT’de bireyin akıldışı inançlarının tartışılmasını içeren bilişsel yöntemde önemli olan bir nokta, bireye bu inançlarıyla nasıl mücadele

edileceğinin öğretilmesidir (Corey, 1991). Terapi sürecinde terapistler, duygusal sorunlara neden olan öz-tanımlamalarının ve inançlarının farkına varması ve onlarla yüzleşmesi için danışanları cesaretlendirmeye meşgul olurlar. Akıldışı inançlarıyla yüzleşerek onları reddeden danışanlar zamanla, kendilerine daha fazla yardım etmeye ve daha mantıklı olmaya başlarlar. Akıldışı inançların tartışılması, bireyin –meli/-malı gibi zorunluluk bildiren ifadeleri daha az kullanmasını sağlar. ADDT'nin psiko-eğitimsel yönteminden yararlanan bilişsel ev ödevlerinin kullanılması, danışanı akıldışı inançlarını saptayarak listelemesi ve bu inançları tartışması için cesaretlendirmektedir (Corey, 1991).

Danışanın dilini değiştirme. Bireyin dil örüntüsünü değiştirme ve kendine yönelik yeni bir öz-tanımlama geliştirme süreci, danışana farklı biçimde düşünme ve davranma olasılığı sağlamaktadır (Corey, 1991). Danışanın dilini değiştirme, onun dil örüntüsünü analiz etmeyi içermektedir. Çarpık düşüncenin neden olduğu kapalı ve kısıtlayıcı dille mücadele edilmelidir. ADDT yönelimli terapistler, dilin düşünceyi düşüncenin de dili biçimlendirdiğine inandıkları için bu müdahalede danışanın zorunluluklar içeren dilini değiştirmek amaçlanmaktadır. Yeni öz-açıklamaların kullanılması, danışanın kendini katı ve kesinlik içeren tercihlerden uzaklaştırmaktadır. ADDT, danışanın doğru olmayan dilinin, bozulmuş düşünce sistemlerinin bir sonucu olduğunu savunur. Bu teknikle danışanlar, zorunlu olanlar ile yapılırsa iyi olanların değiştirilebileceğini ve “.....eğer olmazsa ne olur?” veya “olmazsa uygunsuz olur” demeyi öğrenirler. Çaresizlik ve suçlama içeren sözcük kalıpları yerine danışanlar, yeni sözcük kalıpları kullanarak yapılması gerekenler ile zorunluluk ve kesinlik içeren tercihlerinin yerini değiştirirler. Kendi dil kalıplarını değiştirme işlemi ve yeni ifadeler oluşturma isteği sonucunda danışanlar, farklı düşünme, davranma ve hissetmeye başlarlar.

Esprî ve mizahın kullanımı. Espri, danışanın sıklıkla sorunlar yaşamasına neden olan felaket senaryolarının ve abartılmış düşüncelerinin tartışılmasına yardımcı olmaktadır. Duygusal sorunlar çoğunlukla bireyin aşırı ciddi olmasından ve esprî duygusunu kaybetmesinden kaynaklanmaktadır. Esprinin kullanılmasıyla danışan, kendini ve yaşamı aşırı ciddiye almamasının yararlarını öğrenebilmektedir. Araştırmalar, mizahın ADDT terapistlerinin en popüler tekniklerinden biri olduğunu göstermiştir. Ellis uygulamalarında, danışanı soruna götüren abartılı düşünce biçimi ile mücadele etmede

mizahı etkili biçimde kullanmıştır. Ayrıca seanslarında özellikle rasyonel ve komik şarkılar kullanmış, insanları endişeli veya depresyonda oldukları zaman şarkı söylemeye teşvik etmiş ve mizahın, danışanlara sürdürdükleri akıldışı düşüncelerin anlamsızlığını gösterdiğine inanmıştır. ADDT duygusal rahatsızlıkların, bir kimsenin kendini çok ciddiye alması ve yaşam olaylarında mizahı ve esprili bakış açısını kaybetmesi durumunda ortaya çıktığını savunur. Sonuç olarak terapistler, bireyin aşırı ciddi taraflarına saldırıda bulunur ve bunu gerçekleştirirken sıklıkla mizaha yer verirler.

ADDT'nin Duygusal Teknikleri

Davranış ve olaylarla ilgili üzüntü verici duyguları ortaya çıkarmayı amaçlayan duygusal teknikler, danışanın kendisini farklı bir durumda hayal etmesi olanağı sağlamaktadır. Bu hayal etme egzersizinde danışan, terapist tarafından yönlendirilir ve danışana olumlu duyguların ve gerçekçi amaçların provası yaptırılır (Wessler & Wessler, 1980). ADDT'de kullanılan duygusal teknikler; akılcı-duygusal betimleme, utanmayla mücadele egzersizleri, güç ve zindeliğin kullanılması ve rol oynamadır. Bu teknikler aracılığıyla danışanlar, kendilerini koşulsuz kabul etmelerinin önem ve değerini öğrenirler (Corey, 1991). Bu duygusal uygulamalar danışanın düşünce, duygu ve davranışlarının değişimine yardımcı olmaktadır.

Akılcı-duygusal betimleme. Bu teknik, yoğun zihinsel egzersizlerle birlikte yeni duygusal örüntüler oluşturmak için kullanılmaktadır (Corey, 1991). Maultsby (1984) akılcı-duygusal betimleme tekniğini, danışanın kendisini gerçek yaşam koşullarında nasıl düşünmek, hissetmek ve davranmak istiyorsa o şekilde düşünebildiği, hissedebildiği ve davranabildiği bir durumda hayal etmesi olarak tanımlamıştır. Danışanlar yaşayabilecekleri kötü bir durum hakkında abartılı biçimde üzüntü hissederek, duygularını denemenin ve sonra düşüncelerini uygun duygu durumuna dönüştürmenin nasıl hayal edileceğini öğrenirler. Eğer birey abartılı ve sağlıksız duygularını uygun duygu durumlarına dönüştürebilirse, kendi yaşamında da bu değişimi yakalama şansı elde edebilir. Bu teknik kişiler arası ilişkilere ve birey için sorun olan diğer durumlara da faydalı bir şekilde uyarlanabilir. Ellis, akılcı-duygusal betimlemenin birkaç hafta süresince hafta da birkaç kez uygulanması sonucunda, bireyin herhangi bir olumsuz durumda daha sağlıklı duygular hissedebileceğini belirtmiştir. Ellis (1979), akılcı-duygusal betimlemeyi kullanan danışanların, anksiyete yaşatan olaylara karşı

sağlıklı bir duyarlılık geliştirebildiğini ve bu tür olaylara yönelik uygunsuz davranma ve hissetmekten vazgeçtiklerini belirtmiştir.

Utanmayla mücadele egzersizleri. Bu alıştırmalar temelde farklı durumlarda danışanın davranışlarına yönelik açığa çıkan, akıldışı utanmalarını elimine etmesi için ona yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Utanmayla mücadele egzersizleri aynı zamanda danışanın, diğer bireyler tarafından onaylanmayan davranışlarından utanç duymamasını öğretmektedir. Utanmayla mücadele egzersizlerinin duygusal ve davranışsal boyutlarında, danışana genellikle yapmaktan çekindiği bir eylemi yerine getirmesini ve bu noktada risk almasını içeren ev ödevleri verilir. Bu uygulamalar danışana, utanç duygusunu kendisinin oluşturduğunu anlaması ve daha az duygusal, sorumlu ve çekingen davranması için düzenlenmiştir (Corey, 1991).

ADDT, bireyin davranışlarından akıldışı biçimde utanması durumuyla mücadele etmesini vurgulamaktadır. Eğer birey, başkalarının kendisinin aptal olduğunu düşünmesinin bir felaket olmadığını kendine söyleyebilirse, utanma duygusuyla başa çıkarak bu duyguyu reddedebilir. Bu uygulamada temel nokta danışanın, başkaları onu beğenmese bile kendisinden utanç duymaması gerektiğidir. Terapist, danışanlara başkalarının düşüncelerinden korktukları için bazı şeyleri yapmaktan kendilerini alıkoyduklarını söyleyerek, bu riski almaları yönünde onlara ev ödevleri verir. Ancak danışanlar, kesinlikle başkalarına ve kendilerine zarar verebilecek şeyler yapmaya teşvik edilmez. Bununla birlikte terapist danışana, sosyal düzen kurallarını bozmayacak ödevler vermelidir. Örneğin; danışan otobüs veya tren duraklarında şarkı söylemeye veya bir toplantıda saçma bir soru sormaya teşvik edilebilir. Bu tip ödevler sonucunda danışan, kendi utanma duygularını kendisinin yarattığı inancına varır.

Güç ve zindeliğin kullanılması. Bu uygulamada danışanlar, akıldışı inançlarını tartışmak için iç-diyaloglar kullanır (Corey, 1991) ve böylece zihinsel ve duygusal iç-görü kazanırlar. Ellis (1996), danışanların akıldışı inançlarını tartışmaları ve akılcı inançlara sıkıca bağlanabilmeleri için güçlü ve iki oturumdan oluşan akılcı ve akıldışı diyalogu kullanmıştır. Ellis ve Dryden (1997), güçlü iç-konuşmalar ve öz-diyalogların kullanılmasını, duygusal bir teknik olarak ele almıştır. Bu uygulama sonuç olarak, danışanın akılcı açıklama ve inançlar geliştirmesi ve akıldışı inançlarının uygunsuzluğunu tartışması için önemli bir araçtır.

Rol oynama. Rol oynama danışanın kendisini değere layık bir varlık olarak algılamasına yardımcı olmaktadır. Rol oynama tekniğinin, hem duygusal hem de davranışsal bileşenleri vardır. Terapist, danışanın kendi rahatsızlığını oluşturmak için kendisine ne söylediğini ve uygun olmayan duygularını uygun olanlarla değiştirmek için neler yapabileceğini göstermek için sık sık onun sözünü keser. Danışan, belli bir durumda hissettiği şeyleri ortaya koymak için belirli davranışları hikâye edebilir. Bu teknikte üzerinde durulan nokta, hoş olmayan inançlarla ilgili olan akıldışı düşüncelerdir. Rol oynama tekniğinde terapist, danışana duygusal problemlere neden olan içsel konuşmalarına ilişkin farkındalık kazandırır (Corey, 1991). Rol oynama aracılığıyla danışanlar, uyumsuz duygulara neden olan akıldışı inançlar üzerinde çalışma fırsatı elde etmektedir.

ADDT'nin Davranışçı Teknikleri

ADDT yönelimli terapistlerin kullandıkları davranışçı teknikler; ev ödevi etkinlikleri, ödül ve ceza, risk alma egzersizleri, sistematik duyarsızlaştırma (korku veren durumla aşamalı olarak maruz bırakma) ve bibliyo-terapidir (hastalıkla ilgili kitapları okuma). Davranışsal ev ödevlerinin özellikle gerçek yaşam durumlarında yapılması önemlidir. Bu ödevler sistematik olarak yapılır, bir forma kayıt edilir ve analiz edilir. Birçoğu hassaslığı azaltma, beceri eğitimi ve atılganlık eğitimini kapsar. ADDT, danışanların kendi hassaslıklarını aşamalı olarak azaltmasını ve zaman zaman yapmaktan korktukları şeyleri yapmasını önemsemektedir. Örneğin, asansör korkusu olan bir birey, günde 20–30 kez yukarı aşağı çıkıp inerek bu korkusunu azaltabilir. Danışanlar, gerçekten yeni ve zor şeyler yaparlar ve bu şekilde daha güçlü olduklarını hissederler. Farklı davranış biçimleri geliştirerek, *ben daima başarısız olacağım çünkü şimdiye kadar birçok kez başarısız oldum* gibi akıldışı inançlarını değiştirmeye çalışırlar.

Terapistler davranışsal teknikleri, danışanın korktuğu veya çekindiği bir aktiviteyle meşgul olması için kullanmaktadır (Wessler & Wessler, 1980). Davranışsal uygulamaların amacı, danışanın duygularının temelindeki inançları değiştirmektir. Bu durum danışana, davranışlarının sonuçlarını yeniden değerlendirmesi olanağı sağlar (Wessler & Wessler, 1980). Davranışçı teknikler, danışanın geçmişte sergilediği uyumsuz davranışlar yerine güvenli ve uyumlu davranışlar üretmek için kullanılır (Ellis, 1996; Ellis & Dryden, 1997; Wessler & Wessler, 1980).

Davranışsal ev ödevi, danışanın akıldışı inançlarını eyleme dönüştürmesi ve yeni tutumlar için risk almasını içerir (Wessler & Wessler, 1980). Bu ödevler risk alma ve ertelemeye karşı çıkmadır. Risk alma uygulaması, danışanın yaşamında korktuğu şeylere yönelik risk almasıyla ilişkilidir. Bu riskler, genellikle bazı reddetme veya başarısızlıkları içermektedir. Ertelemeye karşı çıkma uygulaması danışanın ev ödevlerini erteleme, geciktirme veya tamamlamama davranışlarıyla yüzleşmesi için kullanılmaktadır.

Ödül ve ceza uygulamaları, danışanın ev ödevleriyle uyumlu olarak kullanılmaktadır. Ev ödevlerini tamamlayan danışanlar, hemen ödüllendirilir. Cezalar ise ödevlerini yapmayan danışanlara verilmektedir. Ellis (1996), danışanların görevlerini yerine getirdikleri durumlarda ödüllendirilme aksi takdirde ise cezalandırılma ihtiyacı hissettiklerini vurgulamıştır. Sistematik duyarsızlaştırma uygulamaları, danışanın, gerçek yaşam koşullarıyla ilişkili olan ve ilerlemeci bir nitelik taşıyan ev ödevleri aracılığıyla, korkularıyla mücadele edebilmesini sağlar.

Sistematik duyarsızlaştırmada danışanlar, aşamalı olarak korkularıyla yüzleşir ve bu korku ve fobilerini uygulamalar aracılığıyla azaltır. Bu yöntem öğrenme ilkelerinden karşıt koşullanmanın uygulanmasına dayanır ve davranışçı terapide anksiyete, obsesif-kompulsif, fobi, gece kabusları, kekemelik ve depresyonla başa çıkmada sık kullanılır. Yöntemin temel varsayımı; “bu rahatsızlıkların öğrenilerek kazanıldığı, bundan dolayı yeni bir koşullanma veya şartlanmayla ortadan kalkacağı” şeklindedir (Stresli ailede yaşayan çocuk anksiyeteyi öğrenir ve model alır ve anksiyete beden ve duygularda gerilime neden olur. Bunun için anksiyetenin tam tersi olan relaksasyon sağlandığında, kendisinde önceleri anksiyete yaşatan durumlarda anksiyete yaşamayacaktır).

Sistematik duyarsızlaştırmada şunlar önemlidir;

- Anksiyete oluşturan davranışın analizi (Ne zaman, nasıl oluştuğu, sıklığı, davranışsal ve duygusal tepkiler),
- Anksiyete oluşturan durumun hiyerarşik sıralaması (Yılanın resmini, televizyondaki görüntüsünü, oyuncağını veya gerçeğini görünce mi anksiyete oluşur) ve
- Gevşeme işlemleri

Duyarsızlaştırma işlemine başlamadan önce terapist, kaygı hakkında bilgi edinmek için danışanın geçmişiyile ilgili bilgiler toplar ve danışana sorular sorar (Hangi koşullarda, kimlerin yanında, kalabalıkta mı?). Danışandan kaygının ortaya çıktığında kendi durumunu izlemesi, yer ve zamanı kaydetmesi istenir. Duyarsızlaştırma işlemine karar verilirse terapist, işlemin nedeni hakkında danışana bilgi verir.

Duyarsızlaştırma işlemine en az anksiyete meydana getiren (hayal, resim) durumdan başlanır ve en çok tehdit edici duruma (canlı yılan) doğru gidilir. Ve danışanda anksiyete ortaya çıkana kadar uyarılar verilir, gevşeme etkinliği tekrar edilir. Sistemik duyarsızlaştırma üç aşamalıdır:

a. Gevşeme: Öncelikle danışana nasıl gevşeyeceği öğretilir ve yumuşak, sakin bir ses tonu kullanılır. Danışandan hayali imgeler (göl kenarında oturmak) kurması istenir ve kol kaslarıyla başlayarak, baş, boyun, omuz, sırt, göğüs, karın, bacak ve ayakla devam edilir.

b. Anksiyetenin hiyerarşik yapısı: Terapist artan derecelerdeki kaygı ve kaçınmaları ortaya çıkaran ve en azdan en şiddetliye doğru giden bir kaygı listesi oluşturur (Reddedilme; 1. derece: eş, 2. derece: iş arkadaşı, 3. derece: normal insanlar). En azdan en çoğa verilmezse, uyarı-tepki arasındaki bağ kuvvetli olmaz ve yineleme ihtimali oluşur.

c. Sistemik duyarsızlaştırmanın kendisi: Anksiyete oluşturan uyarıcının, gevşeme haliyle karşıt etkileşime sokulduğu aşamadır. Sürecin ortalarında ve danışanın gözleri kapalı şekilde, tam bir gevşemeye ulaşmasıyla başlar. Anksiyete oluşturan durum, hayali veya canlı olarak hiyerarşik bir şekilde sunulur. Danışanın kaygı yaşadığını ifade etmesiyle gevşeme talimatı verilir ve listedeki yeni bir maddeye geçilir. Duyarsızlaştırma danışan, kaygı durumundan rahat duruma ulaşmaya kadar devam eder.

1.3.15. Grupla ADDT Uygulamaları

Ellis ADDT'nin grup uygulamalarına, 1959 yılında başlamıştır. Bu terapilerde, grup sayısı 8-10 kişiden oluşmaktadır. Grup üyeleri, hem erkek hem de kadınlardan oluşabilir ve yaş aralığı 18-60 arasındadır. Ellis terapi gruplarını, aynı zamanda Albert Ellis Enstitüsü'ndeki meslektaşlarını ve stajyer öğrencilerini eğitmek amacıyla da

kullanmaktadır. Bu nedenle her grup Ellis'in yanı sıra asistan terapistler aracılığıyla da yönetilmektedir. Ellis ADDT grup terapilerinde, eş-lider olarak çalışmasına rağmen ADDT grup uygulamalarının tek bir terapistle de yürütülebileceğini bildirmiştir (Ellis & Dryden, 1997).

ADDT yönelimli grup terapilerinin amacı ve yapısı, bireysel ADDT uygulamalarıyla karşılaştırılabilir niteliktedir. Grupla ADDT uygulamalarının temel amacı, grup üyelerinin düşünce, duygu ve davranışlarını inceleyerek ve değiştirerek psikolojik sorunlarını azaltmaktır. Diğer bir amaç ise "grup üyelerinin güçlüklerini anlamak ve onlara terapötik yardım sağlamaktır" (Ellis & Dryden, 1997, s. 163). Grupla ADDT uygulamalarında yapısal olarak terapist, aktif-yönlendirmeli bir yaklaşım benimsemektedir. Bu yaklaşımla birlikte terapist, birçok duygusal problemlerini ve işlevsel olmayan davranışlarını kendilerinin ürettiklerini ve geliştirdiklerini grup üyelerine öğretir. Ellis ve Dryden (1997) ADDT yönelimli terapistlerin, tipik olarak eğitimsel bir terapi yaklaşımı kullandıkları için grup ortamının ADDT için son derece yararlı olduğunu öne sürmüştür. ADDT yönelimli terapistler, grup üyelerini akıldışı inançlarını araştırmaları ve tartışmaları için cesaretlendirirken, akıldışı ve dogmatik düşünceleri tartışıp onlarla mücadele ederler. Ellis grupla ADDT uygulamalarında terapistlerin, "tüm grup üyelerine sürekli biçimde, gerçekçi ve akılcı biçimde düşünmeyi ve mantıklı-ampirik mücadeleyi öğrettiklerini" açıklamıştır (Ellis & Dryden, 1997, s. 163).

Grupla ADDT uygulamaları birçok yönden eşsizdir. Örneğin psiko-analitik ve Jungian gibi yaygın grup psikoterapi formları, transferans ve kontortransferansı vurgulamaktadır. ADDT yönelimli grup terapistleri, bu psikolojik kavramları göz ardı etmemelerine rağmen onlara çok fazla odaklanmazlar. Ellis ve Dryden'a (1997) göre ADDT, grup üyelerinin grup terapisine kendileri, diğerleri ve dünyayla ilişkili yaşadıkları problemleri çözmek için geldikleri varsayımını temel alarak, "bireyselleştirilmiş içeriğe odaklanan" bir yaklaşım benimsemektedir. Ayrıca ADDT yönelimli grup terapistleri çalışmalarını, yapılandırılmış ve sistematik bir tarzda yürütür ve her bir grup üyesine belli ve eşit bir zaman ayırır. Bu yapılandırılmış yaklaşım, "serbest etkileşimi engellediği için istenilmeyen bir yaklaşım" (Yalom, 1995, s. 181)

olarak ele alınsa da, grupla ADDT uygulamalarının amaç ve sürecine son derece uygundur (Ellis & Dryden, 1997).

Bireysel terapiye benzer biçimde, grupla ADDT uygulamaları da ev ödevlerini oldukça fazla önemsemektedir. Terapist, üyelerin ödevlerini yapıp yapmadıklarını belirlemek için her oturuma, grup üyelerinin ev ödevlerini okuyarak başlarlar. Eğer herhangi bir danışan ev ödevini yapmamışsa bunun nedeni araştırılır ve gerekirse o üyeye yeniden aynı ödev verilir. Ev ödevleri incelendikten sonra, grup üyeleri geçen hafta yaşadıkları problemleri tartışmaları, amaç ve planlarını paylaşmaları ve ele almak istedikleri herhangi bir konuyu konuşmaları için cesaretlendirilir.

Bir grup üyesi anksiyete veya depresyon gibi duygusal veya davranışsal bir problemini tanımladıktan sonra, terapist veya diğer üyeler problemini anlatan üyenin sorununun temelinde bulunan işlevsel olmayan inançlarını araştırmaya başlarlar. Örneğin eğer bir grup üyesi vergisini ödemeyi geciktirdiğini belirtirse terapist, “bu durum hakkında kendine neler söyledin” şeklinde bir soru sorabilir. Eğer danışan “vergilerimden nefret ediyorum, bütün paramı devlete vermeye dayanamıyorum” gibi bir yanıt verirse, diğer üyeler veya terapist bu üyenin sağlıksız biçimde düşündüğüne dikkat çekebilir. Bu noktada terapist bu üyeye daha akılcı bir alternatif inanç geliştirmesini ve gelecek hafta boyunca öz-yıkıcı biliş, duygu ve davranışlarını tartışmasını sağlayacak bir ev ödevi tasarlaması için o üyenin akıldışı inancını ve düşünce tarzını tartışmaya başlar (Ellis, 1992).

ADDT temel ilkeleri bireylere öğretilebileceği için bu yaklaşım grup uygulamalarında son derece uygundur. Grup uygulamalarında üyeler, risk alarak yeni davranışlar geliştirme ve çok sayıda ödev yapma fırsatı bulurlar. Ayrıca grup üyeleri atılganlık eğitimi, rol yapma ve çeşitli riske girme aktivitelerini deneme fırsatını elde eder ve sosyal beceriler öğrenerek, grup oturumlarında ve sonrasında diğerleri ile etkileşim uygulaması yaparlar. Hem diğer grup üyeleri hem de lider, üyenin davranışlarını gözlemleyebilir ve geri bildirimde bulunabilir. Ellis ADDT yönelimli terapistlerin, bazı noktalarda bireysel terapi kadar grup terapisini de denemelerini önerir.

Evlilik ve Aile Terapisi

ADDT evlilik ve aile sorunlarında da etkili biçimde kullanılabilir. ADDT bu uygulamalarda, çiftleri özellikle birlikte terapiye alır. Terapist, her bireyin şikâyetini dinler ve kısa zamanda suç, depresyonu ve düşmanlığı azaltma girişiminde bulunur. Eşlere farklılıklardan daha az rahatsız olmaları ve farklılıkları keşfetmeleri için ADDT ilkeleri öğretilir ve ilişki üzerinde çalışmak isteyip istemediklerine karar vermeleri istenir. Eşler terapi sürecinde, bazı temel sorunların neler olduğu konusunda fikir birliğine varır, fedakârca davranarak sorunlarını çözmeye çalışır ve birbirleriyle dolaysız ve akılcı biçimde nasıl konuşacaklarını öğrenirler. Terapiye gelen çiftler için oturum özel olarak düzenlenir ve her ilişki için tek tip bir düzenleme yapılmaz.

ADDT temelli aile terapisinin genel amaçları, bireysel uygulamalarla aynıdır. Aslında terapi sürecinde, aile üyelerinin birbirlerinin hareketlerini çok ciddiye alarak, kendilerini rahatsız etme konusunda sorumlu olduklarını görmelerine yardımcı olunur. Diğer bir deyişle onlara, *aile üyenizin şu davranışını olumsuz yorumlayarak kendinizi rahatsız ediyorsunuz*” düşüncesi kazandırılır. ADDT aile üyelerine, kendi davranışlarında sorumlu olduklarını ve aile ortamlarında kendi tepkilerini değiştirmeyi öğretir. Akılcı duygusal davranışçı bakış açısı, aile bireylerinin ailedeki bir bireyi doğrudan değiştirmek için çok az güce sahip olduklarını düşünür. Bir aile olarak her bireyin kendi bireysel düşünme ve hissetme kalıplarını kontrol etme gücüne sahip olduğu gösterilir. Bu nedenle her birey, bir birim olarak aileyi dolaylı etkileyen kendi davranışlarını belirleme ve yönetme durumundadır.

1.3.16. ADDT'nin Etkililiği

ADDT'nin etkililiğine yönelik çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalar (Engels, Garnefski, & Diekstra, 1993; Lyons & Woods, 1991; McGovern & Silverman, 1984; Silverman, McCarthy, & McGovern, 1992; Oci ve diğerleri, 1993) incelendiğinde, araştırmacıların ADDT'yi birçok duygusal ve psikolojik bozukluğun tedavisinde kullandıkları ve olumlu sonuçlar elde ettikleri görülmektedir. ADDT'nin çocuk, ergen, aile ve eşlerin çeşitli psikolojik problemlerinin tedavisinde de etkili olduğu görülmüştür. McGovern ve Silverman (1984), ADDT'nin terapötik bir yaklaşım olarak etkili olduğuna ilişkin ampirik kanıt elde etmiştir. Jacobs ve Croake (1976) ise ADDT'nin

uygulandığı grup terapilerinde, akılcı düşünmenin arttığını ve anksiyete ve bir dizi psikolojik problemin azaldığını bulmuştur.

ADDT'nin etkililiğini incelemek üzere çok sayıda meta-analiz çalışma yapılmıştır. Smith ve Glass (1977) meta-analiz çalışmalarında, psiko-dinamik, davranışçı, bilişsel vb. çok sayıda terapi ekollerini benimseyen 375 terapi çalışmasının etkililiğini incelemiştir. ADDT yönelimli 35 çalışmanın da incelendiği bu araştırmada ortalamaları .68 olan 833 etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Araştırmada bu terapi yaklaşımları kategorilere ayrıldığında, ADDT'nin .77 ortalama etki büyüklüğü ile ikinci en yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. Çeşitli bilişsel-davranışçı terapilerin etkililiğinin incelendiği diğer bir çalışmada ise Polder (1986), bilişsel-davranışçı yaklaşımları kullanan 53 kontrollü çalışmayı incelemiştir. Ortalaması .69 olan 996 etki büyüklüğünün hesaplandığı çalışmadan elde edilen sonuçlar, ADDT'nin tüm bilişsel-davranışçı terapilerin içerisinde en yüksek etki büyüklüğü sergilediğini göstermiştir.

Hajzler ve Bernard (1991), akılcı duygusal eğitimin etkililiğine yönelik yapılan 46 çalışmayı incelemiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, ADDT'yi uygulayan çalışmaların %88'inde bireylerin akılcı olmayan inançlarının azaldığını, %71'inde bireylerin içsel kontrol odağı düzeylerinde bir artış olduğunu ve %80'inde anksiyetenin azaldığını göstermiştir. Ayrıca ADDT'yi kullanan araştırmalarda, katılımcıların öz-saygı düzeylerinin arttığı ve davranış problemlerinin azaldığı görülmüştür.

Gossette ve O'Brien (1993) ise yayımlanmamış 33 tezi incelediği çalışmasında, çocukların akılcı olmayan inançlarının değişmesi sonucunda, davranışlarında herhangi bir değişim olup olmadığını incelemiştir. ADDT ve diğer tedavi programlarının etkililiği üzerine yapılan 278 karşılaştırma sonucunda, araştırmaların %25'i ADDT'nin pozitif etkileri olduğunu göstermiştir.

ADDT'nin etkililiğini inceleyen araştırmalarda, bu yaklaşımın çocuklarda anksiyete düzeyinin azalmasını, öz-saygı düzeyinin ise artmasını sağladığı görülmüştür (DiGiuseppe, Miller, & Trexler, 1979). Yine bu araştırmalarda içekapanık ve çekingen bireylerin anksiyete düzeylerinin azalmasında, ADDT diğer terapi yaklaşımlarına göre daha etkili bulunmuştur. Diğer birçok çalışma ise ADDT'nin, depresyondan yeme bozukluklarına kadar geniş bir dizi psikolojik bozuklukların tedavisinde başarılı olduğunu kanıtlamıştır. Ek olarak ADDT ile hem bireysel hem de grup terapi

sistemlerinde çalışılabildiği görülmüştür. Çünkü ADDT danışanlara düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını gözlemelerini ve değiştirmelerini ve sonuçta kendi kendilerine yardım etmelerini öğretir. Bu ADDT'nin en güçlü özelliklerinden biridir.

ADDT, bireyin temel duyguları ile ilgilenebilen ve bunları değiştirmesi için “düşünce” kadar “eylemi”de teşvik eden bir kuramdır. ADDT, insanların düşüncelerinde daha az telkin edici ve daha çok bağımsız olmalarını isteyen bir yaklaşımdır. Ellis'e göre ADDT'nin başarı oranı %90'dır. Klinik bulguların da ortaya koyduğu gibi ADDT, diğer yaklaşımlara kıyasla daha fazla kişiye faydalı olmakta, çok kısa bir sürede yararlı sonuçlar sağlamakta ve geniş bir yelpazede etkili olmaktadır. Ayrıca iyileşme durumu kalıcı olup diğer kuramlarla elde edilen iyileşmeden daha köklüdür. Bu klinik kanıtların, kontrollü deneysel çalışmalar yoluyla şu anda da doğruluğu ispatlanmaktadır.

1.3.17. ADDT'ye Yönelik Eleştiriler

ADDT'nin başarılı uygulamalarına rağmen bu terapi yaklaşımının bilimsel konumu, tartışmalara neden olmuştur. Araştırmacılar, ADDT'yi temel alan çalışmaların yöntemsel olarak hatalı olduğu, ADDT uygulamalarının yeterince özelleştirilmediği ve verimli ölçme araçlarının kullanılmadığı yönünde eleştirilerde bulunmuşlardır. Sonuç olarak ADDT araştırmacılarının, yaklaşımın kuramsal temeli ve terapötik müdahalelerin etkililiğine yönelik yeterli ampirik destek bulamadıkları öne sürülmektedir (Gossette & O'Brien, 1992, 1993; Zettle & Hayes, 1980).

Bu eleştirilere karşılık olarak Ellis ve Mac Laren (1998, s. 7) “ADDT'nin etkililik ve verimliliğini inceleyen çok sayıda çalışmanın, önemli bir bölümünden pozitif sonuçlar elde edildiğini” ifade etmiştir. Ayrıca ADDT'nin analiz edildiği birçok çalışma (örneğin, Engels ve diğerleri, 1993; Lyons & Woods, 1991; McGovern & Silverman, 1984; Oci ve diğerleri, 1993; Silverman ve diğerleri, 1992), bu terapi yaklaşımının etkili bir psikoterapi formu olduğunu göstermiştir. Literatürdeki bu çelişki problemlidir ve araştırma dünyasında kafa karışıklığına neden olmaktadır. Aslında bu çelişkinin kaynağı ve nedenlerinin inceleneceği araştırmalara, yoğun biçimde ihtiyaç duyulmaktadır (Moriarty, 2002).

Ellis ve arkadaşlarının, ADDT'yi kuramsal anlamda yeniden düzenlemelerine ve genişletmelerine rağmen kurama yönelik eleştiriler de gelişmelere paralel olarak

artmıştır. Bu eleştiri noktalarından birisi, ADDT ile diğer bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımlar arasındaki ayrımdır. 1970’li yıllardan beri araştırmacılar ADDT ile diğer bilişsel ve bilişsel-davranışçı (örneğin, Beck, 1976; Mahoney, 1974; Meichenbaum, 1977) yaklaşımlar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını tartışa gelmektedir. Bu belirsizliği gidermek amacıyla Ellis (1979, 1994) “genel” ve “özel” şeklinde iki tür ADDT’den söz etmiştir. Ellis’e (1979) göre genel ADDT, diğer bilişsel-davranışçı terapilerle önemli benzerlikler sergilemektedir. Bu nedenle genel ADDT uygulamalarını kullanarak psikolojik sorunları çözerken klinisyenler, felsefi bir bakış açısına gerek duymazlar. Genel ADDT, danışanın problemlerinin temelindeki akılcı olmayan bakış açılarıyla mücadele etmesine yardımcı olmaktan çok, onun bu problemlerine ilişkin çıkarsamalarını tartışmayı vurgulamaktadır (Moriarty, 2002).

Genel ADDT’nin aksine özel ADDT uygulamalarının temel amacı, danışanın kendine, diğer bireylere ve dünyaya yönelik bakış açısına ilişkin derin felsefi çözümler elde etmesini sağlamaktır. Özel ADDT, işlevsel ve akılcı olmayan inançların tartışılmasını ve onların işlevsel ve akılcı olan inançlarla yer değiştirmesini amaçlamaktadır. Ellis özel ADDT uygulamalarının bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayanmasına rağmen genel ADDT uygulamalarına göre daha etkili, mükemmel ve üretken olduğunu belirtmiştir (Moriarty, 2002).

Bazı araştırmacılar ise (Gossette & O’Brien, 1992; Zettle & Hayes, 1980) ADDT’nin kullanıldığı araştırmaların; kontrol gruplarının ve klinik örneklemelerin olmaması, oturum sayılarının az olması ve davranışsal ölçeklerin kullanılmaması gibi yöntemsel hatalarla karşı karşıya olduğunu bildirmiştir. ADDT’nin en çok eleştirildiği noktalar; entelektüel tekniklere ve akıldışı duygulara fazlaca yer vermesi ve bunlara aşırı bel bağlamasıdır. Farklı kuramların ADDT’ye yönelik eleştirileri kısaca aşağıdaki gibi özetlenebilir:

Davranışçı yaklaşımın eleştirileri. Davranışçı terapistler duygusal sorunların temelinde akıldışı inanç ve düşünceler değil, mantıkdışı çevreler olduğunu savunmakta ve davranış bozukluklarının, bireyin örseleyici ve üzücü olaylar hakkındaki akıldışı inançlarından kaynaklandığı görüşünü destekleyen kanıtların olmadığını öne sürmektedir. Davranışçı yaklaşım ADDT’nin, duygusal sorunların sorumluluğunun bireye yüklemesini eleştirmekte ve çevre faktörüne dikkat çekmektedir.

Psikanalitik yaklaşımın eleştirileri. Psikanalitik teori, ADDT'nin terapistte yüklediği rol ve fonksiyonları saldırgan ve otoriter olarak nitelendirmekte ve ADDT'yi bir çeşit beyin yıkama süreci olarak tanımlamaktadır. İyi bir tartışma eğitimi almış terapist ile karşı karşıya gelen danışan şaşkınlık ve kaygı yaşamaktadır. Çünkü danışanın problemine ilişkin açıklamalarını, terapist akıldışı ve aptalca bulmakta ve böylece danışan kendini savunmasız, beceriksiz ve aciz hissetmektedir. Ayrıca terapistin danışana mantıksal ve ampirik bir felsefe sistemi sunması, psikanalistler tarafından olumsuz ve faydasız görülmektedir.

Hümanistik yaklaşımın eleştirileri. Hümanistik ekole göre, korku, kaygı, dehşet ve aşırı heyecan gibi duygular aslında hoş değildir, ancak bu duygular doğuştan gelen akıldışı duygular değildir. Bazı olaylarda bireyin dehşete ve kaygıya kapılması akıldışı olabilir. Ancak bazı olaylarda da dehşete kapılmak son derece mantıklıdır. ADDT'nin akıldışılığa aşırı vurgu yapması, hümanistik yaklaşımın eleştirilerine hedef olmuştur.

Araştırmalar, güçlü bilimsel destek elde edilebilmesi için ADDT temelli çalışmaların genişletilmesi gerektiğini öne sürmektedir. Araştırmacılar, ADDT'nin geçerli biçimde düzenlenmesini ve uygulanmasını kolaylaştırmak için özel önerilerde bulunmuşlardır. Bu öneriler; geçerli ve güvenilir ADDT değerlendirme ölçeklerinin geliştirilmesi, daha fazla meta-analiz çalışmalarının yapılması, klinik deneylerin gerçekleştirilmesi, ADDT'nin ayırıcı yöntemlerinin ve değişim mekanizmalarının incelenmesi ve ADDT oryantasyonlu terapistlerin yeterlilik ve uygunluklarının ölçülmesi gibi farklı konuları içermektedir (Moriarty, 2002).

1.3.18. ADDT ve Öz-duyarlık

ADDT, bireyin kendine ve dünyaya yönelik bakış açısını değiştirmesi durumunda duygularının da değişebileceği varsayımını temel almaktadır. Aynı zamanda ADDT, bireyin kendine, diğer bireylere ve dünyaya yönelik mevcut değerlendirmelerinin önemli duygusal rahatsızlıklara neden olduğuna inanmaktadır. Ellis'e göre akıldışı olan bu değerlendirmeler, duygusal sıkıntılara yol açmakta ve bireyler bu değerlendirmelerle mücadele etmek yerine onlara sıkı sıkıya bağlı kalmaktadır.

Akıldışı değerlendirmeler ve inançlarla mücadele etmek, ADDT uygulamalarının merkezinde yer almaktadır. Bu nedenle ADDT yönelimli terapistler uygulamalarında,

sıklıkla danışanlarına, “Bu inanca nereden kapıldın? Bu düşüncenin doğru olduğunu nereden biliyorsun? Bu inancın sence mantıklı mı?” gibi sorular sorarak müdahaleci bir tavır takınırlar. Danışan hatalı veya akıldışı bir inancını ifade ederken, ADDT yönelimli bir terapistin, danışanın sözünü kesmesi ve müdahale etmesi alışılmadık bir durum değildir. Doğrudan didaktik ve sorgulayıcı bir yaklaşım benimseyen ADDT, mantıkdışı değerlendirmeleriyle yüzleşmesi ve onlarla savaşıması için danışanlarını cesaretlendirmektedir. Sonrasında ise danışan çeşitli problemlere neden olan bu akıldışı inanç ve değerlendirmelerini yeniden ele almakta ve daha akılcı ve insancıl değerlendirmeler geliştirmektedir. ADDT yönelimli terapistlerin danışanlarına, kendilerine sormaları için öğrettikleri anahtar sorulardan bazıları şunlardır; “Bu konu hakkında kendine neler söyledin? Şu anda başına gelebilecek en kötü şey gerçekleşse kendine neler söylerdin? Senin için çok önemli bir toplantıyı kaçırdın; bu durumda kendine ne söyledin?”

Bu noktalar dikkatle incelendiğinde, ADDT’nin öz-duyarlık için uygun bir terapi yaklaşımı olduğu söylenebilir. Öz-duyarlık düzeyini artırmada önemli bir nokta, bireyin çeşitli olaylar veya durumlarda kendisine neler söylediğinin, daha özel olarak kendisine kendisi hakkında neler söylediğinin farkında olmasıdır. Bireyin kendine yönelik düşünce ve davranışlarının, akılcı ve insancıl olması öz-duyarlık teorisinin temelini oluşturmaktadır. Eğer birey kendine yönelik içsel konuşmalarının farkında olabilirse, terapist bu konuşmalarını değiştirmesi ve danışanın sıkıntı yaşamamasına yol açan sağlıksız önermelerini ortadan kaldırması için danışana yardımcı olabilir. Danışan aynı zamanda bu farkındalık sayesinde, kendisine duygusal problem ve sıkıntı yaşatan düşünce ve inançlarıyla yüzleşebilme, onları reddedebilme ve onlara gülebilmeye becerisi kazanabilir. Terapistin araya girerek danışanına müdahalede bulunduğu önemli durumlardan birisi, danışanın sağlığına ilişkin kaçamaklı ve belirsiz cümleler kullandığı veya yıllardan beri sürdürdüğü mantıkdışı inançlarıyla mücadele etmekten vazgeçtiği anlardır. Ellis’in akıldışı inançlar olarak nitelendirdiği bu temel değerlendirme ve varsayımlarla mücadele etmeye ilişkili olarak Wessler ve Wessler (1980) *Akılcı Duygusal Terapi’nin İlkeleri ve Uygulaması* isimli kitabında şunları kaydetmiştir:

Akılcı duygusal terapi, çok sayıda bireysel problemlere uygulanabilme özelliğine sahiptir. Bu terapi eylem odaklı olup, davranışsal değişimi, yaşantısallığı ve deneyimi vurgulamaktadır. Psikanalitik yönelimli terapi yaklaşımları ise bireyin kendini anlamasına ve yaşam amaçlarının farkına varmasına yönelik çalışmalar yapmaktadır. Akılcı duygusal

terapi, katı davranışsal yaklaşımlardan farklı olarak, bireyin yaşamına yön veren ancak zaman zaman duygusal problemler yaşamasına yol açan değerlerin incelenmesini, suçluluk, utanç ve ahlâki yargı gibi konuların yanı sıra davranışsal yöntemlerle irdelenmesi mümkün olmayan etik ve var oluşsal acının ele alınmasını içermektedir. Dolayısıyla bu yaklaşım katı davranışsal yöntemlerin tüm güçlü yönleriyle psikanalitik terapilerin insancıl niteliklerini bütünleştirmesi açısından eşsizdir (s. 251).

Bu aşamada Ellis'in duygusal problemlerin ve acı verici deneyimlerin kaynağı olarak öne sürdüğü 11 akıldışı inancı yeniden incelemek yararlı olacaktır. Akıldışı inançlar incelendiğinde, bu inançların temelinde bireyin sınırlı öz-varlığının farkında olmadığı ve ulaşamayacağı neredeyse kesin olan amaçlarını gerçekleştirmek için çoğunlukla kendisine haksızlık hatta kötülük yaptığı görülmektedir. Bu akıldışı inançlar kısaca şunlardır;

- Bir insan, önemseydiği ve değer verdiği herkes tarafından sevilmesi ve onaylanmasıdır.
- Bir insan, her bakımdan tamamen yeterli, yetenekli ve başarılı olmalıdır.
- Bazı insanlar kötü, alçak ve haindir, bu insanlar suçludur ve cezalandırılmalıdır.
- İşler istenilen şekilde gitmezse, bu bir felakettir.
- İnsanların mutsuzluğu dışarıdan kaynaklanır.
- Tehlikeli veya korku verici olabilecek bir şey hakkında, zihni dehşetli bir şekilde meşgul etmek veya üzgün olmak doğrudur.
- Yaşamın zorlukları ve sorumluluklarıyla yüzleşmekten kaçınmak, kendini disipline etmek ve sorumluluk üstlenmekten daha kolaydır.
- Kişi başkalarına bağımlı olmalı ve güvenip danışabileceği birileri olmalıdır.
- Geçmiş çok önemlidir ve geçmişteki olumsuzluklar insanı ömür boyu etkiler.
- Kişi başkalarının sorununa duyarlı olmalı ve bundan üzüntü duymalıdır.
- Her problemin bir tek doğru çözüm yolu vardır.

Listedeki akıldışı inançlar bireye önemli düzeyde zarar vermektedir. Öncelikle bu inançlara sınıksız sarılan ve onları yaşam amaçları olarak benimseyen bir birey, yaşamının önemli bir bölümünde mutsuz olacaktır. Çünkü bu amaçlara ulaşmak neredeyse imkânsızdır. Amaçlarına ulaşamaması sonucunda birey, başarısızlık ve hayal kırıklığı duyguları yaşayacaktır. Üstelik bu tür amaçlar, bireyin benliğini zedelemesine ve reddetmesine yol açmakta ve bu iki durum da duygusal sağlık ve psikolojik iyi olma

düzenini zayıflatmaktadır. ADDT'nin en önemli değerlerinden birisi, bireyin varlığını kabul etmesine ve kendini sınırlı ve yanılabilir bir varlık olarak algılamasına yardımcı olmaktır. Bu ilke tam olarak öz-duyarlık teorisinin temel varsayımıyla uyumaktadır.

Ellis bu inançların reddedilmesini ve ortadan kaldırılmasını son derece önemsemektedir. Ellis bu inançların derin kökleri olduğunu ve bireyin bilinçliliğini ele geçirmemesi için çok dikkatli olunması gerektiğini ifade etmiştir. Dryden ve Gordon (1990) şunları söylemiştir:

Terapistin cesaretlendirmesinin terapötik önemi noktasında, akılcı duygusal terapi yönelimli terapistler, Adleryan yönelimli meslektaşlarıyla hemfikirdirler. Akılcı duygusal terapi yönelimli terapistler danışanlarını; çok çalışma ve çaba sonucunda akıldışı inançlarını daha akılcı ve gerçekçi duruma getirebilecekleri ve sonuç olarak duygusal ve davranışsal problemlerinin üstesinden gelebilecekleri yönünde cesaretlendirirler. Bununla birlikte buradaki anahtar kavram danışanın çok çalışmasıdır. Ayrıca bu değişimlerin yüzeysel olmaması için yeterli uygulamalar yapılmalıdır (s. 37-38).

Duygusal ve zihinsel sağlık çabayı gerektirmektedir. ADDT, gerçek anlamda duygusal değişimin meydana gelebilmesi için, danışanın aktif rol alması ve sorumluluklarının bilincinde olması gerektiğini öne sürmektedir. Duygusal sağlık öz-duyarlığın önemli bir boyutudur ve kendi başına gerçekleşemeyen bir olgudur. Bireyin kendisine acı veren dayanılmaz düşüncelerini, sadece kendisi değiştirebilir.

Ellis'e göre, bireye rahatsızlık veren düşünce ve inançlardır. Birey herhangi bir olaydan çok o olaya yönelik bakış açısından dolayı acı ve sıkıntı yaşamaktadır. Bu felsefi temel daha önce de ifade edildiği gibi; Epictetus'un "bireyin zihnini bulandıran ve onu rahatsız eden aslında olay değil, bireyin olaya yönelik yorumlarıdır" görüşüne dayanmaktadır. Birey, çeşitli problemler yaşamasına yol açan düşüncelerini özenle analiz etmeli ve duygusal sorunlarının temelinde bu inanç ve değerlendirmelerin bulunduğu ilişkin farkındalık kazanmalıdır. Bu açıdan öz-duyarlık teorisi ile ADDT büyük oranda aynı öğretileri savunmaktadır. İnsanoğlu yaşamları için belirledikleri ancak öz-düşmanlığa yol açan amaç ve ideallerinin geçerliğini, yararlılığını veya doğruluğunu çoğunlukla sorgulamaz. Ellis'in çalışmaları ve Epictetus'un özdeyişi, bireyin kendine şu soruları sormasını ve bu sorulardan elde ettiği cevaplar doğrultusunda kendi bireyselliğini kabul veya göz ardı edip etmediğini belirlemesini vurgulamaktadır: "Bu gerçekliği nasıl algılıyorum?" ve "Bu duruma ilişkin kendime neler söylüyorum?"

Birey benliğine yönelik bazı doğru ifadeleri ve yeniden değerlendirmeleri öğrenerek ve bunları yaşamına uygulayarak, öz-duyarlık düzeyini geliştirebilir. Albert Ellis'in çalışmaları, bireyin canlılığını ve yaşama güven, cesaret ve umutla katılabilme yeteneğini zayıflatan inançlarını tartışabilmesine ve onları yok edebilmesine yönelik çabaların önemine dikkat çekmektedir. Bu tür çabalar doğrudan bireyin öz-duyarlığını artıracak niteliktedir. Öz-duyarlık temelde, bireyin kendini kabul etmesini, olumsuz yaşantılar karşısında benliğini aşırı eleştirmemesini, kendine yönelik olumlu ve sevecen tutumlar geliştirmesini ve acı dolu yaşantıların, tüm insanlık için genel geçer durumlar olduğunun farkına varmasını önemsemektedir.

William James, *dönüştüren iç-görü* olarak tanımladığı durumun, psikolojik ve duygusal sağlığa önemli oranda katkıda bulunduğunu öne sürmüştür. James'in uzun süren ve acı verici bir sürecin sonunda ulaştığı bu iç-görü, bireyin düşüncelerini belli bir ölçüde seçebileceğini savunmaktadır. Ellis'in çalışmaları, James'in bu kavramıyla örtüşmektedir. Kuramında bireyin düşüncelerini seçebilme yeteneğini ön plana alan Ellis, aynı zamanda insanoğlunun bilişsel anlamda basit bir alıcı olmadığını ifade etmiştir. Birey bilişsel dünyasından kendisine gelen verileri kabul etmek ve kaderine boyun eğmek zorunda olan bir varlık değildir, aksine sınırlı özgürlüğü çerçevesinde bilişsel ve düşünsel dünyasını organize edebilme ve bir düşünce yerine başka bir düşünceyi seçebilme becerisine sahip bir varlıktır. Bireyin seçtiği düşünce ve inançlar onun benlik değerine zarar verici ve kendine düşmanca duygular geliştirmesine yol açıcı nitelikte olmamalıdır. Birey daha çok kendini sevmesine, saygı duymasına ve yaşamını anlamlı kılmasına yardımcı olacak inanç ve düşüncelere sarılmalıdır. Öz-duyarlık teorisiyle, ADDT'nin vurguladığı temel öğretiler bu noktada bütünleşmektedir.

Öz-duyarlığın geliştirilebilmesinde ADDT'nin değeri önemlidir. Bu değerlerden birincisi, ADDT'nin bireyin düşüncelerinin farkına varması ve bu düşüncelerin benliğine zararlı mı yoksa yararlı mı olduğunu belirleyebilmesi için kendini incelemesine verdiği önemdir. Birey kendine "bu durumla ilişkili olarak kendime neler söyledim?" şeklinde bir soru sorabilir. Eğer bu soruya verdiği cevap, bireyin sınırlı ve hatalı varlığını kabul etmesine ve kendine sevecen tutumlarla yaklaşmasına yardımcı olmuyorsa birey bu düşüncelerle mücadele etmelidir. Öz-duyarlık teorisi de temelde bireyin benliğine zarar veren ve kendini aşırı biçimde eleştirmesine ve kınamasına yol

açan düşüncelerden uzaklaşmasına odaklanmaktadır. Ayrıca öz-duyarlık bireyin, elde edilmesi mümkün olmayan standartlara ulaşamadığı için kendini cezalandırmamasına büyük önem vermektedir. ADDT, öz-duyarlık teorisinde olduğu gibi bireyin duygusal sağlığını geliştirmesi ve psikolojik iyi olma düzeyini artırması için aktif olması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Bunun yanı sıra ADDT bireyi rahatsız eden akıldışı ve sağlıksız bilişsel yapı ve düşüncelerin akılcı olanlarla değiştirilmesi durumunda, aynı bireyi rahatlatabileceğini savunmaktadır. Çünkü düşüncelerin değişmesi; doğrudan duyguların değişmesini sağlayacaktır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın deseni, deney, plasebo ve kontrol gruplarının oluşturulması, denekler, araştırmada kullanılan ölçme araçları, ADDT ilkelerine göre hazırlanmış grupla psikolojik danışmanın genel özellikleri, deney ve plasebo gruplarına uygulanan deneysel işlemler ve veri analiz teknikleri tanımlanacaktır.

2.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisinin incelendiği deneysel bir çalışma niteliğindedir. Araştırmanın bağımsız değişkenini ADDT odaklı grupla psikolojik danışma, bağımlı değişkenlerini ise öğrencilerin; Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ) ve Öz-duyarlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar oluşturmaktadır.

Deneysel çalışmalarda, bağımlı değişkenleri etkileyen ancak araştırmada etkisi araştırılmayan karıştırıcı faktörlerin olası etkilerini kontrol altına almak, dikkat edilmesi gereken önemli bir noktadır. Böylelikle sonuçlar, nedensellik bağlamında değerlendirilebilir (Hovardaoğlu, 2000). Bu araştırmada da deney grubuna eşit olabilecek bir kontrol grubu kullanılarak, bu risk ortadan kaldırılmaya çalışılmıştır. Deneysel çalışmalarda elimine edilmesi önemli olan diğer bir faktör; araştırmaya katılan deneklerin deney için seçildiklerinin farkında olmaları, araştırmacının kendilerinden olumlu yönde davranış değişikliği beklediklerini varsaymaları ve bu beklenti doğrultusunda eğilim göstermeleri şeklinde tanımlanan *Hawthorne Etkisi*dir. Bu araştırmada da ölçüm ya da “beklenti” etkisi olarak bilinen Hawthorne etkisini kontrol edebilmek için plasebo grubu oluşturulmuştur.

Çalışma üniversite öğrencilerinden oluşturulan üç grupla (deney, plasebo ve kontrol) yürütülmüştür. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen, ADDT odaklı grupla psikolojik danışma, plasebo etkinliklerinin uygulandığı plasebo grubuna ise verimli ders çalışma teknikleri, zaman yönetimi konularıyla ilgili bilgiler verilmiş ve tartışma temelli etkinlikler uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

Araştırmada deney-kontrol gruplu, ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın deseni; 3x3'lük split-plot (karışık) desendir. Bu desende, birinci etmen deneysel işlem gruplarını (deney, plasebo ve kontrol grupları); ikinci

etmen ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümleri) göstermektedir (Büyüköztürk, 2002).

Bu desen doğrultusunda, oturumların başlangıcından iki hafta önce, deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilere, PİOÖ ve Öz-duyarlık Ölçeği ön-test olarak (Ö1, Ö2, Ö3) uygulanmıştır. Bu uygulamadan iki hafta sonra deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen ve 9 oturumdan oluşan ADDT odaklı grupta psikolojik danışma uygulanmıştır. Deney grubuyla paralel olarak, plasebo grubunda bulunan deneklerle plasebo niteliğinde 6 oturumdan oluşan etkinlik gerçekleştirilmiştir. Plasebo etkinliği olarak deneklere; film izletilmiş, verimli ders çalışma teknikleri ve zaman yönetimi konularına yönelik bilgiler verilmiş ve çeşitli etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuyla bu süreçte herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Oturumların tamamlanmasından iki hafta sonra deney, plasebo ve kontrol gruplarına ölçekler, son-test olarak (Ö4, Ö5, Ö6) uygulanmıştır. ADDT odaklı grupta psikolojik danışmanın öğrencilerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisinin, zaman etkisinden bağımsız ve uzun süreli olup olmadığını test etmek amacıyla son-testlerin uygulanmasından iki ay sonra, tüm gruplara aynı ölçekler izleme ölçümü (Ö7, Ö8, Ö9) olarak tekrar uygulanmıştır. Bu araştırmanın deneysel deseni Tablo 6’da gösterilmiştir.

ÖLÇÜMLER GRUPLAR	Ön-test	Uygulanan İşlem	Son-test	İzleme Ölçümü
Deney	X	ADDT odaklı grupta psikolojik danışma	X	X
Plasebo	X	Etkili ders çalışma ve zaman yönetimi etkinlikleri	X	X
Kontrol	X	—	X	X

^X PİOÖ ve Öz-duyarlık Ölçeği uygulanmıştır.

— Herhangi bir işlem yapılmamıştır.

Deneysel çalışmalarda, yapılan uygulamanın etkisini doğru bir biçimde açıklayabilmek için iç ve dış geçerlik son derece önemlidir (Arık, 1998; Bulduk, 2003; Karasar, 2005). Dış geçerlik; bir çalışmanın sonuçlarının genellebilirliğini ve doğada hangi koşullarda ve sayıda tekrarlanabileceğini göstermektedir (Arık, 1998). Bu çalışmada dış geçerliğin sağlanabilmesi için evrene ilişkin popülasyon geçerliği ve ekolojik geçerlik dikkate alınmıştır. Popülasyon geçerliğini sağlamak amacıyla deney, plasebo ve kontrol

gruplarında yer alacak deneklerin yansız biçimde seçilmelerine ve bu grupların evreni temsil edebilme niteliği taşımasına özen gösterilmiştir. Ayrıca aşağıdaki işlemler gerçekleştirilerek, ekolojik geçerlik sağlanmaya çalışılmıştır;

1. Ön-testler ile oturumların başlangıcı (2 hafta), son-testler ile oturumların bitimi (2 hafta) ve son-testler ile izleme ölçümleri (2 ay) arasında belli bir süre bırakılmasına özen gösterilmiştir. Böylelikle “ölçüm-tepki etkileşimi etkisi” (Bulduk, 2003) kontrol altında tutulmaya çalışılmıştır.

2. Daha sağlıklı genellemelere ulaşabilmek ve veri analizi yapmaya yönelik sınırlılıkları en aza indirgeyebilmek için “gruplarda yer alacak deneklerin yeterli sayıda” olmasına dikkat edilmiştir.

3. İşlem sonrası ölçümlerden iki ay sonra izleme ölçümleri gerçekleştirilerek, “zaman-tedavi etkileşimine” bağlı olarak ortaya çıkan değişimlerin, araştırmanın geçerliği üzerindeki etkisi belirlenmeye çalışılmıştır.

4. Araştırmaya katılan deneklerin; araştırmacının etkisinden, deneysel ortamın fiziki ve psiko-sosyal yapısından etkilenmeleri önlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca deneklere araştırmanın denenceleri ve uygulama sürecine yönelik herhangi bir bilgi verilmemiş ve böylece “performanslarını etkileyecek özel eğilimler geliştirmeleri” önlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın iç geçerliği de sağlanmaya çalışılmıştır. İç geçerlik; değişkenler arasında ortaya çıkan ilişkinin, sadece bağımsız değişkenin etkisine veya hipotezlerde varsayılan değişkenler arasındaki ilişkiye bağlı olarak ortaya çıkmasıdır (Arık, 1998). Araştırmanın iç geçerliğini sağlamak için yapılan işlemler aşağıda listelenmiştir:

1. Deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan tüm bireylere, tüm ölçümlerde aynı ölçme araçları uygulanarak, veri toplama araçlarından kaynaklanabilecek ve iç geçerliği tehdit edebilecek faktörler önlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca ölçme araçları sadece grup lideri tarafından ve uygun bir ortamda uygulanmıştır.

2. Deney, plasebo ve kontrol gruplarını oluşturmak amacıyla 544 üniversite öğrencisine uygulanan Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve Öz-duyarlık Ölçeği öğrencilere aynı sırayla verilmemiştir. Ölçekler uygulanmadan önce, farklı üç grup şeklinde sınıflandırılmış ve

her bir grupta ölçekler farklı bir sırayla organize edilmiştir. Böylelikle uygulamaya geçilmeden önce ölçekler denkleştirilmiştir (counterbalanced). Bu durum, kendisine ölçek uygulanan öğrencilerin tümünün ölçekleri aynı sırayla almamalarını ve sıra etkisinin ortadan kaldırılmasını sağlamıştır.

3. Deney, plasebo ve kontrol grupları 14'er kişiden oluşturularak, uygulamalar sırasında ortaya çıkabilecek "deneysel düşmeler" sonucunda gruplarda yeterli sayının kalmasına dikkat edilmiştir.

4. Ölçme araçlarının neyi ölçtüğüne yönelik deneklere herhangi bir bilgi verilmemiş ve böylece "merkeze yönelme etkisi" giderilmeye çalışılmıştır.

5. Deney grubundaki üyelerden, grup sürecindeki uygulama ve işlemleri grup üyeleri dışında herhangi biriyle kesinlikle paylaşmamaları istenmiştir. Böylelikle "deneysel tedavi etkisinin yayılması" önlenmeye çalışılmıştır.

2.2. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Bu araştırma 2008-2009 güz eğitim döneminde, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği ve Zihin Engelliler Öğretmenliği programlarına devam eden I., II., III. ve IV. sınıf üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırmanın deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alacak deneklerin belirlenmesi amacıyla, bu programlarda öğrenim gören 583 öğrenciye, PİOÖ ve Öz-duyarlık Ölçeği araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Bu ölçme araçlarının, öğrenciler tarafından dürüstçe yanıtlanmasını sağlamak için öğrencilere rahat ve uygun bir ortam sağlanmıştır. Ölçeklerin ilk sayfasına, katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmeye yönelik bir kişisel bilgi formu eklenmiştir. Ayrıca her bir ölçme aracının nasıl cevaplanacağını anlatan yönergeler, ölçeklerin üzerine yazılmış ve uygulamaların başlangıcında öğrencilere bu çalışmadan elde edilen sonuçların bilimsel bir araştırmada kullanılacağı ifade edilmiştir. Ölçekler çoğunlukla sınıflarda gruplar halinde uygulanmış ve her bir uygulama yaklaşık 25 dakikada tamamlanmıştır. Uygulamalar sonucunda, yönergelere uygun işaretleme yapmayan veya maddeleri boş bıraktığı tespit edilen 39 öğrencinin yanıtları analiz

dışında bırakılmış ve deney, plasebo ve kontrol gruplarını oluşturacak denekler 283'ü kız, 261'i olmak üzere toplam 544 öğrenciden elde edilen verilere bağlı olarak seçilmiştir.

Grupların oluşturulmasında en önemli ölçüt, deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık puanlarının düşük olmasıdır. Öğrencilerin her iki ölçekten elde ettikleri ön-test puanlarının aritmetik ortalamaları hesaplanmış ve öğrencilerin gruplara atanması işlemi, iki ölçekten aldıkları puanların ortalamasına göre gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeyi düşük olan 126 öğrenci sıralanmış ve bu öğrencilere numara verilerek bir liste oluşturulmuştur. Daha sonra bu 126 öğrenci bölüm, öğrenim türü, cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenleri açısından birbirine eşit olan ve 42'şer kişiden oluşan 3 gruba ayrılmış ve bu öğrencilerle bir ön görüşme yapılarak araştırmaya katılmaları için davet edilmiştir. Ön görüşmeler sonucunda katılmayı kabul eden 42 öğrenci belirlenmiştir.

Bu öğrencilerin seçilmesinde gönüllülük dikkate alınmış ve listedeki öğrenciler kura yöntemi ile seçkisiz olarak üç gruba atanmıştır. Daha sonra bu üç grup yine kura yöntemi ile seçkisiz olarak deney grubu, plasebo grubu ve kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Böylelikle deney, plasebo ve kontrol gruplarının her birinde 14'er öğrenci yer almıştır. Uygulamalara başlamadan bir hafta önce, deney ve plasebo gruplarında yer alacak öğrencilerle ayrı ayrı toplantılar yapılmıştır. Bu toplantılarda öğrencilere kısaca çalışmanın içeriği, süresi, zamanı ve grup kuralları hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizleri 42 öğrencinin ön-test, son-test ve izleme ölçümü puanları üzerinden yapılmıştır.

2.3. Denekler

Araştırmaya katılan denekler, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli programlarında öğrenim gören 42 öğrenciden oluşmaktadır. Her bir grupta yer alan deneklerin demografik özelliklerine göre sayısal dağılımı Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarındaki Deneklerin Bölüm-sınıf, Cinsiyet, Yaş ve Gelir Düzeylerine göre Dağılımları

DENEY GRUBU					
NO	BÖLÜM-SINIF	CİN.	YAŞ	GELİR DÜZEYİ	SIRA NO
1	BÖTE-1.2	KIZ	20	YÜKSEK	33
2	PDR-2.1	KIZ	19	DÜŞÜK	18
3	SNÖ-3.1	KIZ	21	YÜKSEK	3
4	SBÖ-4.2	KIZ	23	YÜKSEK	105
5	SNÖ-3.1	KIZ	21	ORTA	76
6	FBÖ-2.2	KIZ	19	DÜŞÜK	4
7	ZEÖ-1.1	KIZ	19	ORTA	53
8	SNÖ-4.2	ERKEK	24	DÜŞÜK	77
9	SBÖ-3.2	ERKEK	21	DÜŞÜK	14
10	İMÖ-1.1	ERKEK	18	DÜŞÜK	88
11	PDR-4.1	ERKEK	22	ORTA	38
12	BÖTE-2.2	ERKEK	21	ORTA	22
13	FBÖ-3.2	ERKEK	21	ORTA	44
14	TRÖ-2.1	ERKEK	18	YÜKSEK	65
PLASEBO GRUBU					
NO	BÖLÜM-SINIF	CİN.	YAŞ	GELİR DÜZEYİ	SIRA NO
1	SNÖ-4.1	KIZ	22	ORTA	9
2	SNÖ-1.2	KIZ	19	ORTA	31
3	SNÖ-3.1	KIZ	22	ORTA	26
4	PDR-2.1	KIZ	20	DÜŞÜK	73
5	SBÖ-4.2	KIZ	25	DÜŞÜK	92
6	İMÖ-2.1	KIZ	19	ORTA	63
7	PDR-1.1	KIZ	17	DÜŞÜK	80
8	TRÖ-3.2	ERKEK	21	ORTA	1
9	FBÖ-4.2	ERKEK	22	YÜKSEK	5
10	SBÖ-2.2	ERKEK	20	DÜŞÜK	6
11	ZEÖ-1.1	ERKEK	18	DÜŞÜK	2
12	BÖTE-2.2	ERKEK	21	YÜKSEK	25
13	SNÖ-3.1	ERKEK	19	YÜKSEK	67
14	BÖTE-1.2	ERKEK	18	YÜKSEK	68
KONTROL GRUBU					
NO	BÖLÜM-SINIF	CİN.	YAŞ	GELİR DÜZEYİ	SIRA NO
1	SNÖ-3.1	KIZ	20	ORTA	17
2	SNÖ-4.2	KIZ	22	YÜKSEK	116
3	SBÖ-2.1	KIZ	20	ORTA	47
4	FBÖ-2.2	KIZ	21	YÜKSEK	101
5	BÖTE-4.2	KIZ	22	ORTA	66
6	TRÖ-2.1	KIZ	20	ORTA	23
7	SNÖ-3.1	KIZ	20	YÜKSEK	12
8	FBÖ-2.2	ERKEK	20	ORTA	56
9	SBÖ-2.2	ERKEK	20	DÜŞÜK	57
10	ZEÖ-4.1	ERKEK	22	YÜKSEK	32
11	FBÖ-3.1	ERKEK	21	DÜŞÜK	15
12	TRÖ-2.2	ERKEK	20	DÜŞÜK	78
13	BÖTE-1.1	ERKEK	18	DÜŞÜK	79
14	BÖTE-2.2	ERKEK	20	YÜKSEK	91

Deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin deneysel işlemin uygulanması öncesinde Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Ön-test Puanlarına ilişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	6223,000	2	3111,500	1,725	.192
Grup içi	70350,071	39	1803,848		
Toplam	76573,071	41			

Tablo 8 incelendiğinde, deney grubu ($\bar{X} = 301,79$, $Ss = 31,70$), plasebo grubu ($\bar{X} = 320,29$, $Ss = 54,57$) ve kontrol grubunda ($\bar{X} = 331,29$, $Ss = 37,79$) yer alan deneklerin Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($F_{2-39} = 1,725$, $p > 0.05$). Buna göre deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin, uygulama öncesi psikolojik iyi olma düzeylerinin birbirine eşit oldukları söylenebilir.

Araştırmada incelenen diğer bir değişken olan öz-duyarlık açısından deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin deneysel uygulama öncesinde, Öz-duyarlık Ölçeği ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öz-Duyarlık Ölçeği Ön-test Puanlarına ilişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	,607	2	,303	,809	.452
Grup içi	14,623	39	,375		
Toplam	15,230	41			

Tablo 9 incelendiğinde, deney grubu ($\bar{X} = 2,38$, $Ss = ,77$), plasebo grubu ($\bar{X} = 2,68$, $Ss = ,60$) ve kontrol grubunda ($\bar{X} = 2,52$, $Ss = ,43$) yer alan deneklerin Öz-duyarlık Ölçeği ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($F_{2-39} = ,809$, $p > 0.05$). Buna göre deney, plasebo ve kontrol

gruplarında bulunan deneklerin öz-duyarlık açısından uygulama öncesinde birbirine eşit oldukları söylenebilir.

2.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, bağımlı değişkenler olan psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde çeşitli ölçme araçları kullanılmıştır. Öncelikle deneklerin demografik ve kişisel özelliklerine yönelik gerekli bilgileri elde etmek amacıyla, ölçme araçlarının ilk sayfasına *Kişisel Bilgi Formu* eklenmiştir. Deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerine ilişkin veriler PİÖÖ ile öz-duyarlık düzeylerine ilişkin veriler ise Öz-duyarlık Ölçeği ile elde edilmiştir. Bu ölçme araçları aşağıda detaylı biçimde tanıtılmaktadır.

2.4.1. Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların; yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, anne-baba tutumları, anne-baba eğitim durumu, anne-baba mesleği, ailenin gelir düzeyi ve akademik başarı düzeyini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır (Ek 1).

2.4.2. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ)

Deneklerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerindeki psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla, Ryff (1989a) tarafından geliştirilen ve Akın ve Abacı (2008) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan PİÖÖ (Ek 2) kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmektedir.

Ölçeklerin Orijinal Formu

Ryff (1989a); özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabulden oluşan altı boyutlu psikolojik iyi olma modelini temel alarak, her bir alt ölçeği 14 maddeden oluşan ve 6 alt ölçeği bulunan 84 maddelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Bu ölçme aracı, psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçektir. (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılmıyorum, (3) Çok az katılmıyorum, (4)

Çok az katılıyorum, (5) Biraz katılıyorum ve (6) Tamamen katılıyorum şeklinde 6'lı bir derecelendirmeye sahip olan PİÖÖ'nün, her bir alt ölçekte yer alan maddelerin yaklaşık yarısı ters kodlanmaktadır. 321 birey üzerinde yürütülen geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında, iç tutarlılık katsayıları özerklik için .86, çevresel hakimiyet için .90, bireysel gelişim için .87, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .91, yaşam amaçları için .90 ve öz-kabul için .93 olarak bulunmuştur. 117 birey üzerinde 6 hafta arayla yapılan çalışmadan elde edilen test tekrar-test güvenirlik katsayıları ise .81 ile .85 arasında sıralanmaktadır. Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise iç tutarlılık katsayıları özerklik için .78, çevresel hakimiyet için .77, bireysel gelişim için .74, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .83, yaşam amaçları için .76 ve öz-kabul için .79 olarak bulunmuştur. 8 hafta arayla yapılan test tekrar-test güvenirlik katsayılarının ise .74 ile .84 arasında sıralandığı görülmüştür (Cenkseven, 2004). Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında ölçeğin korelasyonlarının; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile .29'dan (bireysel gelişim) .62'ye (öz-kabul), Yaşam Doyumu Ölçeği ile .28'den (özerklik) .73'e (öz-kabul), Duygu Denge Ölçeği ile .25'ten (bireysel gelişim) .62'ye (çevresel hakimiyet) ve Zung Depresyon Ölçeği ile -.60'tan (çevresel hakimiyet) -.33'e (diğerleriyle olumlu ilişkiler) sıralandığı görülmüştür (Ryff, 1989a).

Ölçeklerin Türkçeye Çevrilmesi

Ölçek öncelikle İngilizce Öğretmenliği bölümünde bulunan üç öğretim görevlisi tarafından Türkçeye çevrilmiş ve çeviriler incelenerek gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Daha sonra aynı grup Türkçe formları tekrar İngilizceye çevirmiş, her iki form arasındaki tutarlılığı incelemiş ve Türkçe formlar üzerinde tartışarak denemelik Türkçe form elde edilmiştir. PİÖÖ'nün dilsel eşdeğerlik çalışması için ise 124 İngilizce öğretmenine, öncelikle İngilizce form uygulanmış daha sonra ise Türkçe form uygulanmıştır.

Dilsel Eşdeğerlik

PİÖÖ'nün dilsel eşdeğerliğini belirlemek için yapılan çalışmadan elde edilen bulgular, Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların özerklik alt ölçeği için .94, çevresel hakimiyet için .97, bireysel gelişim için .97, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96, yaşam amaçları için .96 ve öz-kabul için .95 olduğunu göstermiştir.

Madde Analizi

PİÖÖ'nün madde analizi için ölçekte yer alan maddelerin madde-toplam korelasyonları hesaplanmış ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .32 ile .90 arasında sıralandığı görülmüştür.

Yapı Geçerliği

Açımlayıcı faktör analizi. PİÖÖ'nün yapı geçerliğini incelemek için yapılan AFA'da KMO örneklem uygunluk katsayısı .766 ve Barlett Sphericity testi χ^2 değeri ise 52619.744 (p<.001) anlamlı bulunmuştur. Bu değerler verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %68'ini açıklayan, 84 madde ve 6 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Alt ölçeklerde yer alan maddeler orijinal formdaki maddelerle uyumaktadır. Faktör analizi sonucunda çevresel hakimiyet alt ölçekteki 9. ve 27. maddeler ile yaşam amaçları alt ölçekteki 23. ve 65. maddelerin faktör yükleri .30'dan düşük olduğu için puanlamalara dahil edilmemiştir. Ayrıca faktör analizinde her maddenin tek bir boyutta .30 faktör yükü ölçütünü karşıladığı görülmüştür.

AFA sonucunda elde edilen alt ölçeklerden birincisi *özzerklilik*dir. Bu alt ölçekte yer alan maddeler; bireyin kendini sosyal geleneklere uygun düşünme ve davranma zorunluluğu olmadığını hissetmesine, kararlarını başkalarına bağımlı kalmadan ve onların onayına ihtiyaç duymadan kendi içsel mekanizmaları aracılığıyla verebilmesine ve kendi davranışlarını düzenleme ve sosyal yapıya bağımlı olmadan yaşayabilmesine yönelik maddeler içermektedir. 14 maddeden oluşan bu alt ölçek toplam varyansın %15.502'sini açıklamakta ve faktör yükleri .42 ile .91 arasında değişmektedir. Bu alt ölçekte yer alan maddelere örnek olarak; “Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam” gösterilebilir.

İkinci alt ölçek olan *çevresel hâkimiyet*; bireyin çevresini düzenleme ve psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını giderebilmek için kendisini çevreye veya çevreyi kendisine uydurabilme becerisini değerlendirmektedir. 14 maddeden oluşan ve faktör yükleri .57 ile .94 arasında sıralanan bu alt ölçek toplam varyansın %11.428'ini açıklamaktadır. “Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler alırım” maddesi bu alt ölçekte örnek olarak gösterilebilir.

Üçüncü alt ölçek *bireysel gelişim*dir. Bu alt ölçek bireyin potansiyellerine ulaşması, onları tam olarak kullanabilmesi ve kendini geliştirmesini değerlendiren maddeler içermektedir. Faktör yükleri .49 ile .76 arasında sıralanan ve toplam varyansın %7.756'sını açıklayan bu alt ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Bireysel gelişim alt ölçeğinde yer alan maddelere örnek olarak; “Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişim sürecidir” gösterilebilir.

Dördüncü alt ölçek olan *diğerleriyle olumlu ilişkiler*; bireyin diğer bireylerle samimi ve güvene dayalı kişiler-arası ilişkiler kurması, onlara karşı empatik ve şefkatli davranması, sevebilme becerisine sahip ve diğer bireylere yönelik sorumluluğunun bilincinde olmasına yönelik maddeler içermektedir. 14 maddeden oluşan diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğine ilişkin maddelerin faktör yükleri .45 ile .86 arasında değişmekte ve bu alt ölçek toplam varyansın %6.303'ünü açıklamaktadır. Bu alt ölçekte yer alan maddelere örnek olarak; “Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir” gösterilebilir.

Beşinci alt ölçek *yaşam amaçları*dır. Bu alt ölçekte yer alan maddeler; bireyin geçmiş ve şimdiki yaşamının bir anlamı ve amacı olduğuna inanmasını, geçmişini ve mevcut konumunu anlamlı olduğunu hissetmesini ve amaçlarına ulaşmak için aktif biçimde eylemde bulunarak kendini yönetmesini değerlendirmektedir. Toplam varyansın %6.149'ünü açıklayan ve 14 maddeden oluşan alt ölçeğin faktör yükleri .55 ile .88 arasında değişmektedir. Bu alt ölçekteki maddelere örnek olarak; “Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim” gösterilebilir.

Son alt ölçek olan *öz-kabul* ise bireyin kendine yönelik pozitif tutumlara sahip olması, geçmiş ve şimdiki durumları hakkında olumlu şeyler düşünmesi ve olumlu olumsuz tüm özelliklerini kabul etmesiyle ilişkilidir. 14 maddeden oluşan ve faktör yükleri .30 ile .82 arasında sıralanan bu alt ölçek, toplam varyansın %5.072'sini açıklamaktadır. Bu alt ölçekte yer alan maddelere örnek olarak; “Çoğunlukla kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyarım” gösterilebilir.

Doğrulamalı faktör analizi. Yapı geçerliği bağlamında ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan doğrulamalı faktör analizinde, ölçeğin orijinal formda olduğu gibi 6 boyutta uyum verdiği ve Ki-kare değerinin ($\chi^2=577.91$, $sd=94$, $p=0.00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi

değerleri ise RMSEA=.072, NFI=.97, CFI=.98, IFI=.98, RFI=.97, GFI=.93 ve SRMR=.062 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri modelin uyumlu olduğunu ortaya koymaktadır.

Uyum Geçerliği

PİÖÖ'nün uyum geçerliği için araştırmaya katılan 1214 öğrenciye, ölçeğin Türkçe formunun yanı sıra Öz-duyarlık Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ, Akın & Çetin, 2007) eş zamanlı olarak uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, Öz-duyarlık Ölçeği toplam puanı ile özerklik ($r=.47$), çevresel hâkimiyet ($r=.39$), bireysel gelişim ($r=.49$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=.51$), yaşam amaçları ($r=.36$) ve öz-kabul ($r=.55$) boyutları arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca DASÖ'nün depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile PİÖÖ'nün tüm alt boyutları arasında -.12 ile -.71 arasında değişen negatif ilişkiler bulunmuştur.

Güvenirlilik

PİÖÖ'nün güvenirlik çalışmaları olarak iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirlikleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda iç tutarlılık katsayılarının özerklik alt ölçeği için .91, çevresel hakimiyet için .94, bireysel gelişim için .90, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .89, yaşam amaçları için .96 ve öz-kabul için .87 olduğu görülmüştür. Test-tekrar güvenirlik çalışması için PİÖÖ'nün Türkçe formu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören, 178 üniversite öğrencisine 4 hafta arayla iki kez uygulanmıştır.

Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi

PİÖÖ'nün Türkçe formunda, orijinal formda olduğu gibi toplam madde sayısı 84'tür. 6 dereceli bir derecelendirmeye sahip olan bu ölçekte yer alan ters (reverse) maddeler ters kodlanır. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması, bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir. Ölçeğin uygulama süresi yaklaşık 25-30 dakikadır. Her bir alt ölçekte ters kodlanan (reverse) maddeler şunlardır: Özerklik: 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74, Çevresel hâkimiyet: 9, 15, 27, 45, 63, 75, Bireysel gelişim: 4, 22, 34, 58, 76, 82, Diğerleriyle olumlu ilişkiler: 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73, Yaşam amaçları: 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83 ve Öz-kabul: 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84.

2.4.3. Öz-duyarlık Ölçeği

Deneklerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerindeki öz-duyarlık düzeylerini belirlemek amacıyla Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan, Öz-duyarlık Ölçeği (Ek 3) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal ve Türkçe formuna ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Ölçeğin Orijinal Formu

Öz-duyarlık Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve yeni bir ölçek olan Öz-duyarlık Ölçeği ile ölçülmektedir. Bu ölçek öz-duyarlığın alt boyutlarıyla ilişkili özellikleri değerlendiren ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçme aracıdır. Öz-duyarlık Ölçeği (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) sık sık (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. 26 maddelik bir ölçme aracı olan, Öz-duyarlık Ölçeği için yapılan DFA'da, öz-duyarlık yapısını oluşturan 6 alt boyutun varlığı doğrulanmıştır: *Öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama*, *paylaşımların bilincinde olmaya karşı yabancılaşma* ve *bilinçliliğe karşı aşırı-özdeşleşme*. Bu alt ölçeklere ait maddelerin faktör yükleri, öz-sevecenlik için .71-.77, öz-yargılama için .65-.80, paylaşımların bilincinde olma için .57-.79, yabancılaşma için .63-.75, bilinçlilik için .62-.80 ve aşırı-özdeşleşme için .65-.78 arasında değişmektedir. İç tutarlılık güvenirlik katsayıları alt ölçekler için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu görülmüştür (Neff, 2003b). Uyum geçerliği çalışmasında ise, Öz-duyarlık Ölçeği ile benlik saygısı arasında .59 (Neff, 2003a) ve .55 (Neff, 2003b), sosyal ilişki arasında .41 ve yaşam doyumu arasında .45 düzeyinde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Aynı zamanda Öz-duyarlık Ölçeği ile depresyon, anksiyete, öz-eleştiri ve nörotik mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişkiler olduğu görülmüştür (sırasıyla, -.51, -.65, -.65, -.57). Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar; Öz-duyarlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliğinin sağlandığını ve psikolojik sağlığı önemli ölçüde yordadığını göstermektedir (Neff, 2003b).

Ölçeğin Türkçeye Çevrilmesi

Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçeye çevrilme süreci belli aşamalardan oluşmaktadır. Öncelikle ölçek İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde görev yapan 5 öğretim üyesi

tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar tekrar İngilizceye çevrilerek iki form arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Yine aynı öğretim üyeleri elde ettikleri Türkçe formlar üzerinde tartışarak anlam ve gramer açısından gerekli düzeltmeleri yapmış ve denemelik Türkçe form elde edilmiştir. Bir sonraki aşamada denemelik Türkçe form 16 yüksek lisans öğrencisine uygulanmış ve net olmayan ifadeleri belirlemeleri istenmiştir. Bu uygulama sonucunda öğrencilerin yarısından fazlasının anlaşılır olmadığını düşündüğü iki madde farklı biçimde ifadelendirilmiştir.

Son aşamada Türkçe form, psikolojik danışma ve rehberlik ve ölçme ve değerlendirme alanındaki 5 öğretim üyesine inceletilerek, görüşleri doğrultusunda bazı değişiklikler yapılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına başlamadan önce Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçe formu ile orijinal form arasındaki tutarlılığı belirlemek için dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada her iki form iyi düzeyde İngilizce bilen 135 İngilizce öğretmenine uygulanmış ve Türkçe ve İngilizce formların eşdeğer olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenirlik analizlerine başlanmıştır.

Madde Analizi

Öz-duyarlık Ölçeği'nin madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71, %27'lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farklara ilişkin t (sd=320) değerlerinin ise 16.11 ($p<.001$) ile 29.57 ($p<.001$) arasında sıralandığı görülmüştür.

Yapı Geçerliği

Öz-duyarlık Ölçeği'nin yapı geçerliği için AFA ve DFA yapılmıştır. Öz-duyarlık Ölçeği'nin yapı geçerliğini incelemek için yapılan AFA'da KMO örneklem uygunluk katsayısı .66, Barlett Sphericity testi χ^2 değeri ise 15464.500 ($p<.001$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %68'ini açıklayan, 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Ayrıca alt boyutlarda yer alan maddelerin orijinal formdaki maddelerle birebir örtüştüğü ve maddelerin tek bir faktörde yüklü oldukları görülmüştür.

AFA sonucunda elde edilen alt ölçeklerden birincisi, öz-sevecenliktir. 5 maddeden oluşan bu alt ölçek, toplam varyansın %25.62'sini açıklamakta ve faktör yükleri .52 ile .84 arasında değişmektedir. Öz-sevecenlik alt ölçeğine örnek olarak; *Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım* maddesi gösterilebilir. İkinci alt ölçek olan öz-

yargılama, 5 maddeden oluşmaktadır. Faktör yükleri .43 ile .82 arasında sıralanan bu alt ölçek, toplam varyansın %13.22'sini açıklamaktadır. *Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım* maddesi bu alt ölçeğe örnek olarak gösterilebilir.

Üçüncü alt ölçek, paylaşımların bilincinde değildir. Faktör yükleri .58 ile .78 arasında sıralanan ve toplam varyansın %11.80'ini açıklayan bu alt ölçek, 4 maddeden oluşmaktadır. Paylaşımların bilincinde olmaya örnek olarak; *Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım* gösterilebilir. Dördüncü alt ölçek olan izolasyon 4 maddeden oluşmaktadır. İzolasyon alt ölçeğine ilişkin maddelerin faktör yükleri .62 ile .77 arasında değişmekte ve bu alt ölçek toplam varyansın %6.68'ini açıklamaktadır. Maddelere örnek olarak; *Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm* gösterilebilir.

Beşinci alt ölçek, bilinçlilikdir. Toplam varyansın %5.51'ini açıklayan ve 5 maddeden oluşan alt ölçeğin faktör yükleri .57 ile .82 arasında değişmektedir. Bu alt ölçekte bulunan maddelere örnek olarak; *Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım* verilebilir. Altıncı ve son alt ölçek olan aşırı özdeşleşme, 4 maddeden oluşmaktadır. Faktör yükleri .57 ile .82 arasında sıralanan aşırı özdeşleşme alt ölçeği, toplam varyansın %5.06'sını açıklamaktadır. Bu alt ölçekte yer alan maddelere örnek olarak; *Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum* gösterilebilir.

DFA. Öz-duyarlık Ölçeği'nin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan DFA'da elde edilen uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ($\chi^2=779.01$, $N=633$, $sd=264$, $p=0.00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.056, NFI=.95, CFI=.97, IFI=.97, RFI=.94, GFI=.91 ve SRMR=.059 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri modelin iyi uyum verdiğini göstermektedir.

Güvenirlilik

Öz-duyarlık Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayıları; öz-sevecenlik alt ölçeği için .77, öz-yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik

için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur. Test-tekrar güvenilirlik çalışması için Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçe formu, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 209 üniversite öğrencisine 3 hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları öz-sevecenlik alt ölçeği için .69, öz-yargılama için .59, paylaşımların bilincinde olma için .66, izolasyon için .60, bilinçlilik için .69 ve aşırı özdeşleşme için .56 olarak bulunmuştur

Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi

Ölçeğin Türkçe formunda, orijinal formda olduğu gibi 26 madde bulunmaktadır. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması, bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

Ayrıca ölçek toplam bir öz-duyarlık puanı da vermektedir. Bu işlem üç aşamada gerçekleştirilir:

- Negatif alt ölçekler olan; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanları ters kodlanır ve her bir alt ölçeğin ortalamasından 6 çıkarılır. 6 – Öz-yargılama $\bar{X} = \text{---}$, 6 – İzolasyon $\bar{X} = \text{---}$, 6 – Aşırı özdeşleşme $\bar{X} = \text{---}$
- Altı alt ölçeğin ortalamaları toplanır: Öz-sevecenlik+Öz-yargılama+Paylaşımların bilincinde olma+ İzolasyon+Bilinçlilik+Aşırı özdeşleşme
- Toplam öz-duyarlık ortalaması elde edilir (Toplam ortalama 6'ye bölünerek)

Toplam puanın yorumlanması: 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz-duyarlılığı göstermektedir.

2.5. ADDT Odaklı Grupla Psikolojik Danışma

2.5.1. Geliştirilme süreci

ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması geliştirilmeden önce ADDT'ye yönelik kuramsal bilgiler toplanmış, bu terapi yaklaşımının felsefesi, bireye bakış açısı, ilkeleri, terapi süreci ve ADDT temelli çok sayıda terapi uygulaması ve yapılandırılmış programlar incelenmiştir. Bu aşamada özellikle, ADDT'nin uygulamaları alanında önde gelen bilim insanlarından William Knaus'un çalışmalarından (Knaus, 1974; 1977a, b; 1985; 2004; 2005) büyük oranda yararlanılmıştır. Bu inceleme süreciyle eş zamanlı

olarak araştırmanın bağımlı değişkenleri olan psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık alanındaki kuramsal ve uygulamaya yönelik literatür analiz edilmiş ve bu üç yapının her biriyle ilişkili olabilecek ve ADDT'nin terapi ilke ve uygulamalarını temel alacak bir uygulama programı geliştirilmiştir. Programın geliştirilmesi sürecinde araştırmacı, gerek tez danışmanı gerekse alanla ilgili diğer öğretim üyeleriyle her zaman bağlantılı olmaya ve sistemli bir çalışma izlemeye özen göstermiştir. Araştırmacı uygulamaya başlamadan önce, tez danışmanına hazırlanan programı son bir kez inceleyerek gerekli düzeltme ve eklemeleri yapmış ve programı uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

2.5.2. Genel Özellikleri ve Amacı

Bu uygulama, ADDT yaklaşımının temel ilkelerine dayalı olarak geliştirilen haftada bir kez olmak üzere 9 oturumluk bir uygulamadır. Uygulamanın temel varsayımı; duygusal rahatsızlıklara neden olan en önemli faktörün bireylerin inanç ve düşünceleri olduğudur. İçeriğinde ise;

- ABCDEFG modeli,
- Akıldışı inançların saptanması ve daha akılcı ve işlevsel inançlarla yer değiştirmesi,
- Olay-düşünce-duygu-tepki zincirlemesi,
- Duyguları tanıma,
- Değersizlik duygularıyla mücadele edebilme,
- Gerçekler ve düşünceler arasındaki farklar,
- Sağlıklı ve sağlıksız varsayımlar arasındaki farklar,
- Yaşamın her zaman mükemmel olamayacağı,
- Kişisel istekler ile akıldışı talepler arasındaki farklar,
- Felaketleştirmenin doğasını keşfetmek,
- Olumsuz içsel konuşmaların, olumsuz duygulara neden olduğuna ilişkin farkındalık kazandırmak,

- Öz-yıkıcı duyguları tanımlama ve duyguları yönetebilme,
- Duyguları ayarlama ve düzenleme,
- Duyguların çeşitliliği ve duygu sözcükleri gibi temel konular bulunmaktadır.

Uygulama sürecinde, uygulamanın içeriğine uygun olan ve psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık yapılarıyla ilişkisi bulunan 17 etkinlik gerçekleştirilmiştir. Bu etkinliklerin içeriğiyle ilgili ayrıntılı bilgiler araştırmanın ekler bölümünde yer almaktadır. Ayrıca 9 oturum süresince, 20'ye yakın materyal (ekler bölümünde verilmiştir) kullanılmıştır. Uygulama sürecinde gerçekleştirilecek etkinliklerin listesi aşağıda sırasıyla verilmiştir;

- Tanışma (Ek 6)
- Duygular (Ek 7)
- Farklı duyguları araştırma (Ek 8)
- Duygu termometresi (Ek 9)
- Duygular nereden geliyor (Ek 10)
- Olay-düşünce-duygu-tepki (Ek 11)
- Taleplere karşı tercihler (Ek 12)
- Dertli yüz (Ek 13)
- Felaketleştirme (Ek 14)
- İyi bir savaşçı olabilir misin? (Ek 15)
- İçsel konuşmalar (Ek 16)
- Gerçekler ve düşünceler (Ek 17)
- Akılcı olmayan inançlar ve sonuçları (Ek 18)
- ABC'den DEFG'ye (Ek 19)
- İnsanlar niçin sağlıksız varsayımlarda bulunurlar (Ek 20)
- Benlik kavramı çemberi (Ek 21)

- Mükemmel olmayan dünyada mükemmel olmayan insanoğlu (Ek 22)

ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın genel amacı, bu yaklaşımı temel alarak düzenlenmiş olan oturumlarla, deney grubunda bulunan deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeylerini artırmaktır. Ayrıca deneklerin ADDT'ye ait temel prensipleri öğrenerek onları yaşamlarında uygulamalarını; mantıkdışı inançlar ve öz-yıkıcı duygular yerine daha sağlıklı ve işlevsel düşünce ve duygular geliştirmelerini sağlamak diğer önemli bir amaçtır.

2.5.3. Oturumların Genel Akışı

- Uygulama sürecinde bilgi verme, beyin fırtınası, tartışma, rol oynama ve ev ödevleri gibi çok sayıda yöntemden yararlanılmıştır.
- Her bir oturumun başlangıcında, grup lideri ve üyeler kısa bir sohbet yaparak gruba ısınma sağlanacak ve üyelere paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulacaktır.
- Oturumlara geçmeden önce, geçen oturumda hangi noktalar üzerinde durulduğuna ve nelerin ele alındığına yönelik genel bir özet yapılacaktır.
- Lider her bir oturumda, üyelerle geçen oturumun ev ödevleriyle ilgili bir değerlendirme ve tartışma yapacaktır.
- Lider her bir oturumun başlangıcında, hangi noktalar üzerinde durulacağına yönelik kısa bir bilgi verecektir.
- Her bir oturum tamamlanmadan önce, üyelerle birlikte yapılan etkinlik ve uygulamalara yönelik kısa bir değerlendirme ve özet yapılacak ve üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınacaktır.
- Lider oturum sonunda, üyelere bir sonraki oturumun ev ödevlerini sunacaktır.
- Lider her bir oturumla ilgili değerlendirme raporunu hazırlayacaktır.

2.5.4. Grup Kuralları

ADDT odaklı grupla psikolojik danışmada uyulması gereken kurallardan bazıları (Ek 40), ilk oturum başlamadan önce lider tarafından oturumların gerçekleştirileceği grupla

psikolojik danışma odasına asılmıştır. Diğer kurallar ise lider tarafından üyelerle paylaşılmış ve onlara liste halinde verilmiştir. Bu kurallar genel olarak şu şekilde özetlenebilir.

- Tüm üyeler birbirine güvenecek ve saygı gösterecektir.
- Üyeler söz almak için elini kaldıracaktır.
- Üyeler ve lider görüşlerini ifade etmek için uygun sözcükler kullanacaktır.
- Yüksek sesle konuşulmayacaktır.
- Üyeler cevap vermek istemediğinde soruyu geçebilirler.
- Grup içinde konuşulanlar grup içinde kalacaktır.
- Grup lideri aynı zamanda grubun bir üyesidir.
- Üyeler duygu ve düşüncelerini serbestçe ifade edebilecektir.
- Üyeler duygu ve düşüncelerini dürüstçe ifade edecektir.
- Üyeler birbirlerini dikkatle dinlemeye ve anlamaya çalışacaktır.
- Üyeler diğer bir üyeyi veya lideri suçlayıcı, aşağılayıcı ve hakaret edici söz ve davranışlardan sakınacaktır.
- Oturumlara devam etmek son derece önemlidir.
- Oturumlar başlamadan önce herkes gruba katılmalıdır.
- Oturumlara grup dışından bir bireyin katılması mümkün değildir.
- Her üye sorumluluğun farkında olmalı ve verilen ödevleri zamanında yerine getirmelidir.
- Gerekli durumlarda yeni grup kuralları, üyelerle birlikte belirlenecektir.

2.6. Deney Grubuna Uygulanan Deneysel İşlemler

Bu araştırmada, deney grubunu oluşturan deneklerle her biri yaklaşık 70 dakikadan oluşan, 9 oturumluk ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Oturumlar her hafta bir oturum şeklinde organize edilmiş ve 2008-2009 eğitim öğretim yılı güz döneminde oturumların tamamlanması planlanmıştır. Tüm oturumlar araştırmacının liderliğinde, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Grupla

Psikolojik Danışma ve Rehberlik biriminde yürütülmüştür. Deney grubuna yönelik uygulamalara ilişkin ayrıntılı bilgiler Ek 41’de verilmiştir.

Oturumlarda yapılan uygulamaların geniş özet ve raporları araştırmanın ekler bölümünde (Ek-5 Deney Grubuna Uygulanan ADDT odaklı grupla psikolojik danışma Oturumlarının Özetleri) verilmiştir. Bununla birlikte bu bölümde her bir oturumun genel amaç ve alt amaçlarının bir bütün olarak sunulmasının yararlı olacağı düşünülmüştür. Aşağıda deney grubunda bulunan deneklerle gerçekleştirilen ADDT odaklı grupla psikolojik danışma oturumları özet olarak verilmiştir:

1. OTURUM

Amaç

1. Grubun oluşturulması.
2. Grupla psikolojik danışmanın genel amaç ve özelliklerinden söz edilmesi.
3. Üyelerin bireysel amaçlarının belirlenmesi.

Alt Amaçlar

1. Üyeler ve liderin birbirleriyle tanışması.
2. Grupla psikolojik danışmanın genel amaçları hakkında bilgi verme.
3. Grup üyelerinin grupta bulunmaya dair düşüncelerinin, duygularının paylaşılması ve danışma sürecine yönelik bireysel amaçların belirlenmesi.
4. Grup sürecinin yapılandırılması ve grup kurallarının belirlenmesi.
5. Grupla psikolojik danışma sözleşmesinin üyelere imzalatılması.

2. OTURUM

Amaç

1. Üyelerin duygulara ilişkin farkındalık kazanması
2. Üyelerin duygu sözcüklerini tanıması.
3. Yararlı ve yıkıcı duyguların belirlenmesi.

Alt Amaçlar

1. Grup üyelerinin, kendi duygularını tanıma ve tanımlamalarına yardımcı olmak.
2. Grup üyelerine, insanların duygularını çeşitli şekillerde ifade ettiklerini göstermek.

3. Üyelerin “aynı duyguya neden olan faktörlerin birbirinden farklı olabileceğine” yönelik farkındalık kazandırmak.
4. Grup üyelerinin, kendilerinin kullandığı veya diğer insanlarda gözlemleyebilecekleri oldukça fazla sayıda duyguların var olduğunu anlamalarını sağlamak.
5. Üyelerin duyguları ifade etmek için çok çeşitli sözcükler kullanıldığına ilişkin farkındalık kazanmasını sağlamak.
6. Duygular isimli etkinliği gerçekleştirmek.
7. Farklı Duyguları Araştırma isimli etkinliği gerçekleştirmek.

3. OTURUM

Amaç

1. Üyelerin duygularını daha yakından tanıması.
2. Üyelerin duyguların kaynağına ilişkin farkındalık kazanması.

Alt Amaçlar

1. Üyelerin kendilerine zarar veren öz-yıkıcı duygularını tanımlamalarına yardımcı olmak.
2. Üyelerin öz-yıkıcı duygularıyla mücadele edebilmelerine ve bu tür duyguları yönetebilmelerine yardımcı olmak.
3. Üyelerin olumsuz olaylarla yüzleştiklerinde, negatif duygular yaşamak zorunda olmadıklarını göstermek.
4. Üyelerin kullanabilecekleri farklı duygulara sahip olduklarını anlamalarına yardımcı olmak.
5. Üyelerin duyguların, düşünce ve inançların ürünü olduğuna yönelik farkındalık kazanması.
6. Duygu Termometresi isimli etkinliği gerçekleştirmek.
7. Duygular Nereden Geliyor isimli etkinliği gerçekleştirmek.

4. OTURUM

Amaç

1. Üyelerin, bireylerin herhangi bir durumda verdikleri tepkilerin temeline yönelik farkındalık kazanması.
2. Üyelerin tercihler ile zorunluluklar arasındaki farkı anlamalarını sağlamak.

Alt Amaçlar

1. Üyelerin olay ve durumlara nasıl tepkide bulduklarını görsel olarak algılamalarına yardımcı olmak.
2. Üyelere, duyguların temelinde düşüncelerin bulunduğunu göstermek.
3. Üyelerin, tercih içeren ve bireye seçim şansı tanıyan ifadelerle talepler ve zorunluluk içeren ifadeler arasındaki farkı anlamalarını sağlamak.
4. Olay-düşünce-duygu-tepki (ODDT) diyagramı isimli etkinliği gerçekleştirmek.
5. Taleplere karşı tercihler isimli etkinliği gerçekleştirmek.

5. OTURUM

Amaç

1. Üyelerin akılcı olmayan taleplerine yönelik farkındalık kazanmalarını sağlamak.
2. Üyelerin günlük yaşamda kullandıkları felaketleştirmeleri tanımlamalarına yardımcı olmak.

Alt Amaçlar

1. Üyelerin, akılcı olmayan taleplerini tanımlamalarına yardımcı olmak.
2. Üyelere, akılcı olmayan talepleriyle mücadele etme yollarını göstermek.
3. Üyelerin, akıldışı talepler sonucunda ortaya çıkan olumsuz duygusal tepkilerin üstesinden gelmelerine yardımcı olmak.
4. Üyelerin, felaketleştirmenin doğasını keşfetmelerini sağlamak.
5. Dertli yüz isimli etkinliği gerçekleştirmek.
6. Felaketleştirmeler isimli etkinliği gerçekleştirmek.

6. OTURUM

Amaç

1. Üyelere, akıldışı inançların değişmesinin mümkün olduğunu ve onlarla mücadele etmenin gerekliliğini göstermek.
2. Olumsuz içsel konuşmaların, olumsuz duygulara neden olduğuna ilişkin üyelere farkındalık kazandırmak.

Alt Amaçlar

1. Üyelere, akıldışı inançların değişmesinin mümkün olduğunu göstermek.
2. Üyelere, akıldışı inançlarla mücadele etmenin gerekliliğini göstermek.

3. Üyelerin, olumsuz içsel konuşmaların sonuçlarına ilişkin yeni bir anlayış kazanmalarını sağlamak
4. İyi bir Savaşçı Olabilir misin? isimli etkinliği gerçekleştirmek.
5. İçsel Konuşmalar isimli etkinliği gerçekleştirmek.

7. OTURUM

Amaç

1. Üyelerin, varsayımlar ile gerçekler arasındaki farkı anlamalarına yardımcı olmak
2. Üyelerin, genel akılcı olmayan düşüncelerini tanımlarına ve bunları değiştirmelerine yardımcı olmak.

Alt Amaçlar

1. Üyelerin, gerçek kavramını anlamalarını sağlamak.
2. Üyelere, düşünce veya varsayım kavramlarının içeriğine ilişkin farkındalık kazandırmak.
3. Üyelerin, genel akıldışı inançlarını tanımlamalarına yardımcı olmak.
4. Akıldışı inançların neden mantıkdışı olduğuna yönelik üyelere farkındalık kazandırmak.
5. Üyelere, alternatif akılcı inançlara ilişkin bilgi vermek.
6. Akıldışı inançların sonuçlarına yönelik üyelere farkındalık kazandırmak.
7. Gerçekler ve Düşünceler isimli etkinliği gerçekleştirmek.
8. Akılcı Olmayan İnançlar ve Sonuçları isimli etkinliği gerçekleştirmek.

8. OTURUM

Amaç

1. Üyelere, ABCDEFG modelini öğretmek.
2. Üyelere, sağlıklı ve sağlıksız varsayımlar arasındaki ayrıma ilişkin farkındalık kazandırmak.

Alt Amaçlar

1. Üyelere, olumsuz duygu ve davranışlara neden olan temel faktörün düşünce ve inançlar olduğunu göstermek.
2. Üyelerin, olumsuz duygu ve davranışlarının yerine daha olumlu ve akılcı olanlarını geliştirmelerine yardımcı olmak.

3. Üyelere, sağlıklı ve sağlıklı varsayımlar arasındaki ayrıma ilişkin farkındalık kazandırmak.
4. Sağlıksız varsayımları temel alan davranışların çoğunlukla hatalara yol açtığını üyelere göstermek.
5. ABC'DEN DEFG'ye isimli etkinliği gerçekleştirmek.
6. İnsanlar Niçin Hatalı Varsayımlarda Bulunurlar isimli etkinliği gerçekleştirmek.

9. OTURUM

Amaç

1. Üyelere, dünyanın ve yaşamın her zaman mükemmel olamayacağına ilişkin farkındalık kazandırmak.
2. Üyelere, bireyin çok yönlü olduğunu ve yeterli ve yetersiz yönleri olabileceğini göstermek.
3. Tüm terapi oturumlarının genel bir değerlendirmesini yapmak ve oturumları sonlandırmak.

Alt Amaçlar

1. Üyelere, her şeyin her zaman mükemmel olamayacağını göstermek.
2. Üyelerin, insanların basit varlıklar olmadıklarını ve çok farklı özelliklere sahip olduklarını göstermek.
3. Üyelerin, değersizlik duygularıyla başa çıkabilmelerine yardımcı olmak.
4. Benlik Kavramı Çemberi isimli etkinliği gerçekleştirmek.
5. Mükemmel Olmayan Dünyada Mükemmel Olmayan İnsanoğlu isimli etkinliği gerçekleştirmek.

2.7. Plasebo grubuna uygulanan işlemler

Bu çalışmada ADDT temelli olmayan plasebo uygulamalarının bir grup ortamında uygulamaya konulmasının temel amacı; plasebo uygulamalarının üyelerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını saptamaktır. Diğer bir deyişle plasebo uygulamalarının amacı; bireylerin sadece grup uygulamasına katılmış olmalarının bu değişkenleri etkileyip etkilemediğini belirlemektir. Ayrıca bu uygulamanın amacı; “deney grubunda bulunan üyelerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeylerindeki değişimin ADDT odaklı grupla

psikolojik danışma oturumlarının etkisinden kaynaklanıp kaynaklanmadığını saptamak” şeklinde de ifade edilebilir.

Bu araştırmada, plasebo grubunu oluşturan deneklerle her biri yaklaşık 50 dakikadan oluşan, 6 oturumluk bir uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte plasebo grubuna verimli ders çalışma teknikleri, zaman yönetimi konularıyla ilgili bilgiler verilmiş ve tartışma temelli etkinlikler uygulanmıştır. Oturumlar her hafta bir oturum şeklinde organize edilmiş ve 2008-2009 eğitim öğretim yılı güz döneminde oturumların tamamlanması planlanmıştır. Tüm oturumlar araştırmacının liderliğinde, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik biriminde yürütülmüştür. Plasebo grubuna yönelik uygulamalara ilişkin ayrıntılı bilgiler Ek 42’de verilmiştir.

Aşağıda plasebo grubunda bulunan deneklerle gerçekleştirilen ve 6 oturumdan oluşan uygulamalar özet olarak verilmiştir:

1. Oturum. İlk oturumda lider ve üyeler birbirleriyle tanışmış ve genel olarak oturumlarda ne tür etkinlikler yapılacağından söz edilmiştir. Ayrıca grup kuralları, danışma oturumlarına devam etme ve çalışmaların gizliliğine bağlı kalma gibi noktalarda üyelerle işbirliği yapılmıştır. Daha sonra lider üyelere gelecek oturumlarda yapılacak etkinliklerle ilgili bir liste vererek, sonraki oturumda görüşmek üzere üyelerle vedalaşmıştır.

2. Oturum. Bu oturumda, deneklerin ders çalışma sorunluluklarını üzerlerine almalarını sağlamak ve bu konuda sıklıkla yaşadıkları problemleri ele alıp onlara yol göstermek amaçlanmıştır. Lider, insanların yaptıkları seçimlerin sorumluluklarını almaları gerektiğini anlatan bir hikaye okuduktan sonra üyelerle bu hikayeyi tartışmıştır. Ayrıca verimli ders çalışma etkinlikleri ve öğrenme çalışmalarında erteleme zararları üzerinde durulmuştur. Yine çalışma ortamının düzenlenmesi, çalışmayı kolaylaştıracak çevre şartları ve çalışmaya başlayamama sebeplerine yönelik üyelerle tartışmalar yapılmıştır. Oturumun sonunda, grup lideri süreci özetlemiş ve haftaya buluşmak üzere üyelerle vedalaşmıştır.

3. Oturum. Bu oturumda lider üyelere, ana teması “başarısız insan yoktur, her insan potansiyelleri oranında bir şeyler yapabilir” olan “Forest Gump” isimli filmi izlettirmiş

ve bu filmle ilgili üyelerle bir değerlendirme yapmıştır. Grup lideri oturumun sonunda oturumun özetini yaparak, haftaya buluşmak üzere üyelerle vedalaşmıştır.

4. Oturum. Bu oturumda genel olarak hatalı ders çalışma alışkanlıkları üzerinde durulmuştur. Lider üyelerle öğrenme çalışmalarında yaptıkları hatalar üzerinde kısa bir tartışma ortamı oluşturduktan sonra, verimli ders çalışmayı engelleyen alışkanlıklarla ilgili bilgiler vermiş ve planlı ve düzenli çalışmanın yararları üzerinde durmuştur. Lider oturumun sonlarına doğru üyelere, “verimli çalışmayı engelleyen tuzaklar” isimli bir liste vererek, bu liste hakkında üyelerin görüşlerini almıştır. Listedeki her bir madde incelendikten sonra lider üyelerden, geçmiş yaşantılarında bu listedeki tuzakların onlara ne tür olumsuzluklar yaşattıklarını düşünmelerini ve görüşlerini belirtmelerini istemiştir. Grup lideri oturumun sonunda, oturumun özetini yaparak bir sonraki uygulamada buluşmak üzere üyelerle vedalaşmıştır.

5. Oturum. Bu oturumda genel olarak zaman yönetimi üzerinde durulmuştur. Lider üyelere etkin bir zaman yönetiminin nasıl olacağını ve uzun vadeli takvim belirlemenin önemini belirten bir bilgilendirme yapmıştır. Lider bu oturumda ayrıca üyelerle öncelikleri belirlemenin önemini, geçen zamanı geri getirmenin mümkün olmadığını ve insan için en değerli hazinenin zaman olduğunu anlatan; “zaman bankadır” isimli hikayeyi okuyarak üyelerle bu hikayeye ilgili bir tartışma yapmıştır. Oturumun sonlarına doğru lider üyelere, zamanı verimli kullanma tekniklerini anlatmıştır. Lider üyelere oturumda ele alınan konuları kısaca özetlemiş ve bir sonraki uygulamada buluşmak üzere üyelerle vedalaşmıştır.

6. Oturum. Bu oturumda üyelerin isteği üzerine genel bir sohbet ortamı oluşturulmuş ve lider üyelerin üniversite yaşamında karşılaştıkları, sosyal, ekonomik ve psikolojik sorunlarını dinlemiştir. Oturumun sonlarına doğru lider üyelere oturumlara katılımlarından dolayı teşekkür ederek vedalaşmıştır.

2.8. Veri Analiz Teknikleri

Verilerin analiz edilmesi sürecinde, hangi testlerin kullanılacağına karar verebilmek amacıyla öncelikle deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık ölçeklerinin ön-test uygulamalarından elde ettikleri değerlerin; parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılayamadıkları incelenmiştir.

Parametrik testlerin kullanılabilmesi için, varyansların homojen olması ve verilerin normal dağılıma uyması gerekmektedir (Ergün, 1995). Bu şartların sağlanıp sağlanmadığını belirlemek amacıyla, öncelikle her üç grupta bulunan bireylerin, psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık değişkenleri açısından birbirlerine denk olup olmadıklarını, diğer bir deyişle aynı evreni temsil edip etmediklerini saptamak için varyansların homojenliği incelenmiştir. Homojenlik testinden elde edilen sonuçlar, grupların varyanslarının psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık değişkenleri açısından birbirine denk olduğunu göstermiştir. Homojenlik testine ilişkin bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları

Değişken	Levene Statistic	df1	df2	<i>p</i>
Ön-test Psikolojik iyi olma	2,554	2	39	.091
Ön-test Öz-duyarlık	2,384	2	39	.106

Tablo 10'da görüldüğü gibi, deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin; psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık ön-test ölçümlerine yönelik varyans analizinden elde edilen sonuçlar her üç grupta yer alan deneklerin, psikolojik iyi olma ($F_{2-39}=1,725$, $p>.05$) ve öz-duyarlık ($F_{2-39}=,809$, $p>.05$) ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Varyans analizine ilişkin sonuçlar araştırmanın denekler (Bölüm 2.3) bölümünde yer alan Tablo 8 ve Tablo 9'da sunulmuştur.

Parametrik testlerin kullanılabilmesi için gerekli olan şartlardan bir diğeri, bağımlı değişkene ilişkin ölçüm sonuçlarının normal dağılım sergilemesidir. Elde edilen verilerin normal dağılım eğrisine uygunluğunun test edilmesi amacıyla yapılan Kolmogorov-Smirnov testi değerlerine göre dağılımın normal olduğu saptanmıştır. Bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına ait Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Kolmogorov-Smirnov(a)		
	Statistic	df	<i>p</i>
Ön-test Psikolojik iyi olma	,129	42	,076
Ön-test Öz-duyarlık	,063	42	,200

Ayrıca deney, plasebo ve kontrol gruplarının, her iki ölçeğe ilişkin ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) düzeyleri incelenmiştir. Bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarında bulunan deneklerin, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Öz-duyarlık Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara ilişkin Değerler

Ölçek	Grup	\bar{X}	Ss	Ortanca	Mod	Çarpıklık	Basıklık
PİOÖ	Deney	301,79	31,70	288,5	265	,97	-,37
	Plasebo	320,29	54,57	332	219	-,54	-,86
	Kontrol	331,29	37,80	335	258	-,48	-,74
Öz-duyarlık	Deney	2,39	,77	2,46	1,21	,21	-,98
	Plasebo	2,68	,60	2,60	1,51	,10	,17
	Kontrol	2,52	,43	2,48	1,74	-,13	-,84

Deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin; psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık ön-test ölçümlerine yönelik yapılan homojenlik ve normallik testlerinden elde edilen tüm bu sonuçlar birlikte ele alınarak, araştırmada parametrik testlerin kullanılabilmesine karar verilmiştir.

Bu araştırmada, bağımsız değişken olan ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, bağımlı değişkenler olan psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada deney, plasebo ve kontrol grupları olmak üzere üç grup bulunmaktadır. Ölçümler açısından ise grupların kendi içinde, denekler arası ve denekler içi ölçümleri söz konusudur. Ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri değişiminin, istatistiksel anlamlılığını kararlaştırmada kullanılan yollardan biri “tek faktör üzerinde tekrarlanmış ölçümler için iki yönlü ANOVA”dır (Balci, 1997). Yukarıdaki özellikler dikkate alındığında bu araştırmada kullanılan deneysel desenin split-plot (karışık) desen özelliği gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle, split-plot (karışık) desenler için uygun olan, tekrarlanmış ölçümler için 3X3 iki faktörlü ANOVA tekniği kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2002). Bu analiz sonucunda, anlamlı farkın gözlendiği durumlarda ise farkın kaynağını test edebilmek için veriler Tukey (HSD) testi ile analiz edilmiştir.

Tek faktörde tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA modeli, iki faktörlü karışık (split-plot) desenlerde toplanan verilerin analizinde sıklıkla kullanılan çok faktörlü (faktöryel) bir analiz tekniğidir. Bu teknikte, farklı işlem gruplarını oluşturan grup faktörünün (deney, plasebo ve kontrol) ve tekrarlı ölçümleri gösteren ölçüm faktörünün (ön-test,

son-test ve izleme) bağımlı değişkenler üzerindeki temel etkileri ve her iki faktörün ortak etkisi test edilmektedir. Bu desende grup ve ölçüm ortak etki testinin anlamlı çıkması durumunda, deneysel işlemin bağımlı değişken üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmaktadır (Büyüköztürk, 2002). Araştırma kapsamında ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri sonucunda elde edilen veriler, bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırmada, bulguların istatistiksel analizleri .05 anlamlılık düzeyi esas alınarak gerçekleştirilmiş, ayrıca $p<.01$ ve $p<.001$ düzeyleri de belirtilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 13.0 paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçlarını içermektedir. Araştırmanın temel amacı, ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Aşağıda araştırmanın denenceleri doğrultusunda elde edilen bulgular sırasıyla verilmiştir.

3.1. Psikolojik İyi Olmaya Yönelik Denencelerin Test Edilmesi

Araştırmanın birinci denencesi; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerinde, plasebo ve kontrol grubunda yer alan deneklere göre anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından iki ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denence test edilmeden önce deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden 2 ay sonra Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden elde ettikleri psikolojik iyi olma puanlarının, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri						
Ölçümler Gruplar	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Deney N=14	301,79	31,70	401,57	32,06	398,64	32,29
Plasebo N=14	320,29	54,57	332,43	57,72	329,86	55,26
Kontrol N=14	331,29	37,80	327,93	33,59	324,21	28,91
Toplam N=42	317,79	43,22	353,98	53,89	350,90	52,31

Araştırmanın birinci denencesini test etmek amacıyla, deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniğiyle incelenmiştir. Bulgular Tablo 14’te gösterilmiştir.

Tablo 14: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta Kare
Gruplar arası	635617,778	41				
Grup (D/P/K)	44058,159	2	22029,079	4,393	,019	,184
Hata	195559,619	39	5014,349			
Gruplar içi	102038,667	84				
Ölçüm (ön-son-izleme)	33824,778	2	16912,389	128,630	,000	,767
Grup*Ölçüm	57958,365	4	14489,591	110,203	,000	,850
Hata	10255,524	78	131,481			

Tablo 14'te görüldüğü gibi deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(2-39)}= 4,393$; $p<.05$). Buna göre deney, plasebo ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu söylenebilir.

Grup ayırımı yapılmaksızın deneklerin, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2-78)}= 128,630$; $p<.01$). Bu bulgu grup ayırımı yapılmadığında, deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Ayrıca bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (grup*ölçüm etkisinin), incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4-78)}= 110,203$; $p<.01$). Bu bulgu deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki deneklerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular dikkate alındığında, araştırmada psikolojik iyi olmayla ilgili öne sürülen temel denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur ($F_{(4-78)}= 110,203$; $p<.01$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarında

bulunan deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına bağlı olarak, gruplar-arası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Tukey Testi değerleri Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15: Psikolojik İyi Olma Puanlarının Gruplar arası ve Ölçümler arası Farklarına ilişkin Tukey Testi Sonuçları										
		Deney Grubu			Plasebo Grubu			Kontrol Grubu		
		Ön-test	Son-test	İzleme	Ön-test	Son-test	İzleme	Ön-test	Son-test	İzleme
Deney	Ön-test	—	99,79**	96,86**						
	Son-test		—	2,93		69,14**			73,64**	
	İzleme			—			68,79**			74,43**
Plasebo	Ön-test				—	12,14	9,62			
	Son-test					—	-2,57			
	İzleme						—			
Kontrol	Ön-test							—	3,36	7,07
	Son-test								—	3,71
	İzleme									—

**p<.01

Araştırmanın alt denencelerinin ayrı ayrı incelenmesinin, yararlı olacağı düşünülmüştür. Psikolojik iyi olmayla ilgili ilk alt denence; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test puan ortalamaları, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır” şeklindedir. Tablo 15 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma ön-test puan ortalamaları ($\bar{X}=301,79$) ile son-test puan ortalamaları ($\bar{X}=401,57$) arasında anlamlı bir fark olduğu (99,79**) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test puan ortalamalarının son-test puan ortalamalarından daha düşük olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Psikolojik iyi olmayla ilgili ikinci alt denence; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test puan ortalamaları, izleme testi puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır” şeklindedir. Tablo 15 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma ön-test puan ortalamaları ($\bar{X}=301,79$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=398,64$) arasında anlamlı bir fark olduğu (96,86**) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki

deneklerin psikolojik iyi olma ön-test puan ortalamalarının, izleme testi puan ortalamalarından daha düşük olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Psikolojik iyi olmayla ilgili üçüncü alt denence; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, psikolojik iyi olma son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 15 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma son-test puan ortalamaları ($\bar{X}=401,57$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=398,64$) arasında anlamlı bir fark olmadığı (2,93) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki deneklerin, psikolojik iyi olma son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Psikolojik iyi olmayla ilgili dördüncü alt denence; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, psikolojik iyi olma son-test puan ortalamaları, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin son-test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır” şeklindedir. Tablo 15 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma son-test puan ortalamaları ($\bar{X}=401,57$) ile plasebo ($\bar{X}=332,43$) ve kontrol ($\bar{X}=327,93$) grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F_{(2-39)}=13,041$; $p<.01$). Bu sonuca göre denencenin doğrulandığı ve deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma son-test puan ortalamalarının, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin son-test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu söylenebilir.

Psikolojik iyi olmayla ilgili beşinci alt denence; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, psikolojik iyi olma izleme testi puan ortalamaları, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır” şeklindedir. Tablo 15 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=398,64$) ile plasebo ($\bar{X}=329,86$) ve kontrol ($\bar{X}=324,21$) grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F_{(2-39)}=14,622$; $p<.01$). Bu sonuca göre denencenin doğrulandığı ve

deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma izleme testi puan ortalamalarının, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu söylenebilir.

Psikolojik iyi olmayla ilgili altıncı alt denence; “Plasebo grubunda yer alan deneklerin psikolojik iyi olma ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 15 incelendiğinde, plasebo grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma ön-test ($\bar{X} = 320,29$), son-test ($\bar{X} = 332,43$) ve izleme testi ($\bar{X} = 329,86$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($F_{(2-26)} = ,135$; $p > .05$) ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Psikolojik iyi olmayla ilgili yedinci alt denence; “Kontrol grubunda yer alan deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 15 incelendiğinde, kontrol grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma ön-test ($\bar{X} = 331,29$), son-test ($\bar{X} = 327,93$) ve izleme testi ($\bar{X} = 324,21$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($F_{(2-26)} = 1,730$; $p > .05$) ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

3.2. Öz-duyarlığa Yönelik Denencelerin Test Edilmesi

Araştırmanın ikinci denencesi; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, öz-duyarlık düzeylerinde, plasebo ve kontrol grubunda yer alan deneklere göre anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından iki ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denence test edilmeden önce deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden 2 ay sonra Öz-duyarlık Ölçeğinden elde ettikleri öz-duyarlık puanlarının, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öz-duyarlık Ön-test, Son-test ve İzleme testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçümler Gruplar	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Deney N=14	2,39	0,77	3,37	0,58	3,35	0,58
Plasebo N=14	2,68	0,60	2,76	0,58	2,68	0,53
Kontrol N=14	2,52	0,43	2,52	0,46	2,51	0,46
Toplam N=42	2,53	0,61	2,88	0,64	2,85	0,63

Araştırmanın ikinci denencesini test etmek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin, Öz-duyarlık Ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniğiyle incelenmiştir. Bulgular Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öz-duyarlık Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta Kare
Gruplar arası						
Grup (D/P/K)	5,839	2	2,920	3,214	,049	,142
Hata	35,426	39	,908			
Gruplar içi						
Ölçüm (ön-son-izleme)	3,161	2	1,581	84,635	,000	,685
Grup*Ölçüm	5,808	4	1,452	77,750	,000	,799
Hata	1,457	78	,019			

Tablo 17’de görüldüğü gibi deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin, Öz-duyarlık Ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(2-39)} = 3,214$; $p < .05$). Buna göre deney, plasebo ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Öz-duyarlık Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu söylenebilir.

Grup ayrımı yapılmaksızın deneklerin, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2-78)}=84,635$; $p<.01$). Bu bulgu grup ayrımı yapılmadığında deneklerin öz-duyarlık düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Ayrıca bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (grup*ölçüm etkisinin) incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4-78)}=77,750$; $p<.01$). Bu bulgu deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki deneklerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde, Öz-duyarlık Ölçeğinden elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular dikkate alındığında, araştırmada Öz-duyarlıkla ilgili öne sürülen temel denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur ($F_{(4-78)}=77,750$; $p<.01$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin, öz-duyarlık ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına bağlı olarak, gruplar-arası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Tukey Testi değerleri Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18: Öz-duyarlık Puanlarının Gruplar arası ve Ölçümler arası Farklarına ilişkin Tukey Testi Sonuçları										
		Deney Grubu			Plasebo Grubu			Kontrol Grubu		
		Ön-test	Son-test	İzleme	Ön-test	Son-test	İzleme	Ön-test	Son-test	İzleme
Deney	Ön-test	—	0,986**	0,969**						
	Son-test		—	0,017		0,615**			0,852**	
	İzleme			—			0,672**			0,848**
Plasebo	Ön-test				—	0,076	0,001			
	Son-test					—	0,075			
	İzleme						—			
Kontrol	Ön-test							—	0,006	0,019
	Son-test								—	0,013
	İzleme									—
**p<.01										

Araştırmanın alt denencelerinin ayrı ayrı incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür. Öz-duyarlıkla ilgili ilk alt denence; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, öz-duyarlık ön-test puan ortalamaları son-test puan

ortalamlarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır” şeklindedir. Tablo 18 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin öz-duyarlık ön-test puan ortalamaları ($\bar{X}=2,39$) ile son-test puan ortalamaları ($\bar{X}=3,37$) arasında anlamlı bir fark olduğu ($0,986^{**}$) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki deneklerin öz-duyarlık ön-test puan ortalamalarının, son-test puan ortalamalarından daha düşük olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Öz-duyarlıkla ilgili ikinci alt denence; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, öz-duyarlık ön-test puan ortalamaları izleme testi puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır” şeklindedir. Tablo 18 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin öz-duyarlık ön-test puan ortalamaları ($\bar{X}=2,39$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=3,35$) arasında anlamlı bir fark olduğu ($0,969^{**}$) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki deneklerin öz-duyarlık ön-test puan ortalamalarının, izleme testi puan ortalamalarından daha düşük olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Öz-duyarlıkla ilgili üçüncü alt denence; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, öz-duyarlık son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 18 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin, öz-duyarlık son-test puan ortalamaları ($\bar{X}=3,37$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=3,35$) arasında anlamlı bir fark olmadığı ($0,017$) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki deneklerin, son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Öz-duyarlıkla ilgili dördüncü alt denence; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, öz-duyarlık son-test puan ortalamaları, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin son-test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır” şeklindedir. Tablo 18 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin öz-duyarlık son-test puan ortalamaları ($\bar{X}=3,37$) ile plasebo ($\bar{X}=2,76$) ve kontrol ($\bar{X}=2,52$) grubundaki deneklerin son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F_{(2-39)}= 9,159$; $p<.01$). Bu sonuca göre denencenin doğrulandığı ve deney grubundaki deneklerin, öz-duyarlık son-test puan ortalamalarının

plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin son-test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu söylenebilir.

Öz-duyarlılıkla ilgili beşinci alt denence; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, öz-duyarlılık izleme testi puan ortalamaları, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır” şeklindedir. Tablo 18 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin öz-duyarlılık izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=3,35$) ile plasebo ($\bar{X}=2,68$) ve kontrol ($\bar{X}=2,51$) grubundaki deneklerin izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F_{(2-39)}=10,224$; $p<.01$). Bu sonuca göre denencenin doğrulandığı ve deney grubundaki deneklerin öz-duyarlılık izleme testi puan ortalamalarının, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu söylenebilir.

Öz-duyarlılıkla ilgili altıncı alt denence; “Plasebo grubunda yer alan deneklerin, öz-duyarlılık ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 18 incelendiğinde, plasebo grubundaki deneklerin öz-duyarlılık ön-test ($\bar{X}=2,68$), son-test ($\bar{X}=2,76$) ve izleme testi ($\bar{X}=2,68$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($F_{(2-26)}=1,301$; $p>.05$) ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Öz-duyarlılıkla ilgili yedinci alt denence; “Kontrol grubunda yer alan deneklerin öz-duyarlılık ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 18 incelendiğinde, kontrol grubundaki deneklerin öz-duyarlılık ön-test ($\bar{X}=2,52$), son-test ($\bar{X}=2,52$) ve izleme testi ($\bar{X}=2,51$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($F_{(2-26)}=.316$; $p>.05$) ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada, ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin; psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmanın temel ve alt denenceleri doğrultusunda tartışılmış ve bu bulgulara ilişkin yorumlar sunulmuştur. Aşağıda araştırmanın bağımlı değişkenleri olan psikolojik iyi olma ve öz-duyarlığa yönelik bulguların tartışma ve yorumları alt başlıklar şeklinde verilmiştir.

4.1. Psikolojik İyi Olmaya Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın ilk denencesi; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, psikolojik iyi olma düzeylerinde, plasebo ve kontrol grubunda yer alan deneklere göre, anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından iki ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bulgularına yönelik genel bir çıkarsama yapmak gerekirse; ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerini artırdığı, bu artışın kalıcı olduğu, bu sonucun deneysel uygulamanın etkisinden kaynaklandığı ve psikolojik iyi olmayla ilişkili alt denencelerin doğrulandığı söylenebilir. Bir başka deyişle ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, psikolojik iyi olma düzeyini artırmada etkili bir yaklaşım olabileceği görülmüştür.

Literatür incelendiğinde, ADDT'nin psikolojik iyi olma üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir deneysel çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak araştırmada uygulanan terapi programında yer alan etkinlikler, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin artmasına katkı sağlayacak niteliktedir. Özellikle ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, akıldışı inançlar yerine daha akılcı inançlar geliştirme, duygulara ilişkin farkındalık sağlama, öz-yıkıcı duygular yerine daha sağlıklı ve işlevsel düşünce ve duygular geliştirme ve olumsuz içsel konuşmaların olumsuz duygulara neden olduğuna ilişkin farkındalık kazandırma gibi amaçlarının, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerini artırdığı görülmektedir. Ayrıca ADDT'nin etkililiğinin incelendiği araştırmalardan (Engels, Garnefski, & Diekstra, 1993; Lyons & Woods,

1991; McGovern & Silverman, 1984; Silverman, McCarthy, & McGovern, 1992; Oci ve diğeri, 1993) elde edilen bulgular; bu terapi yaklaşımının birçok duygusal ve psikolojik bozukluğun tedavisinde kullanıldığını ve olumlu sonuçlar elde edildiğini kanıtlamıştır. Örneğin, Jacobs ve Croake (1976) ADDT'nin uygulandığı grup terapilerinde, akılcı düşünmenin arttığını ve anksiyete ve bir dizi psikolojik problemin azaldığını bulmuştur. Benzer biçimde Hajzler ve Bernard (1991) akılcı duygusal eğitimin etkililiğine yönelik yapılan 46 çalışmayı incelemiş ve sonuçlar, ADDT'yi uygulayan çalışmaların %71'inde bireylerin içsel kontrol odağı düzeylerinde bir artış olduğunu, %80'inde ise anksiyetenin azaldığını göstermiştir. Gossette ve O'Brien (1993) yayımlanmamış 33 tezi incelediği çalışmada, çocukların akılcı olmayan inançlarının değişmesi sonucunda davranışlarında herhangi bir değişim olup olmadığını incelemiştir. ADDT ve diğer tedavi programlarının etkililiği üzerine yapılan 278 karşılaştırma sonucunda, araştırmaların %25'i ADDT'nin pozitif etkileri olduğunu göstermiştir. Yine araştırmalarda içekapanık ve çekingen bireylerin anksiyete düzeylerinin azalmasında, ADDT diğer terapi yaklaşımlarına göre daha etkili bulunmuştur. Bu sonuçlar ADDT'nin psikolojik sağlığını artmasına, psikolojik problemin azalmasına yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır.

4.2. Öz-duyarlığa Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın ikinci denencesi; "ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin öz-duyarlık düzeylerinde, plasebo ve kontrol grubunda yer alan deneklere göre, anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından iki ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir" şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bulgularına yönelik genel bir çıkarsama yapmak gerekirse; ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, deney grubundaki deneklerin öz-duyarlık düzeylerini artırdığı, bu artışın kalıcı olduğu, bu sonucun deneysel uygulamanın etkisinden kaynaklandığı ve öz-duyarlıkla ilişkili alt denencelerin doğrulandığı söylenebilir. Bir başka deyişle ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, öz-duyarlık düzeyini artırmada etkili bir yaklaşım olabileceği görülmüştür.

ADDT'nin öz-duyarlık üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir deneysel çalışma yapılmamıştır. Bununla birlikte bu terapi yaklaşımının kendini kabul (Koç, 1997) ve benlik saygısı (Oğurlu, 2006) üzerindeki etkisini inceleyen iki çalışma bulunmaktadır.

10 oturumdan oluşan ve hem bireysel terapi hem de grup terapisi içeren çalışmasında Koç (1997), deneklere Kendini Kabul Envanteri uygulamıştır. Elde edilen bulgular akılcı duygusal terapinin deneklerin kendini kabul düzeylerine olumlu yönde etkisi olduğunu ve bu etkinin iki ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde artarak devam ettiğini göstermiştir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni kullandığı araştırmasında ise Uğurlu, (2006), deney grubunda bulunan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin yükseldiğini ve bu yükselmenin izleme çalışmalarında da korunduğunu bulmuştur. Öz-duyarlıkla yakından ilişkili kavramlar olan benlik saygısı ve kendini kabulün artmasında etkili olan ADDT'nin öz-duyarlığın yükselmesine katkıda bulunması beklenen bir durumdur.

Ayrıca deney grubunda bulunan deneklerin öz-duyarlık düzeylerinin yükselmesi, ADDT'nin temel felsefesinin öz-duyarlıkla yakından ilintili olmasıyla da açıklanabilir. ADDT temelde; bireyin düşüncelerinin farkına varmasını ve bu düşüncelerin benliğine zararlı mı yoksa yararlı mı olduğunu belirleyebilmesi için kendisini incelemesini önemsemektedir. Örneğin birey herhangi bir olumsuzlukla yüzleştiğinde kendine, "bu durumla ilişkili olarak kendime neler söyledim?" şeklinde bir soru sorabilir. Eğer bu soruya verdiği cevap bireyin sınırlı ve hatalı varlığını kabul etmesine ve kendine sevecen tutumlarla yaklaşmasına yardımcı olmuyorsa, birey bu düşüncelerle mücadele etmelidir. Öz-duyarlık teorisi de temelde; bireyin benliğine zarar veren ve kendini aşırı biçimde eleştirmesine ve kınamasına yol açan düşüncelerden uzaklaşmasına odaklanmaktadır. Ayrıca öz-duyarlık bireyin, elde edilmesi mümkün olmayan standartlara ulaşamadığı için kendini cezalandırmamasına büyük önem vermektedir. ADDT, öz-duyarlık teorisinde olduğu gibi bireyin duygusal sağlığını geliştirmesi ve psikolojik iyi olma düzeyini artırması için aktif olması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Bunun yanı sıra ADDT bireyi rahatsız eden akıldışı ve sağlıksız bilişsel yapı ve düşüncelerin akılcı olanlarla değiştirilmesi durumunda, aynı bireyi rahatlatılabileceğini savunmaktadır. Çünkü düşüncelerin değişmesi doğrudan duyguların değişmesini sağlayacaktır.

ADDT, bireyin canlılığını ve yaşama güven, cesaret ve umutla katılabilme yeteneğini zayıflatan inançlarını tartışabilmesine ve onları yok edebilmesine yönelik çabaların önemine dikkat çekmektedir. Bu tür çabalar doğrudan, bireyin öz-duyarlığını artıracak niteliktedir. ADDT, aynı zamanda insanoğlunun bilişsel anlamda basit bir alıcı

olmadığını savunmaktadır. Birey bilişsel dünyasından kendisine gelen verileri kabul etmek ve kaderine boyun eğmek zorunda olan bir varlık değildir, aksine sınırlı özgürlüğü çerçevesinde bilişsel ve düşünsel dünyasını organize edebilme ve bir düşünce yerine başka bir düşünceyi seçebilme becerisine sahip bir varlıktır. Bireyin seçtiği düşünce ve inançlar, onun benlik değerine zarar verici ve kendine düşmanca duygular geliştirmesine yol açıcı nitelikte olmamalıdır. Birey daha çok kendini sevmesine, saygı duymasına ve yaşamını anlamlı kılmasına yardımcı olacak inanç ve düşüncelere sarılmalıdır. Öz-duyarlık temelde bireyin kendini kabul etmesini, olumsuz yaşantılar karşısında benliğini aşırı eleştirmemesini, kendine yönelik olumlu ve sevecen tutumlar geliştirmesini ve acı dolu yaşantıların tüm insanlık için genel geçer durumlar olduğunun farkına varmasını önemsemektedir. Öz-duyarlık teorisiyle ADDT'nin vurguladığı temel öğretiler bu noktada bütünleşmektedir. Bu yorumlar doğrultusunda düşünüldüğünde, deney grubunda bulunan deneklerin öz-duyarlık düzeylerindeki artış son derece doğaldır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi iki temel denence ile incelenmiştir. Birinci denence “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerinde, plasebo ve kontrol grubunda yer alan deneklere göre anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından iki ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir” şeklinde-dir. Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin, Psikolojik iyi olma Ölçekleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniğiyle incelenmiştir. Bu analiz sonucunda, araştırmanın birinci temel denencesine yönelik aşağıda sıralanan bulgular elde edilmiştir:

1. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Psikolojik iyi olma Ölçekleri’nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur.
2. Grup ayırımı yapılmaksızın deneklerin, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Yani grup ayırımı yapılmadığında, deneklerin psikolojik iyi olma düzeyleri deneysel işleme bağlı olarak değişmektedir.
3. Ortak etkinin (grup*ölçüm etkisinin) incelenmesi sonucunda, elde edilen değerin anlamlı olduğu görülmüştür. Yani deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki deneklerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde Psikolojik iyi olma Ölçekleri’nden elde ettikleri puan ortalamaları değişmektedir.

Tüm bu bulgular dikkate alındığında, araştırmada psikolojik iyi olmayla ilgili öne sürülen temel denencenin doğrulandığı söylenebilir. Bununla birlikte araştırmanın alt denencelerinin ayrı ayrı incelenmesinin yararlı olacağı düşünölmüş ve deney, plasebo ve kontrol gruplarının, psikolojik iyi olma ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalara bağlı olarak gruplar-arası ve ölçümler-arası karşılaştırmaları yapılmıştır. Bu karşılaştırmalar 7 alt denence ile irdelenmiştir.

Birinci alt denencede, ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test puan ortalamalarının, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacağı varsayılmış ve bulgular, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma ön-test puan ortalamalarının son-test puan ortalamalarından daha düşük olduğunu göstermiştir. İkinci alt denencede, ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test puan ortalamalarının izleme testi puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacağı varsayılmış ve bulgular, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma ön-test puan ortalamalarının izleme testi puan ortalamalarından daha düşük olduğunu göstermiştir. Üçüncü alt denencede, ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, psikolojik iyi olma son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacağı varsayılmış ve bulgular, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir.

Dördüncü alt denencede, ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, psikolojik iyi olma son-test puan ortalamalarının, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin son-test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olacağı varsayılmış ve bulgular, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma son-test puan ortalamalarının, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin son-test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Beşinci alt denencede, ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, psikolojik iyi olma izleme testi puan ortalamalarının, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olacağı varsayılmış ve bulgular, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma izleme testi puan ortalamalarının plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Altıncı alt denencede, plasebo grubunda yer alan deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacağı varsayılmış ve bulgular, plasebo grubundaki deneklerin üç ölçüm puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Yedinci alt denencede, kontrol grubunda yer alan deneklerin, psikolojik iyi olma ön-test, son-test ve izleme testi puan

ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmayacağı varsayılmış ve bulgular, kontrol grubundaki deneklerin üç ölçüm puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bu sonuçlara göre araştırmada psikolojik iyi olmayla ilgili öne sürülen alt denencelerin doğrulandığı söylenebilir.

İkinci denence; “ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, öz-duyarlık düzeylerinde, plasebo ve kontrol grubunda yer alan deneklere göre, anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından iki ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir” şeklindedir. Bu denenceyi test etmek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin, Öz-duyarlık Ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniğiyle incelenmiştir. Bu analiz sonucunda, araştırmanın ikinci temel denencesine yönelik aşağıda sıralanan bulgular elde edilmiştir:

1. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Öz-duyarlık Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur.

2. Grup ayırımı yapılmaksızın, deneklerin, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Yani grup ayırımı yapılmadığında, deneklerin öz-duyarlık düzeyleri deneysel işleme bağlı olarak değişmektedir.

3. Ortak etkinin (grup*ölçüm etkisinin) incelenmesi sonucunda, elde edilen değer anlamlı olduğu görülmüştür. Yani deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki deneklerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde Öz-duyarlık Ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları değişmektedir.

Tüm bu bulgular dikkate alındığında, araştırmada öz-duyarlıkla ilgili öne sürülen temel denencenin doğrulandığı söylenebilir. Bununla birlikte araştırmanın alt denencelerinin ayrı ayrı incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve deney, plasebo ve kontrol gruplarının, öz-duyarlık ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puan

ortalamalara bağılı olarak gruplar-arası ve ölçümler-arası karşılaştırmaları yapılmıştır. Bu karşılaştırmalar 7 alt denence ile irdelenmiştir.

Birinci alt denencede, ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, öz-duyarlık ön-test puan ortalamalarının son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacağı varsayılmış ve bulgular, deney grubundaki deneklerin öz-duyarlık ön-test puan ortalamalarının son-test puan ortalamalarından daha düşük olduğunu göstermiştir. İkinci alt denencede, ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, öz-duyarlık ön-test puan ortalamalarının izleme testi puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacağı varsayılmış ve bulgular, deney grubundaki deneklerin öz-duyarlık ön-test puan ortalamalarının izleme testi puan ortalamalarından daha düşük olduğunu göstermiştir. Üçüncü alt denencede, ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, öz-duyarlık son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacağı varsayılmış ve bulgular, deney grubundaki deneklerin öz-duyarlık son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir.

Dördüncü alt denencede, ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, öz-duyarlık son-test puan ortalamalarının, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin son-test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olacağı varsayılmış ve bulgular, deney grubundaki deneklerin öz-duyarlık son-test puan ortalamalarının plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin son-test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Beşinci alt denencede, ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, öz-duyarlık izleme testi puan ortalamalarının, plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olacağı varsayılmış ve bulgular, deney grubundaki deneklerin öz-duyarlık izleme testi puan ortalamalarının plasebo ve kontrol grubundaki deneklerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Altıncı alt denencede, plasebo grubunda yer alan deneklerin, öz-duyarlık ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmayacağı varsayılmış ve bulgular, plasebo grubundaki deneklerin üç ölçüm puanları arasında

anamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Yedinci alt denencede, kontrol grubunda yer alan deneklerin, öz-duyarlık ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmayacağı varsayılmış ve bulgular, kontrol grubundaki deneklerin üç ölçüm puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir. Bu sonuçlara göre araştırmada öz-duyarlıkla ilgili öne sürülen alt denencelerin doğrulandığı söylenebilir.

Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, ileride yapılacak çalışmalara ışık tutabilecek ve alanda çalışan psikolojik danışmanlara ve diğer uzmanlara yardımcı olabilecek öneriler şu şekilde sıralanabilir:

1. Bu araştırmada geliştirilen ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması, psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan uzman ve akademisyenler tarafından kolaylıkla kullanılabilir biçimde organize edilmiştir. Geliştirilen programın farklı deneysel çalışmalarda kullanılması, bu araştırmada elde edilen bulguların sağlamlığının desteklenmesine katkıda bulunabilir.
2. Öz-duyarlık kavramının işe vuruk olarak 2000’li yıllarda tanımlanmış olması, bu yapıyı deneysel ve ilişkisel anlamda inceleyecek özgün araştırmalara gereksinim duyulduğunu göstermektedir. Dolayısıyla gelecek çalışmalar, hem bu kavramın ülkemizde nasıl işlediğini hem de terapi yaklaşımlarının öz-duyarlık üzerindeki etkisini saptayabilir.
3. Oturum raporlarından da anlaşılacağı üzere bazı oturumlara bazı üyeler gelmemiştir. Bu durumun nedenini saptamak oldukça güçtür. Üyelerin oturumlara katılmaması, sadece bu çalışma için değil çoğu deneysel çalışmalar için önemli bir sınırlılıktır. Bazı durumlarda bir üyenin katılmaması bile oturumun yönünü olumsuz etkileyebilmekte, daha da önemlisi diğer üyelere olumsuz örnek oluşturabilmektedir. Bu ve benzeri birçok nedenden dolayı, üyelerin oturumlara katılımlarını sağlamak amacıyla diğer ülkelerde olduğu gibi grup üyelerine bazı olumlu pekiştireçler verilebilir.
4. Bu araştırmanın en önemli güçlü yönlerinden birisi deney, plasebo ve kontrol gruplarının oluşturulmasında deneklerin homojenliğine verilen önemdir. Her üç grupta yer alan üyelerin bazı özellikler açısından benzer olmalarına ve deneklerin mümkün

olduğu kadar geniş bir popülasyondan seçilmesine özen gösterilmiştir. Yine bu gruplarda, aynı sınıftan öğrencilerin bulunmaması için harcanan çabanın son derece yerinde olduğu söylenebilir. İleride yapılacak araştırmaların da bu noktalara dikkat etmeleri önerilebilir.

5. Bu çalışmada geliştirilen terapi programı, ADDT'nin temel ilkeleri doğrultusunda geliştirilmiş bir programdır. Diğer bir deyişle, önceki birçok araştırmada olduğu gibi belli bir değişkeni artırma veya azaltmayı hedefleyen bir program geliştirilmemiştir. Bu nedenle geliştirilen terapi programının, birçok farklı değişkene yönelik etkisinin inceleneceği fazlaca deneysel çalışmanın yapılacağı düşünölmektedir.

6. Bu araştırmada ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Ancak geliştirilen terapi programı sadece üniversite öğrencilerine yönelik olmayıp, tüm yetişkin yaş gruplarında kolaylıkla kullanılabilir bir yapıya sahiptir. Gelecek araştırmalar, bu çalışmada geliştirilen programın farklı örneklemeler üzerindeki etkisini inceleyerek, bu gruplar üzerinde ne kadar etkili olduğunu ve nasıl çalıştığını saptayabilir.

KAYNAKLAR

- ABACI, R. (2003), "Yaşamın kalitelendirilmesi", İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- ABERSON, C. L., Healy, M., & Romero, V. (2000), "In-group bias and self-esteem: A meta-analysis", *Personality and Social Psychology Review*, 4, 157-173.
- ACAR, N. V. (2004), *Grupla psikolojik danışma: Alıştırmalar, deneyler*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- ADAMS, V. H. (1999), "Predictors of African American well-being", *Journal of Black Psychology*, 25(1), 78-104.
- AKIN, A. (2008), "Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach", *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- AKIN, A., & Abacı, R. (2008, Eylül), "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi", *17. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, 1-3 Eylül, Sakarya.
- AKIN, A., & Çetin, B. (2007), "Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of validity and reliability", *Educational Science: Theory & Practice*, 7(1), 241-268.
- AKIN, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007), "Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- ALLPORT, G. W. (1961), *Pattern and growth in personality*, New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- AMES, C. (1992), "Classrooms: Goals, structures, and student motivation", *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- AMIRKHAN, J. H. (1990), "A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator", *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.

- ANDERSON, M. R. (1977), "A study of the relationship between life satisfaction and self-concept, locus of control, satisfaction with primary relationships, and work satisfaction", Michigan State University, Yayınlanmamış doktora tezi.
- ANDREWS, F. M., & Withey, S. B. (1976), *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*, New York: Plenum Press.
- ARDELT, M. (1997), "Wisdom and life satisfaction in old age", *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 52(1), 15–27.
- ARIK, İ. A. (1998), *Psikolojide bilimsel yöntem*, İstanbul: Çantay Kitabevi.
- ASHBY, J. S., & Kottman, T. (1996), "Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism", *Individual Psychology*, 52(3), 237-245.
- ASPINWALL, L. G. (1998), "Rethinking the role of positive affect in self-regulation", *Motivation and Emotion*, 22, 1–32.
- ATCHLEY, R. C. (1971), "Retirement and leisure participation: Continuity or crisis?", *Gerontologist*, 11, 13–17.
- BALCI, A. (1997), *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*, Ankara: 72TDFO Yayınları.
- BALL, J., Armistead, L., & Austin, B. (2003), "The relationship between religiosity and adjustment among African-American, female, urban adolescents", *Journal of Adolescence*, 26, 431-446.
- BANDURA, A. (1989), "Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy", *Developmental Psychology*, 25, 729–735.
- BAUM, A. (1990), "Stress, intrusive imagery, and chronic distress", *Health Psychology*, 9, 653–675.
- BAUMEISTER, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003), "Does high self-esteem cause better performance, inter-personal success, happiness, or healthier life-styles?", *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.

- BAUMEISTER, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996), "Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem", *Psychological Review*, 103(1), 5–33.
- BEAL, D., Kopec, A. M., & DiGiuseppe, R. (1996), "Disputing clients' irrational beliefs", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 14(4), 215-229.
- BEARON, L. B. (1996), "Successful aging: What does the "good life" look like?", *The Forum for Family and Consumer Issues*, 1(3).
- BECK, A. T. (1976), *Cognitive therapy and the emotional disorders*, New York: International Universities Press.
- BENNETT-GOLEMAN, T. (2001), *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*, New York: Three Rivers Press.
- BERRY, J. W. (1999), "Intercultural relations in plural societies", *Canadian Psychology*, 40(1), 12–21.
- BETTON, A. (2001), "*Psychological well-being: A comparison of correlates among minority and non-minority female college students*", The Ohio State University, Columbus, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- BETTON, A. C. (2004), "*Psychological well-being and spirituality among African American and European American college students*", The Ohio State University, Columbus, Yayınlanmamış doktora tezi.
- BETTENCOURT, B. A., Charlton, K., Eubanks, J., Kernahan, C., & Fuller, B. (1999), "Development of collective self-esteem among students: Predicting adjustment to college", *Basic and Applied Social Psychology*, 21(3), 213–222.
- BETTENCOURT, B. A., & Dorr, N. (1997), "Collective self-esteem as a mediator of the relationship between allocentrism and subjective well-being", *Personality and Social Psychological Bulletin*, 23, 963–972.

- BETZ, N. E., Wohlgemuth, E., Serling, D., Harshbarger, J., & Klein, K. L. (1995), "Evaluation of a measure of self-esteem based on the concept of unconditional self-regard", *Journal of Counseling and Development*, 74, 76–83.
- BISCONTI, T. L., & Bergeman, C. S. (1999), "Perceived social control as a mediator of the relationships among social support, psychological well-being, and perceived health", *The Gerontologist*, 39(1), 94–103.
- BLAINE, B., & Crocker, J. (1995), "Religiousness, race, and psychological well-being: Exploring social psychological mediators", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 1031–1041.
- BLATT, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. D. (1982), "Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(1), 113-124.
- BLAZER, D., & Palmore, E. (1976), "Religion and aging in a longitudinal panel", *The Gerontologist*, 16, 82–85.
- BRADBURN, N. M. (1969), *The structure of psychological well-being*, Chicago: Aldine.
- BRAUN, P. M. W. (1977), "*Psychological well-being and location in the social structure*", University of Southern California, Yayınlanmamış doktora tezi.
- BROWN, B. (1999), *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*, Boston: Shambhala Publications, Inc.
- BRYANT, F. B., & Veroff, J. (1982), "The structure of psychological well-being: A socio-historical analysis", *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 653–673.
- BUHLER, C. (1935), "The curve of life as studied in biographies", *Journal of Applied Psychology*, 19, 405–409.
- BULDUK, S. (2003), *Psikolojide deneysel araştırma yöntemleri*, İstanbul: Çantay Kitabevi.

- BURKE, R. J. (1994), "Stressful events, work-family conflict, coping, psychological burnout, and well-being among police officers", *Psychological Reports*, 75, 787–800.
- BUSHMAN, B. J., & Baumeister, R. F. (1998), "Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 219–229.
- BUSS, D. M. (2000), "The evolution of happiness", *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- BUTT, D. S., & Beiser, M. (1987), "Successful aging: A theme for international psychology", *Psychology and Aging*, 2, 87–94.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2002), *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*, Ankara: PegemA yayıncılık.
- CAMPBELL, A. (1981), *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*, New York: McGraw-Hill.
- CAMPBELL, A., Converse, P., & Rodgers, W. (1976), *The quality of American life*, New York: Russell Sage Foundation.
- CAMPBELL, J. D. (1986), "Similarity and uniqueness: The effects of attribute type, relevance, and individual differences in self-esteem and depression", *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 281–294.
- CENKSEVEN, F. (2004), "Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi", Çukurova Üniversitesi, Yayınlanmamış doktora tezi.
- ÇETİN, B., Akın, A., & Gündüz, H. B. (2008, June), "The relationships between self-compassion, motivation, and burnout: A structural equation modeling", Paper presented at the ICES08 International Conference on Educational Sciences, June 23-25 2008, Famagusta, Cyprus.
- CHEKOLA, M. G. (1975), "The concept of happiness", University of Michigan, Yayınlanmamış doktora tezi.

- CHEN, C. (2001), "Aging and life satisfaction", *Social Forces*, 37(1), 57–79.
- CHIRKOV, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003), "Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 971–110.
- CHODRON, P. (1997), *When things fall apart: Heart advice for difficult times*, Boston: Shambhala Publications, Inc.
- CİRİNLIÖĞLU, F. (2006), "Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler", Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış doktora tezi.
- CLARKE, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., & Rosenthal, C. J. (2000), "Well-being in Canadian seniors: Findings from Canadian study of health and aging", *Canadian Journal on Aging*, 19(2), 139–159.
- COHEN, S., & Weries, T. A. (1985), "Stress, social support, and the buffering hypothesis", *Psychological Bulletin*, 98, 310–357.
- COOMBS, R. H. (1991), "Marital status and personal well-being: A literature review", *Family Relations*, 40, 97–102.
- COREY, G. (1991), *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- COSTA, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1980), "Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people", *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678.
- COSTA, P. T. Jr., McCrae, R. R., & Norris, A. H. (1980), "Personal adjustment to aging: Longitudinal prediction from neuroticism and extraversion", *Journal of Gerontology*, 36, 78–85.
- COSTA, P. T. Jr., Zonderman, A. B., McCrae, R. R., Cornoni-Huntley, J., Locke, B. Z., & Barbano, H. E. (1987), "Longitudinal analyses of psychological well-being in

- a national sample: Stability of mean levels”, *Journal of Gerontology*, 42(1), 50–55.
- COTTON, S. R. (1999), “Marital status and mental health revisited: Examining the importance of risk factors and resources”, *Family Relations*, 48(3), 225–234.
- COWEN, E. (1994), “The enhancement of psychological well-ness: Challenges and opportunities”, *American Journal of Community Psychology*, 22, 149–180.
- CHRISTOPHER, J. C. (1999), “Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research”, *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141–152.
- CROCKER, J., Luhtanen, R., Blaine, B., & Broadnax, S. (1994), “Collective self-esteem and psychological well-being among White, Black, and Asian college students”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 503–513.
- CROCKER, J., & Major, B. (1989), “Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma”, *Psychological Review*, 96, 608–630.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1994), “The consequences of leisure for mental health”, In Compton, C. M. & Iso-Ahola, S. E. (Eds.), *Leisure and mental health* (Cilt 1, s. 34-41). Park City, UTL Family Development.
- CUTLER, S. J. (1976), “Membership in different types of voluntary associations and psychological well-being”, *The Gerontologist*, 16, 335–339.
- DALAL, F. (2000), “Ethnic tradition: A source of emotional well-being or a cause of emotional pain?”, *European Journal of Psychotherapy, Counseling, & Health*, 3(1), 43-60.
- DECI, E. L., & Ryan, R. M. (1995), “Human autonomy: The basis for true self-esteem”, In M. H. Kernis (Eds.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (s. 31-49). New York: Plenum Press.
- DE LA REY, C., & Owens, I. (1998), “Perception of psychosocial healing and the Truth and Reconciliation Commission in South Africa”, *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 4(3), 257–270.

- DIENER, E. (1984), "Subjective well-being", *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- DIENER, E. (1994), "Assessing subjective well-being: Progress and opportunities", *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
- DIENER, E. (1998), "Subjective well-being and personality", In D. F. Barone, M. Hersen, V. B. Van Hasselt (Eds.), *Advanced Personality* (s. 311–334). New York, NY: Plenum.
- DIENER, E. (2000), "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index", *American Psychologist*, 55, 34–43.
- DIENER, E., & Diener, M. (1995), "Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- DIENER, E., Diener, M., & Diener, C. (1995), "Factors predicting subjective well-being of nations", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851–864.
- DIENER, E., & Emmons, R. A. (1984), "The independence of positive and negative affect", *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105–1117.
- DIENER, E., & Fujita, F. (1994), "Social comparisons and subjective well-being", In B. P. Buunk and F. K. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being* (s. 329–357). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- DIENER, E., Gohm, C., Suh, E., & Oishi, S. (2000), "Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419–436.
- DIENER, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002), "Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction", In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (s. 463–473). New York: Oxford University Press.
- DIENER, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003), "Culture, personality, and subjective well-being", *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.

- DIENER, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992), "Extraversion and subjective well-being in a U. S. national probability sample", *Journal of Research in Personality*, 26, 205–215.
- DIENER, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993), "The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?", *Social Indicator Research*, 28, 195–223.
- DIENER, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998), "Subjective well-being is essential to well-being", *Psychological Inquiry*, 9, 33–37.
- DIENER, E., & Seligman, M. E. P. (2002), "Very happy people", *Psychological Science*, 13, 81–84.
- DIENER, E., & Suh, E. (1998), "Age and subjective well-being: An international analysis", *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304–324.
- DIENER, E., Suh, E., Lucas, R., Smith, H. (1999), "Subjective well-being: Three decades of progress", *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- DIENER, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995), "National differences in reported subjective well-being: Why do they occur?", *Social Indicators Research*, 34, 7–32.
- DIENER, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995), "Physical attractiveness and subjective well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120–129.
- DIGIUSEPPE, R. (1986), "The implication of the philosophy of science for and Therapy", *Psychotherapy*, 23(4), 634–639.
- DIGIUSEPPE, R. (1996), "The nature of irrational and rational beliefs: Progress in Rational Emotive Behavior Theory", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 14(1), 5–29.
- DIGIUSEPPE, R., Miller, N. J., & Trexler, L. D. (1979), "A review of Rational Emotive Psychotherapy studies", *The Counseling Psychologist*, 7, 64–72.
- DONAHUE, M., & Benson, P. (1995), "Religion and the well-being of adolescents", *Journal of Social Issues*, 51(2), 145–160.

- DRYDEN, W. (1994), "Reason and emotion in psychotherapy: Thirty years on", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 12(2), 83–99.
- DRYDEN, W. (1999), *Rational Emotive Behavior Therapy*, New York: Springer Publishing Company.
- DRYDEN, W., & DiGiuseppe, R. (1990), *A primer on Rational Emotive Therapy*, Champaign, IL: Research Press.
- DRYDEN, W., & Gordon, J. (1990), *What is Rational Emotive Therapy?*, Loughton, Essex, England: Gale Centre Publications.
- DUA, J. K. (1993), "The role of negative affect and positive affect in stress, depression, self-esteem, assertiveness, Type A behaviors, psychological health, and physical health", *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 119(4), 517–552.
- DUA, J. K. (1994), "Comparative predictive value of attributional style, negative affect, and positive affect in predicting self-reported physical health and psychological health", *Journal of Psychomatic Research*, 38(7), 669–680.
- ECKERSLEY, R. (1993), "The West's deepening cultural crisis", *The Futurist*, November-December, 8–12.
- EDGINTON, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G., & Edginton, S. R. (1995), *Leisure and life satisfaction: Foundational perspectives*, Madison, WI: Brown and Benchmark.
- ELKIND, D. (1967), "Egocentrism in adolescence", *Child Development*, 38, 1025–1034.
- ELLIOTT, G. (1986), "Self-esteem and self-consistency: A theoretical and empirical link between two primary motivations", *Social Psychology Quarterly*, 49(3), 207–218.
- ELLIS, A. (1958), "Rational psychotherapy", *Journal of General Psychology*, 59, 35–49.
- ELLIS, A. (1962), *Reason and emotion in psychotherapy*, New York: Lyle Stuart.

- ELLIS, A. (1973), *Human psychotherapy: The rational approach*, New York: Springer.
- ELLIS, A. (1979), “The practice of Rational Emotive Therapy”, In A. Ellis & J. Whitley (Eds), *Theoretical foundations of Rational Emotive Therapy* (s. 61–100). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- ELLIS, A. (1984a), “Expanding the ABC’s of Rational Emotive Therapy”, *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2(2), 20–24.
- ELLIS, A. (1984b), “The essence of RET-1984”, *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2(1), 19–25.
- ELLIS, A. (1991a), “The philosophical basis of Rational Emotive Therapy (RET)”, *Psychotherapy in Private Practice*, 8(4), 97–106.
- ELLIS, A. (1991b), “The revised ABC’s of Rational Emotive Therapy (RET)”, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 139–172.
- ELLIS, A. (1992), “First-order and second-order change in Rational Emotive Therapy: A reply to Lyddon”, *Journal of Counseling & Development*, 70, 449–451.
- ELLIS, A. (1993a), “Reflections on Rational Emotive therapy”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199–201.
- ELLIS, A. (1993b), “Constructivism and Rational Emotive Therapy: A critique of Richard Wessler’s critique”, *Psychotherapy*, 30(3), 531–532.
- ELLIS, A. (1994), *Reason and emotion in psychotherapy, revised and updated*, New York: Carol Publishing Group.
- ELLIS, A. (1995), “Changing Rational Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)”, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 13(2), 85–89.
- ELLIS, A. (1996), *Better, deeper, and more enduring brief therapy: The Rational Emotive Behavior Therapy approach*, New York: Brunner/Mazel.
- ELLIS, A. (1997), “Using Rational Emotive Behavior Therapy techniques to cope with disability”, *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(1), 17–22.

- ELLIS, A. (1999), "Early theories and practices of Rational Emotive Therapy and how they have been argued and revised during the last three decades", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 17(2), 69–93.
- ELLIS, A., & Bernard, M. (1985), *Clinical applications of Rational Emotive Therapy*, New York: Plenum Press.
- ELLIS, A., & Dryden, W. (1997), *The practice of Rational Emotive Therapy*, New York: Springer.
- ELLIS, A., Gordon, J., Neenan, M., & Palmer, S. (1997), *Stress counseling: A Rational Emotive Behavior approach*, New York: Springer.
- ELLIS, A., & Mac Laren, C. (1998), *Rational Emotive Behavior Therapy: A therapist's guide*, San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.
- ENDLER, N. S., & Parker, J. D. (1990), "Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844–854.
- ENGELS, G. I., Garnefski, N., & Diekstra, R. W. F. (1993), "Efficacy of Rational Emotive Psychotherapy outcome studies", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(6), 1083–1090.
- ENSEL, W., & Lin, N. (1991), "The life stress paradigm and psychological distress", *Journal of Health & Social Behavior*, 32(4), 321–341.
- ERGÜN, M. (1995), *Bilimsel Araştırmalarda Bilgisayarla İstatistik Uygulamaları: SPSS for Windows*, Ankara: Ocak Yayınları.
- ERIKSON, E. H. (1959), "Identify and the life cycle", In G. S. Klein (Ed.), *Psychological issues* (s. 1–171). New York: International Universities Press.
- FANON, F. (1963), *The wretched of the earth*, New York: Grove Press.
- FARLEY, F. H. (1966), "Social desirability, extraversion, and neuroticism: A learning analysis", *The Journal of Psychology*, 64, 113–118.

- FELSTEN, G., & Wilcox, K. (1992), "Influences of stress and situation specific mastery beliefs and satisfaction with social support on well-being and academic performance", *Psychological Reports*, 70, 291–230.
- FINN, C. E. (1990), "Narcissus goes to school", *Commentary*, 89, 40–45.
- FOLKMAN, S., & Lazarus, R. S. (1986), "Stress processes and depressive symptomatology", *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107–113.
- FOLKMAN, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986), "Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes", *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992–1003.
- FREDRICKSON, B. L. (2001), "The role of positive emotions in positive psychology", *American Psychologist*, 56, 218–226.
- FREEDMAN, J. (1978), *Happy people: What happiness is, who has it, and why*, New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- FROMM, E. (1963), *The art of loving*, New York: Bantam Books.
- FURNHAM, A., & Cheng, H. (2000), "Lay theories of happiness", *Journal of Happiness Studies*, 1, 227–246.
- GARTNER, J. (1996), "Religious commitment, mental health, and pro-social behavior: A review of the empirical literature", In E.P. Shafranske (Ed.), *Religion and the clinical practice of psychology* (s. 187–214). Washington, DC: American Psychological Association.
- GARTNER, J., Larson, D. B., & Allen, G. D. (1991), "Religious commitment and mental health: A review of the empirical literature", *Journal of Psychology and Theology*, 19, 6–25.
- GEORGE, L. K., Okun, M. A., & Landerman, R. (1985), "Age as a moderator of the determinants of life satisfaction", *Research on Aging*, 7(2), 209–233.
- GEORGE, R. L., & Cristiani, T. S. (1990), *Counseling theory and practice*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice–Hall.

- GIBSON, R. C. (1995), "Promoting successful and productive aging in minority populations", In Bond, L. A., Cutler, S. J., & Grams, A. (Eds.), *Promoting successful and productive aging* (s. 279–288). Thousand Oaks, CA: Sage.
- GILBERT, P. (2005), "Compassion and cruelty: A bio-psychosocial approach", In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (s. 9–74). London: Routledge.
- GILBERT, P., & Irons, C. (2004), "A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people", *Memory*, 12(4), 507-516.
- GILBERT, P., & Proctor, S. (2006), "Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach", *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353–379.
- GILBERT, P., Baldwin, M., Irons, C., Baccus, J., & Clark, M. (2004), *Evolution, relational schemas and the internalization of hostile and reassuring selves: Their relation to depression*, Yayınlanmamış araştırma raporu.
- GOLDSTEIN, A. P., & Michaels, G. Y. (1985), *Empathy: Development, training, and consequences*, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- GOLDSTEIN, J., & Kornfield, J. (1987), *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*, Boston: Shambhala.
- GOSSETTE, R., & O'Brien, R. (1992), "The efficacy of Rational Emotive Therapy in adults: Clinical fact or psychometric artifact?", *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 23(1), 9–24.
- GOSSETTE, R., & O'Brien, R. (1993), "Efficacy of Rational Emotive Therapy with children: A critical re-appraisal", *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 24(1), 15–25.
- GOVE, W. R., Hughes, M., & Style, C. B. (1983), "Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?", *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 122–131.

- GOVE, W. R., & Shin, H. (1989), "The psychological well-being of divorced and widowed men and women", *Journal of Family Issues*, 10(1), "122–144.
- GREENBERG, L. S. (1998), "Allowing and accepting painful emotional experiences", *International Journal of Action Methods*, 51(2), 47-62.
- GRIEGER, R., & Woods, P. (1993), *The Rational Emotive Therapy companion*, Roanoke, VA: The Scholars Press.
- GUNARATANA, V. H. (1993), "Sati", In *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- GURIN, G., Veroff, J., & Feld, S. (1960), *Americans view their mental health*, New York: Basic Books.
- GUY, R. F. (1982), "Religion, physical disabilities, and life satisfaction in older age cohorts", *International Journal of Aging and Human Development*, 15, 225–232.
- HAAGA, D. A., & Davison, G. C. (1993), "An appraisal of Rational Emotive Therapy", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 215–220.
- HAJZLER, D., & Bernard, M. (1991), "A review of Rational Emotive Education outcome studies", *School Psychology Quarterly*, 6(1), 27–49.
- HANSON, K. M., & Mintz, L. B. (1997), "Psychological health and problem solving self-appraisal in older adults", *Journal of Counseling Psychology*, 44, 433–441.
- HARING, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984), "A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being", *Human Relations*, 37, 645–657.
- HARRIS, T. L., & Molock, S. D. (2000), "Cultural orientation, family cohesion, and family support in suicide ideation and depression among African American college students", *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 30(4), 341–353.
- HAVIGHURST, R. J. (1963), "Successful aging", In Williams, R. H., Tibbits, E., & Donahue, W. (Eds.), *Processes of aging: Social and psychological perspectives* (s. 299–320). NY: Atherton Press.

- HAYES, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999), *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*, New York: Guilford.
- HAYES, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996), "Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*, 1152–1168.
- HEADEY, B., & Wearing, A. (1992), *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*, Melbourne, Australia: Longman Cheshire.
- HEADEY, B., Kelley, J., & Wearing, A. (1993), "Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety, and depression", *Social Indicators Research*, *29*, 63–82.
- HEIDRICH, S. M. (1993), "The relationship between physical health and psychological well-being in elderly women: A developmental perspective", *Research in Nursing & Health*, *16*, 123–130.
- HEIDRICH, S. M., & Ryff, C. D. (1993), "Physical and mental health in later life: The self system as mediator", *Psychology and Aging*, *8*, 327–338.
- HENRY, E. M. (1989), *The relationship among life satisfaction, life-work role pattern, and perceived functional health in older women*, New York University, Yayınlanmamış doktora tezi.
- HERZOG, A. R., & Rodgers, W. L. (1981), "The structure of subjective well-being in different age groups", *Journal of Gerontology*, *36*(4), 472–479.
- HILL, P. C., & Butter, E. M. (1995), "The role of religion in promoting physical health", *Journal of Psychology and Christianity*, *14*, 141–155.
- HOLAHAN, C., & Moos, R. (1981), "Social support and psychological distress: A longitudinal analysis", *Journal of Abnormal Psychology*, *90*(4), 365–370.
- HORLEY, J., & Lavery, J. J. (1995), "Subjective well-being and age", *Social Indicators Research*, *34*, 275–282.

- HORNEY, K. (1950), "Chapter 5: Self-hate and self-contempt", In *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization* (s. 110-147). New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- HOVARDAOĞLU, S. (2000), *Davranış bilimleri için araştırma teknikleri*, Ankara: VE-GA Yayınları.
- HUNSBERGER, B. (1985), "Religion, age, life satisfaction, and perceived sources of religiousness: A study of older persons", *Journal of Gerontology*, 40, 615–620.
- INGLEHART, R. (1990), *Culture shift in advanced industrial society*, Princeton, NJ: Princeton University Press.
- JACOBS, E., & Croake, J. W. (1976), "Rational Emotive Theory applied to groups", *Journal of College Student Personnel*, March, 127–129.
- JAHODA, M. (1958), *Current concepts of positive mental health*, New York: Basic Books.
- JOPLING, D. A. (2000), *Self-knowledge and the self*, New York: Routledge.
- JUNG, C. G. (1933), *Modern man is search of a soul*, New York: Harcourt, Bruce, & World.
- KAHNEMAN, D., Diener, E., & Schwartz, N. (1999), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- KANNER, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981), "Comparison of two models of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events", *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1–39.
- KARASAR, N. (2005), *Bilimsel araştırma yöntemi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- KELLY, J. R. (1990), "Leisure and aging: A second agenda", *Society and Leisure*, 13(1), 145–167.
- KERNAHAN, C. B., Bettencourt, A., & Dorr, N. (2000), "Benefits of allocentrism for the subjective well-being of African Americans", *Journal of Black Psychology*, 26(2), 181–193.

- KESSLER, R. C., & Essex, M. (1982), "Marital status and depression: The importance of coping resources", *Social Forces*, 61(2), "484–507.
- KEYES, C. L., & Ryff, C. D. (2002), "Psychological well-being in midlife", In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (s. 161–180). San Diego, CA: Academic Press.
- KEYES, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002), "Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions", *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- KIM, H. K., & McKenry, P. C. (2002), "The relationship between marriage and psychological well-being", *Journal of Family Issues*, 23(8), 885–911.
- KIM, Y., & Seidlitz, L. (2002), "Spirituality moderates the effect of stress on emotional and physical adjustment", *Personality and Individual Differences*, 32, 1377–1390.
- KIRKPATRICK, K. L. (2005), "*Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*", University of Texas at Austin, Yayınlanmamış doktora tezi.
- KIRMAYER, L. J., Brass, G. M., & Trait, C. L. (2000), "The mental health of Aboriginal peoples: Transformations of identity and community", *Canadian Journal of Psychiatry*, 45(7), 607–616.
- KLING, K. C., Selzter, M. M., & Ryff, C. D. (1997), "Distinctive late life challenges: Implications for coping and well-being", *Psychology and Aging*, 12, 288–295.
- KNAUS, W. J. (1974), *Rational Emotive Education: A manual for elementary school teachers*, New York: Institute for Rational Emotive Psychotherapy.
- KNAUS, W. J. (1977a), "Rational Emotive Education", *Theory into practice*, 4, 251–255.
- KNAUS, W. J. (1977b), "Rational Emotive Education", In A. Ellis and R. Greiger (Eds.), *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. New York: Springer.

- KNAUS, W. J. (1985), "Student burnout: A Rational Emotive Education treatment approach", In A. Ellis and M. Bernard (Eds.), *Clinical applications of Rational Emotive therapy*. New York: Plenum.
- KNAUS, W. J. (2004), "Rational Emotive Education: Trends and directions", *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 4, 9–22.
- KNAUS, W. J. (2005), "Reflections on children and low frustration tolerance", In Ellis, A. & Bernard M. E. (Eds.) *Rational emotive approaches to childhood disorders*. NY: Kluwer Academic\Plenum Publishers.
- KOÇ, M. (1997), "*Rasyonel Emotif Terapinin düşük benlik kabulünü yükseltmedeki etkinliğinin araştırılması*", Karadeniz Teknik Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi.
- KORNFELD, J. (1993), "Generosity, codependence, and fearless compassion", In *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life* (s. 215-227). New York: Bantam Books.
- KOZMA, A., Stones, M. J., & McNeil, J. K. (1991), *Psychological well-being in later life*, Toronto: Butterworths Canada.
- KURTZ, M. E., & Propst, D. B. (1991), "Perceived control in leisure and life satisfaction: A study of non-institutionalized older persons", *Leisure Studies*, 10, 69–77.
- KUZUCU, Y. (2006), "*Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*", Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış doktora tezi.
- LAFRAMBOISE, T., Coleman, H. L. K., & Gerton, J. (1993), "Psychological impact of biculturalism: Evidence and theory", *Psychological Bulletin*, 114, 395–412.
- LAMB, K. A., Lee, G. R., & DeMarris, A. (2003), "Union formation and depression: Selection and relationship effects", *Journal of Marriage and Family*, 65(4), 953–962.

- LANGER, E., J. (1989), *Mindfulness*, Reading, MA: Addison-Wesley.
- LARSON, R. (1989), "Is feeling "in control" related to happiness in daily life?", *Psychological Reports*, 64, 775–784.
- LAWTON, M. P. (1972), "The dimensions of morale", In D. P. Kent, R. Kastenbaum, & S. Sherwood (Eds.), *Research, planning and action for the elderly* (s. 144–165). New York, NY: Behavioral Publications.
- LAWTON, M. P. (1975), "The Philadelphia Center Morale Scale: A revision", *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.
- LAWTON, M. P. (1983), "Psychological well-being and adversity", *Journal of Gerontology*, 30, 85–89.
- LAWTON, M. P. (1994), "Personality and affective correlates of leisure activity participation by older people", *Journal of Lesiure Research*, 26(2), 138–157.
- LAZARUS, R. S. (1990), "Stress, coping, and illness", In S. Friedman (Eds.), *Personality and disease* (s. 97-120). New York: Wiley.
- LAZARUS, R. S. (1993), "From psychological stress to the emotions: A history of a changing outlook", *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- LEARY, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., & Allen, A. B., (2006) "Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly", *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- LEE, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991), "Marital status and personal happiness: An analysis of trend data", *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839–844.
- LEVIN, J. S., & Chatters, L. M. (1998), "Religion, health, and psychological well-being in older adults: Findings from three national surveys", *Journal of Aging and Health*, 10, 504–531.
- LEVIN, J. S., & Schiller, P. L. (1987), "Is there a religious factor in health?", *Journal of Religion and Health*, 26, 9–36.

- LEVIN, J. S., & Taylor, R. J. (1998), "Panel analysis of religious involvement and well-being in African Americans: Contemporaneous vs. longitudinal effect", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 695–709.
- LIANG, J. (1985), "A structural integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A", *Journal of Gerontology*, 40(5), 552–561.
- LOHR, M. J., Essex, M. J., & Klein, M. H. (1988), "The relationships of coping responses to physical health status and life satisfaction among older women", *Journal of Gerontology*, 43, 54–60.
- LOPEZ, S. R., & Guarnaccia, P. J. (2000), "Cultural psychopathology: Uncovering the social world of mental illness", *Annual Reviews Psychology*, 51, 571–598.
- LU, L. (1997), "Social support, reciprocity, and well-being", *The Journal of Social Psychology*, 137(5), 618–628.
- LU, L., Gilmore, R., & Kao, S. (2001), "Cultural values and happiness: An east-west dialogue", *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 477–493.
- LUCAS, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E., & Shao, L. (1998), "Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion: The case against sociability", *Journal of Personality & Social Psychology*, 79(3), "452–468.
- LUCAS, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996), "Discriminant validity of well-being measures", *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616–628.
- LUCAS, R. E., & Gohm, C. L. (2000), "Age and sex differences in subjective well-being across cultures", In Diener, E., & Suh, E. M. (Eds.), *Culture and subjective well-being* (s. 291–317). Cambridge, MA, London, England; A Bradford Book, The MIT Press.
- LYONS, L. C., & Woods, P. J. (1991), "The efficacy of Rational Emotive Therapy", *Clinical Psychology Review*, 11, 357–369.
- MAHONEY, M. J. (1974), *Cognition and behavior modification*, Cambridge, Mass Ballinger.

- MALONEY, H. (1990), *Psychology of religion: Personalities, problem, possibilities*, Grand Rapids, MI: Baker.
- MARKUS, H., & Kitayama, S. (1991), "Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation", *Psychological Review*, 98, 224–253.
- MARKUS, H., & Kitayama, S. (1998), "The cultural psychology of personality", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29, 63–87.
- MARLATT, G. A., & Kristeller, J. L. (1999), "Mindfulness and meditation", In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment* (s. 67-84). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- MARTIN, J. R. (1997), "Mindfulness: A proposed common factor", *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- MARTINEZ, R., & Dukes, R. (1997), "The effects of ethnic identity, ethnicity, and gender on adolescent well-being", *Journal of Youth and Adolescence*, 26(5), 503–516.
- MASLOW, A. H. (1968), *Towards psychology of being*, New York: D. Van Nostrand.
- MASTEKAASA, A. (1992), "Marriage and psychological well-being: Some evidence on selection into marriage", *Journal of Marriage and the Family*, 54, 901–911.
- MASTEKAASA, A. (1994), "Psychological well-being and marital dissolution: Selection effects", *Journal of Family Issues*, 15, 208–228.
- MATTIS, J., & Jagers, R. (2001), "A relational framework for the study of religiosity and spirituality in the lives of African Americans", *Journal of Community Psychology*, 29(5), 519–539.
- MAULTSBY, M. C. (1984), *Rational Behavior Therapy*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hill.
- MCCRAE, R. R., & Costa, P. T. Jr. (1986), "Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample", *Journal of Personality*, 54(2), 385–405.

- MCGOVERN, T. E., & Silverman, M. S. (1984), "A review of outcome studies of Rational Emotive Therapy from 1977 to 1982", *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 2(1), 7–18.
- MCKINLEY, N. M. (1999), "Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental, and familial context", *Developmental Psychology*, 35(3), 760–769.
- MCNEILL, D. P., Morrison, D. A., & Nouwen, H. J. M. (1982), "Introduction", In *Compassion: A reflection on the Christian life* (s. 3-9). New York: Image Books Doubleday.
- MEICHENBAUM, D. (1977), *Cognitive-behavior modification*, New York: Plenum.
- MICHALOS, A. C. (1985), "Multiple discrepancies theory (MDT)", *Social Indicators Research*, 16, 347–413.
- MILLER, G., Fleming, W., & Brown-Anderson, F. (1998), "Spiritual well-being scale ethnic differences between Caucasians and African Americans", *Journal of Psychology & Theology*, 26(4), 358–364.
- MORIARTY, D. L. (2002), "*Effects of disputation strategies in Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on the treatment of depression*", Hofstra University, Yayınlanmamış doktora tezi.
- MORRIS, G. B. (1989), "Affect, Albert Ellis, and Rational Emotive Therapy", *Canadian Journal of Counseling*, 23(3), 252–262.
- MROCZEK, D. K., & Kolarz, C. M. (1998), "The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333–1349.
- MYERS, D. (2000), "The funds, friends, and faith of happy people", *American Psychologist*, 55(1), 56–67.
- MYERS, D. G., & Diener, E. (1995), "Who is happy?", *Psychological Science*, 6, 10–19.

- NAKANO, K. (1991), "The cause-effect relationship between coping and psychological/physical symptoms", *Japanese Journal of Psychology*, 61, 404–408.
- NEFF, K. D. (2003a), "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself", *Self and Identity*, 2, 85-102.
- NEFF, K. D. (2003b), "Development and validation of a scale to measure self-compassion", *Self and Identity*, 2, 223-250.
- NEFF, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005), "Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure", *Self and Identity*, 4, 263–287.
- NEFF, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2005), "Accepting the human condition: Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning", *Manuscript submitted for publication*, 1-43.
- NEFF, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007), "Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning", *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
- NEFF, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007), "An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits", *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- NEFF, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- NEUGARTEN, B., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961), "The measurement of life satisfaction", *Journal of Gerontology*, 16, 134–143.
- NICKERSON, C., Schwarz, N., Diener, E., & Kahneman, D. (2003), "Zeroing in on the dark side of the American dream: A closer look at the negative consequences of the goal for financial success", *Psychological Science*, 14, 531–536.

- NISKER, W. (1998), "Mindfulness: The opposable thumb of consciousness (Bölüm 3)", In *Buddha's nature: A practical guide to discovering your place in the cosmos* (s. 26-30). New York: Bantam Books.
- NOH, Y. E. (2004), "Psychological well-being among elderly Korean women with osteoarthritis in relation to leisure, extraversion, and perceived health", Newyork University, Yayınlanmamış doktora tezi.
- NOLEN-HOEKSEMA, S. (1991), "Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes", *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- NURIUS, P. (1989), "The self-concept: A social-cognitive update", *Social Casework: The Journal of Contemporary Social Work*, 70(5), 285–294.
- OCI, T. P. S., Hanson, J., & Miller, S. (1993), "The empirical status of irrational beliefs in Rational Emotive Therapy", *Australian Psychologist*, 28(3), 195–200.
- ÖĞURLU, U. (2008), "Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi (DDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi", Mersin Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi.
- OKMA, P., & Veenhoven, R. (1999), "Is a longer life a better life? Happiness of the very old in 8 EU-countries", *Social Wetenschappen*, 42(4), 38–62.
- OKUN, M. A., & George, L. K. (1984), "Physician and self-rating of health, neuroticism and subjective well-being among men and women", *Personality and Individual Differences*, 5, 533–539.
- OKUN, M. A., & Stock, W. A. (1987), "Correlates and components of subjective well-being among the elderly", *Journal of Applied Gerontology*, 6, 95–112.
- ÖVEÇ, Ü. (2007), "Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi", Sakarya Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi.
- PALMORE, E., & Kivnett, V. (1977), "Change in life satisfaction: A longitudinal study of persons aged", *Journal of Gerontology*, 32(3), 311–316.

- PATTERSON, I., & Carpenter, G. (1994), "Participation in leisure activities after the death of a spouse", *Leisure Sciences*, 16, 105–117.
- PAVOT, W., & Diener, E. (1993), "Review of the Satisfaction with Life Scale", *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- PELHAM, B. W., & Swann, W. B., Jr. (1989), "From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 672–680.
- PENNEBAKER, J. W. (1989), "Confession, inhibition, and disease", In L. Berkowitz (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (s. 211–244). New York: Academic Press.
- PENNEBAKER, J. W (1993), "Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications", *Behavior Research and Therapy*, 31, 539–548.
- PHELPS, R. E., Taylor, J. D., & Gerard, P. A. (2001), "Cultural mistrust, ethnic identity, racial identity, and self-esteem among ethnically diverse black students", *Journal of Counseling and Development*, 79(2), 209–216.
- PIERCE, G. R., Sarason, B. R., Sarason, I. G., Joseph, H. J., & Henderson, C. A. (1996), "Conceptualizing and assessing social support in the context of the family", In G. R. Pierce, B. R. Sarason, & I. G. Sarason (Eds.), *Handbook of social support and the family* (s. 3–23). New York, NY: Plenum Press.
- PILLOW, D. R., Zautra, A. J., & Sandler, I. (1996), "Major life events and minor stressors: Identifying mediational links in the stress process", *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 381–394.
- POLDER, S. K. (1986), "A meta-analysis of Cognitive Behavior Therapy", *Dissertation Abstracts International*, 47, 1736–1737.
- POLOMA, M. M., & Pendleton, B. F. (1990), "Religious domains and general well-being", *Social Indicator Research*, 22, 255–276.

- PONDÉ, M. P., & Santana, V. S. (2000), "Participation in leisure activities: Is it a protective factor for women's mental health?", *Journal of Leisure Research*, 32(4), 457–472.
- PREVALLET, E. M. (2000), "Living in the mercy", *Weavings: A Journal of the Christian Spiritual Life*, XV(5), 6-13.
- PUGLIESI, K., & Shook, S. (1998), "Gender, ethnicity, and network characteristics: Variation in social support", *Sex Roles*, 38(3–4), 215–238.
- REED, K. (1991), "Strength of religious affiliation and life satisfaction", *Sociological Analysis*, 52, 205–210.
- REKER, G. T., & Peacock, E. J. (1981), "The Life Attitude Profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes towards life", *Canadian Journal of Behavioral Science*, 13, 264–273.
- REPETTI, R. L. (1993), "Short-term effects of occupational stressors on daily mood and health complaints", *Health Psychology*, 12, 125–131.
- RIDDICK, C. C., & Daniel, S. N. (1984), "The relative contribution of leisure activities and other factors to the mental health of older women", *Journal of Leisure Research*, 16(2), 136–148.
- ROBINETTE, R. L. (1991), "The relationship between the Marlowe-Crowne Form C and the validity scales of the MMPI", *Journal of Clinical Psychology*, 47, 396–399.
- ROGERS, C. R. (1961), *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*, Boston: Houghton Mifflin.
- ROGLER, L. H., Cortes, D. E., & Malgady, R. G. (1991), "Acculturation and mental health status among Hispanics: Convergence and new directions for research", *American Psychologist*, 46(6), 585–597.
- ROSENBERG, M. (1965), *Society and the adolescent self-image*, Princeton, New Jersey: Princeton University Press.

- ROSS, C. E., Mirowsky, J., & Goldsteen, K. (1990), "The impact of the family on health: The decade in review", *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1059–1078.
- RUBIN, T. I. (1975), *Compassion and self-hate: An alternative to despair*, New York: D. McKay Co.
- RUDE, S. S., & Burnham, B. L. (1993), "Do interpersonal and achievement vulnerabilities interact with congruent events to predict depression? Comparison of DEQ, SAS, DAS, and Combined Scales", *Cognitive Therapy and Research*, 17(6), 531-547.
- RYAN, R. M., & Deci, E. L. (2001), "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being", In S. Fiske (Eds.), *Annual Review of Psychology, Volume 52* (s. 141–166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- RYFF, C. D. (1989a), "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- RYFF, C. D. (1989b), "In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults", *Psychology and Aging*, 4(2), 195–210.
- RYFF, C. D. (1991, June), *Development and well-being in midlife*, Invited address for Conference on Mid-Life Research, Murray Center, Cambridge, MA.
- RYFF, C. D. (1995), "Psychological well-being in adult life", *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- RYFF, C. D., & Essex, M. J. (1992), "The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation", *Psychology and Aging*, 7, 507–517.
- RYFF, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995), "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

- RYFF, C. D., & Singer, B. (1996), "Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
- RYFF, C. D., & Singer, B. (1998), "The contours of positive human health", *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- RYFF, C. D., & Singer, B. (2002). "Is well-being protective? Linking eudaimonic and hedonic well-being to biomarkers". *Society for Psychophysiological Research*, Washington, DC.
- RYFF, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J., & Schmutte (1994), "My children and me: Mid-life evaluations of grown children and of self", *Psychology and Aging*, 9, 195–205.
- RYFF, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999), "Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being", In C. D. Ryff & V. W. Marshall (Eds.), *The self and society in aging processes* (s. 247–278). New York, NY: Springer.
- SALOVEY, P., & Mayer, J. D. (1990), "Emotional intelligence", *Imagination, Cognition & Personality*, 9, 185–211.
- SALZBERG, S. (1997), "Developing the compassionate heart", In *Loving kindness: The revolutionary art of happiness* (s. 102-115). Boston: Shambhala.
- SCHEFF, T. J. (1981), "The distancing of emotion in psychotherapy", *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18, 46–53.
- SCHIMMACK, U., & Diener, E. (2003), "Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being", *Journal of Research in Personality*, 37, 100–106.
- SCHMUTTE, P. S., & Ryff, C. D. (1997), "Personality and well-being: Reexamining methods and meanings", *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549–559.

- SEDIKIDES, C. (1993), "Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process", *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 317–338.
- SELIGMAN, M. E. (1995), *The optimistic child*, Boston: Houghton Mifflin.
- SELIGMAN, M., & Chikcentmihalyi, M. (2000), "Positive psychology: An introduction", *American Psychologist*, *55*, 5–14.
- SEYBOLD, K., & Hill, P. (2001), "The role of religion and spirituality in mental and physical health", *Current Directions in Psychological Science*, *10*(1), 21–24.
- SHMOTKIN, D. (1990), "Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends", *Social Indicators Research*, *23*, 201–230.
- SILVERMAN, I. (1964), "Self-esteem and differential responses to success and failure", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *69*, 115–119.
- SILVERMAN, M. S., McCarthy, M., & McGovern, T. E. (1992), "A review of outcome studies of Rational Emotive Therapy from 1982-1989", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, *10*(3), 111–174.
- SIMON, R. W. (2002), "Revisiting the relationships among gender, marital status, and mental health", *American Journal of Sociology*, *107*(4), 1065–1097.
- SMITH, M. L., & Glass, G. V. (1977), "Meta-analysis of psychotherapy outcome studies. *American Psychologist*, *32*, 752–760.
- SMYE, V., & Browne, A. (2002), "Cultural safety and the analysis of health policy affecting aboriginal people", *Nurse Researcher*, *9*(3), 42–56.
- SNOWDEN, L. (2001), "Social embeddedness and psychological well-being among African Americans and Whites", *American Journal of Community Psychology*, *29*(4), 519–536.
- SOLOMON, A., & Haaga, D. A. (1995), "Rational Emotive Behavior Therapy research: What we know and what we need to know", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *13*(3), 179–191.

- SPREITZER, E., & Snyder, E. E. (1974), "Correlates of life satisfaction among the aged", *Journal of Gerontology*, 29, 454–458.
- STACK, S. & Eshleman, J. R. (1998), "Marital status and happiness: A 17-nation study", *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 527–536.
- STANTON, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., & Ellis, A. P. (1994), "Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding", *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 350–362.
- STAUB, E. (1996), "Cultural-societal roots of violence: The examples of genocidal violence and of contemporary youth violence in the United States", *American Psychologist*, 51(2), 117–132.
- STOCK, W. A., Okun, M. A., & Benin, M. (1986), "Structure of subjective well-being among the elderly", *Psychology and Aging*, 1, 91–102.
- STRAATMEYER, A. J., & Watkins, J. T. (1974), "Rational Emotive Therapy and the reduction of speech anxiety", *Rational Living*, 9(1), 33–37.
- SUH, E. M. (2002), "Culture, identity consistency, and subjective well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1378–1391.
- SUH, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996), "Events and subjective well-being: Only recent events matter", *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091–1102.
- TAIT, M., Padgett, M. Y., & Baldwin, T. T. (1989), "Job satisfaction and life satisfaction: A reexamination of the strength of the relationship and gender effects as a function of the date of the study", *Journal of Applied Psychology*, 74, 502–507.
- TAJFEL, H. (1982), *Social identity and inter-group behavior*, Cambridge, England: Cambridge University Press.
- TALBOTT, W. J. (1995), "Intentional self-deception in a single coherent self", *Philosophy and Phenomenological Research*, 55(1), 27–74.

- TEASDALE, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000), "Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy", *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 68, 615–623.
- TELLEGEN, A. (1985), "Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report", In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders* (s. 681–706). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- THOMPSON, C. L., & Rudolph, L. B. (2000), *Counseling children*, Belmont, CA: Wadsworth.
- TRIANDIS, H. C. (1989), "The self and social behavior in differing cultural contexts", *Psychological Review*, 96(3), 506–520.
- TURNER, R. J. (1981), "Social support as a contingency in psychological well-being", *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 357–367.
- TURNER, R., & Noh, S. (1983), "Class and psychological vulnerability among women: The significance of social support and personal control", *Journal of Health & Social Behavior*, 24(1), 2–15.
- VAN DER ZEE, K., Buunk, B., & Sanderman, R. (1997), "Social support, locus of control, and psychological well-being", *Journal of Applied Social Psychology*, 27(20), 1842–1859.
- VEENHOVEN, R. (1991), "Is happiness relative?", *Social Indicator Research*, 24, 1–34.
- WALEN, S., DiGiuseppe, R., & Wessler, R. L. (1980), *A practitioners guide to Rational Emotive Therapy*, New York: Oxford University Press.
- WALLACE, A. B. (1999), "Compassion", In *Boundless heart: The four immeasurables* (s. 127-142). Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- WARR, P. (1978), "A study of psychological well-being", *British Journal of Psychology*, 69, 111–121.

- WARREN, R., & McLellarn, R. (1987), "What do RET therapists think they are doing? An international survey", *Journal of Rational Emotive Therapy*, 5(2), 71–91.
- WARREN, R., McLellarn, R., & Ponzoha, C. (1988), "Rational Emotive Therapy vs. general cognitive behavior therapy in the treatment of low self-esteem and related emotional disturbances", *Cognitive Therapy and Research*, 12(1), 21–38.
- WATERMAN, A. S. (1993), "Two conceptions in happiness: Contrasts of personal expressiveness (Eudiamonia) and hedonic enjoyment", *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- WATSON, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988), "Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales", *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- WEBBER, J., & Coleman, M. (1988), "Using Rational Emotive Therapy to prevent classroom problems", *Exceptional Children*, 21(1), 32–35.
- WEISZ, J. R., Suwanlert, S., Chaiyasit, W., & Walter, B. R. (1987), "Over-and under controlled referral problems among children and adolescents from Thai and The United States: The wat and wai of cultural differences", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 719–726.
- WESSLER, R. L. (1992), "Constructivism and Rational Emotive Therapy: A critique", *Psychotherapy*, 29(4), 620–625.
- WESSLER, R. L. (1993), "A reply to Ellis's critique of Wessler's critique of Rational Emotive Therapy", *Psychotherapy*, 30(30), 533–534.
- WESSLER, R. L. (1996), "Idiosyncratic definitions and unsupported hypotheses: Rational Emotive Behavior Therapy as pseudoscience", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 14(1), 41–61.
- WESSLER, R. A., & Wessler, R. L. (1980), *The principles and practice of Rational Emotive Therapy*, San Francisco: Jossey-Bass.
- WILSON, W. R. (1960), "An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone", Northwestern University, Yayınlanmamış doktora tezi.

- WILSON, W. R. (1967), "Correlates of avowed happiness", *Psychological Bulletin*, 67, 294–306.
- WINEFIELD, H. R., Winefield, A. H., & Tiggemann, M. (1992), "Social support and psychological well-being in young adults: The multi-dimensional support scale", *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 198–210.
- WISPE, L. (1991), *The psychology of sympathy*, New York: Plenum.
- WITTER, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, N. J. (1984), "Education and subjective well-being: A meta-analysis", *Education Evaluation and Policy Analysis*, 6, 165–173.
- WOOD, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., & Stone, A. (1990), "*Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life*", *Journal of Personality & Social Psychology*, 58, 1027–1036.
- WOOD, V., Wylie, M. L., & Sheator, B. (1969), "An analysis of a short self-report measure of life satisfaction: Correlation with rater judgments", *Journal of Gerontology*, 24, 465–469.
- WU, Z., & Hart, R. (2002), "The effects of marital and non-marital union transition on health", *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 420–433.
- YALOM, I. D. (1995), *Theory and practice of group psychotherapy*, New York: Basic Books.
- YANEZ, A. P. (2004), "*Existential predictors of psychological well-being*", University of Nevada, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- ZAUTRA, A. J., Guarnaccia, C. A., & Dohrenwend, B. P. (1986), "Measuring small life events", *American Journal of Community Psychology*, 14, 629–655.
- ZETTLE, R. D., & Hayes, S. C. (1980), "Conceptual and ampirical status of Rational Emotive Therapy", *Progress in Behavior Modification*, 9, 125–166.
- ZUROFF, D. D., & Duncan, N. (1999), "Self-criticism and conflict resolution in romantic couples", *Canadian Journal of Behavioral Science*, 31(3), 137–149.

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkürler.

Ahmet AKIN

- 1) Cinsiyetiniz: Bay () Bayan ()
- 2) Yaşınız:
- 3) Bölümünüz-sınıfınız:
- 4) Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl? a) Düşük () b) Orta düzeyde () c) Yüksek ()
- 5) Anne-babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
a) İlgisiz () b) Demokratik () c) Otoriter () d) Koruyucu ()
- 6) Annenizin eğitim durumu nedir? a) Okur-yazar değil () b) İlkokul () c) Ortaokul ()
d) lise () e) üniversite ()
- 7) Babanızın eğitim durumu nedir? a) Okur-yazar değil () b) İlkokul () c) Ortaokul ()
d) Lise () e) Üniversite ()
- 8) Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? a) Yüksek () b) Orta düzey ()
c) Düşük ()
- 9) Babanızın çalışma durumu nedir? a) İşçi () b) Memur () c) Esnaf () d) Diğer
- 10) Annenizin çalışma durumu nedir? a) Ev hanımı () b) İşçi () c) Memur () d) Esnaf () e)
Diğer

EK-2 PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.		Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2	Bazen çevremdeki insanlara daha fazla benzemek için davranış ve düşünce tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6
5	Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapmak istediklerimi düşündüğümde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6
7	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
8	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla tüm enerjimi bitirir.	1	2	3	4	5	6
10	Genellikle her geçen gün kendime ilişkin daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
13	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6
14	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15	Çevremdeki insanlar ve toplumla pek uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16	Yeni şeyler denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
17	Şimdiye odaklanmayı tercih ederim, çünkü gelecek daima sorunları da beraberinde getirir.	1	2	3	4	5	6
18	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
19	Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6
21	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluklarımı yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6
22	Hayatım şu anda oldukça iyi gidiyor, bir şeyleri yapmak için yeni yollar denemek istemiyorum.	1	2	3	4	5	6
23	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.	1	2	3	4	5	6
24	Fırsatım olursa kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25	Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26	Benim için kendimden memnun olmak diğerlerinin onayını almaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
28	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6

29	Günlük yaşam olayları çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6
30	Kişiliğimin pek çok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6
31	Konuşma ihtiyacı hissettiğimde beni dinlemeye istekli çok fazla insan bulamam.	1	2	3	4	5	6
32	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimine sahibim.	1	2	3	4	5	6
33	Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler alırım.	1	2	3	4	5	6
34	Bir birey olarak gerçekten yıllardır kendimi çok fazla geliştirmediyimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35	Yaşamda ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36	Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak yine de her şeyin en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37	Dostluklarımın bana çok şey kattığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38	İnsanlar yapmak istemediğim şeyleri yaptırabilmek için nadiren beni ikna edebilirler.	1	2	3	4	5	6
39	Kişisel ve mali işlerimi yönetmede genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40	Bana göre her yaşta insan kendini geliştirme ve yetiştirmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41	Eskiden kendime amaçlar belirlerdim, fakat şimdi bu tür şeyler zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43	Birçok kişinin benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44	Benim için diğer insanlarla uyumlu olmak ilkelerimle yalnız başıma yaşamaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
45	Her gün yapmak zorunda olduğum şeyleri yetiştirememek bende stres oluşturuyor.	1	2	3	4	5	6
46	Zamanla beni daha güçlü ve yetenekli bir birey haline getiren bir anlayış kazandım.	1	2	3	4	5	6
47	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6
48	Çoğunlukla kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
49	İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50	Genel kanıya ters düşse de görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
51	Yapılması gereken şeyleri yetiştirebilmek için zamanımı planlamada oldukça iyiyimdir.	1	2	3	4	5	6
52	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğim kanısına sahibim.	1	2	3	4	5	6
53	Kendim için belirlediğim planlarımı yerine getirmede aktif bir kişiyim.	1	2	3	4	5	6
54	Birçok insanın yaşamına imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55	Diğer insanlarla çok samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6
56	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi dile getirmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
57	Günlük yaşamım çok yoğun ancak her şeye yetişmekten doyum alıyorum.	1	2	3	4	5	6
58	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6
59	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60	Kendime yönelik tutumlarım muhtemelen, diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61	Arkadaşlık ilişkilerinde kendimi genellikle dışardan bakan	1	2	3	4	5	6

	birisiymiş gibi hissederim.						
62	Arkadaşlarım veya ailem onaylamazsa çoğunlukla kararlarımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
63	Günlük yaşam aktivitelerimi planlamaya çalıştığımda hayal kırıklığı yaşarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
66	Yaşadığım hayatla ilgili olarak çoğunlukla sabahları yılgın biçimde uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67	Arkadaşlarıma güvенеbileceğimi bilirim, onlar da bana güvенеbileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68	Belirli bir biçimde düşünmem veya davranmam için yapılan sosyal baskılara boyun eğecek biri değilim.	1	2	3	4	5	6
69	Benim için gerekli olan aktivite ve ilişkileri bulmada oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70	Görüşlerimin zamanla nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71	Yaşam amaçlarım benim için bir hayal kırıklığı değil doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72	Geçmiş yaşamımda iniş çıkışlarım olmuştur ancak genellikle geçmişimi değiştirmek istemezdim.	1	2	3	4	5	6
73	Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
74	Yaşamımdaki seçimlerimi diğer insanların nasıl değerlendirdiğine ilişkin endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
75	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76	Yaşamımda büyük yenilikler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77	Yaşamdan neler kazandığımı düşünmek benim için doyum vericidir.	1	2	3	4	5	6
78	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
79	Ben ve arkadaşlarım birbirimizin problemlerine karşı duyarlı davranırız.	1	2	3	4	5	6
80	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemsemediği değerleri değil kendi değerlerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6
81	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6
82	Bence “yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez” sözü doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83	Genel bir değerlendirme yaptığımda yaşamdan elde ettiklerimin çok fazla olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84	Herkesin yetersizlikleri vardır ancak benimkiler daha fazla gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

EK-3 ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Çoğunlukla ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK 4 AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞCI TERAPİ ODAKLI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASINA KATILIM SÖZLEŞMESİ

Araştırma görevlisi Ahmet AKIN tarafından yürütülecek olan bu çalışmaya kendi isteğimle katılıyorum. Ayrıca alıŐma sürecindeki tüm ödevlerimi yapacağıma, gizliliğe uygun davranacağıma, oturumlara zamanında katılacağıma ve tüm sorumluluklarımı yerine getireceğime söz veriyorum.

Telefon:

Adı Soyadı:

Adres:

İmza:

EK-5 DENEY GRUBUNA UYGULANAN OTURUMLARIN ÖZETLERİ

Aşağıda deney grubunda bulunan deneklerle gerçekleştirilen ve 9 oturumdan oluşan uygulamalar özet olarak verilmiştir. Tüm oturumların yapılandırılması, etkinliklerin seçilmesi ve ev ödevlerinin belirlenmesi ADDT'nin kuramsal ve uygulama felsefesine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

1. OTURUM

Amaç

1. Grubun oluşturulması.
2. Grupla psikolojik danışmanın genel amaç ve özelliklerinden söz edilmesi.
3. Üyelerin bireysel amaçlarının belirlenmesi.

Alt Amaçlar

1. Üyeler ve liderin birbirleriyle tanışması.
2. Grupla psikolojik danışmanın genel amaçları hakkında bilgi verme.
3. Grup üyelerinin, grupta bulunmaya dair düşüncelerinin, duygularının paylaşılması ve danışma sürecine yönelik bireysel amaçların belirlenmesi.
4. Grup sürecinin yapılandırılması ve grup kurallarının belirlenmesi.
5. Grupla psikolojik danışma sözleşmesinin üyelere imzalatılması.

Ön Hazırlıklar

1. Tüm grup üyeleri ve grup lideri için isimliklerin hazırlanması,
2. Tüm grup üyeleri ve grup lideri için kâğıt, silgi ve kalemin bulunduğu bir adet çalışma dosyasının hazırlanması,
3. Tanışma etkinliği için gerekli materyallerin hazırlanması,
4. Katılım sözleşmesinin yer aldığı yazılı materyalin üye sayısı kadar çoğaltılması,
5. Grup kuralları listesinin hazırlanması ve üye sayısı kadar çoğaltılması,
6. Ses kayıt cihazının hazırlanması,

Tanışma

İlk oturum tüm üyelerin katılımıyla Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi 4107 No'lu Grupla Psikolojik Danışma Salonunda üyelerle önceden kararlaştırılan saatte başladı.

Lider; Grup üyeleri ve liderin birbirleriyle tanışmalarını ve gruba oryantasyonu sağlamak amacıyla kısa bir giriş yaparak üyelere şunları söyledi; “Arkadaşlar uzun süre bir arada bulunacağız ve bu ortamda birçok şey paylaşacağız. Ancak bunun için öncelikle birbirimizi tanımamız gerekiyor. Tanışma sürecini iki etkinlikle gerçekleştireceğiz”. Bu açıklamanın ardından lider her bir üye için önceden hazırlanan ve içinde kalem, silgi, not kâğıdı ve isimlerin yazılı olduğu yaka kartları bulunan çalışma dosyalarını üyelere dağıttı. Lider bu dosyaların, oturumlar süresince yapılacak ev ödevlerinin ve grup süreciyle ilgili diğer dökümanların bu dosyalarda toplanması amacıyla dağıtıldığını dolayısıyla tüm oturumlarda bulunması gerektiğini söyledi. Lider tüm üyelere, kendilerine ait isim kartlarını yakalarına takmaları istedi. Dosyaların dağıtılması ve yaka kartlarının takılmasının üyeler üzerinde olumlu etkileri olduğu ve kendilerine değer verildiği hissi oluşturduğu gözlemlendi. Yaka kartları takıldıktan sonra tanışma aşamasına geçildi ve lider Ek 6’da yer alan *Pikniğe Gitme* ve *Arkadaşımı Tanıyor muyum?* isimli iki etkinliği grup üyeleriyle birlikte gerçekleştirdi. Etkinliklerin yapılmasının, üyelerin gruba ısınmalarında son derece yararlı olduğu ve üyelerin az zaman geçmesine rağmen oturumun başlangıcına göre daha rahat davrandıkları gözlemlendi. Ayrıca üyeler arasında bir etkileşimin başladığı ve grup ortamındaki pozitif enerjinin arttığı görüldü.

Uygulamanın genel amaçları hakkında bilgi verme

Tanışma aşamasından sonra grup lideri üyelere önce gruba psikolojik danışmanın genel amaç ve yararlarından, daha sonra ise Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı gruba psikolojik danışma uygulamasının amaçlarından söz etti. Lider bu süreçte şunları ifade etti; *Bu ilk oturumumuz. Uzun zamandır bunun planını yaptık. Şimdi ilk oturumumuzda daha önce herhangi bir grup terapisine katılıp katılmadığınızı sormak istiyorum (Lider üyelerin cevaplarını aldı). O zaman isterseniz öncelikle gruba psikolojik danışmanın ne olduğuna ve ne gibi yararlar sağladığına bir bakalım. Gruba psikolojik danışma genel olarak, toplum arasında iletişim ve kişiler arası ilişkileri geliştirmeyi amaçlayan, duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız üzerinde olumlu etkileri olan terapötik bir oluşumdur. Gruba psikolojik danışmada bireysel terapide çözemediğimiz bazı sorunlarımızı grup olarak daha kolay çözebiliriz. Ayrıca danışma sürecinde, bir üye diğer bir üyenin sorunlarını dinlediğinde ve aynı problemin kendisinde de olduğunu*

gördüğünde aynı gemideyiz duygusunu hissederek yalnız olmadığının farkına varabilir. Problemlerini çok daha sağlıklı biçimde çözmeye çalışabilir. İlk görüşmemizde sizlere belirttiğim gibi bu çalışmamız yaklaşık 70 dakikalık oturumlar biçiminde, 9 oturum olarak uygulanacaktır. Bu oturumlar sürecinde farklı etkinlikler gerçekleştirecek, canlandırmalar yapacak ve çeşitli materyaller kullanacağız. Zaman zaman duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı irdelemeye ve tanımaya çalışacağız. Ayrıca çok büyüttüğümüz ve yaşama kötümser bakmamıza neden olan birçok şeyin aslında tamamen bakış açılarımızdan kaynaklandığının farkına varacağız. Ve son oturumu tamamladığımızda, yaşama yönelik daha akılcı ve pozitif bir bakış açısına sahip olduğumuzu göreceğiz. Ancak bu çalışmamızın amacına ulaşması ve verimli olabilmesi için sizin katkılarınız son derece önemli.

Grup üyelerinin grupta bulunmaya dair düşüncelerinin, duygularının paylaşılması ve uygulama sürecine yönelik bireysel amaçların belirlenmesi.

Bu açıklamadan sonra lider üyelere “sizi bu uygulamaya davet ettiğimde neler hissettiniz? Bu çalışmadan beklentileriniz nelerdir? ve kendinizde değişiklik görmek istediğiniz yönleriniz hangileridir? sorularını sorarak üyelerin bireysel amaçlarını paylaşmalarına zemin hazırladı. Üyelerin cevapları analiz edildiğinde, çalışmaya davet edildiklerinde genel olarak heyecanlandıkları, bu çalışmanın yaşamlarına renk katacaklarını düşündükleri ve bazı üyelerin ise Neden Ben? sorusunu kendilerine sordukları sonucu elde edildi. Bireysel amaçlar noktasında ise üyelerin, sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip olmak ve diğer insanlarla daha etkili iletişim kurabilmek istedikleri gözlemlendi.

Grupta uyulması gereken kuralları kararlaştırma,

Lider grubun yapılandırılması ve genel kuralların üyelere aktarılması amacıyla şunları söyledi; *Sevgili arkadaşlar! Bu çalışmanın hepimize katkıda bulunabilmesi için ben ve sizler üzerimize düşeni yapmalıyız. Bunun yanında amaçlarımıza daha etkili ve verimli biçimde ulaşmamızı engelleyecek faktörleri en aza indirgeyebilmek ve ortadan kaldıracabilmemiz için bazı grup kurallarımızın uygulanması gerekmektedir. Şimdi bu kuralları birlikte ele alalım ve bu kurallardan beğenmediklerinizi ya da eklemek istediklerinizi hep birlikte belirleyelim. Lütfen bu konudaki düşüncelerinizi rahatça paylaşın. Çünkü grubumuzun en önemli kurallarından birisi budur. Ayrıca bu kurallara*

hepimizin uyması gerektiğini unutmamamız gerekiyor. Bu açıklamanın ardından lider, grup kurallarını üyelerle paylaşp gerekli değişiklikleri yaptı ve üyelerle birlikte grup kurallarına son şekli verildi (Ek 40). Kuralların belirlenmesinin tüm üyelerin, terapinin önemine ilişkin genel bir anlayış kazanmalarına yardımcı olduğu gözlemlendi.

Grupla psikolojik danışma sözleşmesinin üyelere imzalatılması.

Grup kurallarının tüm üyelerce kabul edilmesinin ardından lider çalışmanın devamlılığı ve verimliliği için bazı kuralların bir sözleşme halinde üyeler tarafından imzalanması gerektiğini belirterek grup sözleşmesinin son derece önemli olduğunu ifade etti. Daha sonra lider; gönüllülük, gruba katılım ve devam, gizlilik ve sorumlulukların yerine getirilmesini içeren “**AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞCI TERAPİ ODAKLI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASINA KATILIM SÖZLEŞMESİ**”ni (Ek 4) iki kopya şeklinde her bir üyeye dağıttı ve imzalatıldı. Bu kopyalardan birini lider aldı diğer kopyaları ise üyeler çalışma dosyalarına yerleştirdi.

Özet ve Sonlandırma

Lider grup üyelerine; “ilk oturumumuzu tamamladık ve süremiz doldu. Gelecek oturuma kadar, bu oturumla ilgili duygu ve düşüncelerinizi irdelemenizi ve oturumda bizimle paylaşmanızı istiyorum” dedi. Daha sonra lider, ilk oturumun kısa bir özetini yaptı ve oturumla ilgili üyelerin düşüncelerini sordu. Genel olarak üyeler bu oturumların kendileri için yararlı olacağına inandıklarını ifade ettiler. Lider üyelere oturum değerlendirme formunu dağıttı ve üyelere bu formu doldurmalarını istedi. Üyelerin doldurdukları formlar toplandı. Lider bir sonraki oturumda görüşmek üzere üyelerle vedalaştı.

2. OTURUM

Amaç

1. Üyelerin duygulara ilişkin farkındalık kazanması
2. Üyelerin duygu sözcüklerini tanıması.
3. Yararlı ve yıkıcı duyguların belirlenmesi.

Alt Amaçlar

1. Grup üyelerinin, kendi duygularını tanıma ve tanımlamalarına yardımcı olmak.
2. Grup üyelerine, insanların duygularını çeşitli şekillerde ifade ettiklerini göstermek.
3. Üyelerin, “aynı duyguya neden olan faktörlerin birbirinden farklı olabileceğine” yönelik farkındalık kazandırmak.
4. Grup üyelerinin, kendilerinin kullandığı veya diğer insanlarda gözlemleyebilecekleri oldukça fazla sayıda duyguların var olduğunu anlamalarını sağlamak.
5. Üyelerin, duyguları ifade etmek için çok çeşitli sözcükler kullanıldığına ilişkin farkındalık kazanmasını sağlamak.
6. Duygular isimli etkinliği gerçekleştirmek.
7. Farklı Duyguları Araştırma isimli etkinliği gerçekleştirmek.

Ön Hazırlıklar

1. Tüm grup üyeleri için Duygusal Seçimler Çalışma Kâğıdının çoğaltılması,
2. Tüm grup üyeleri için Duygu Sözcükleri Listesinin çoğaltılması,
3. Farklı duyguları yansıtan 42 yüz ifadesinin yer aldığı katalogun hazırlanması ve 3 adet çoğaltılması,
4. 3 adet karton,
5. 3 adet yapıştırıcı,
6. 3 adet fosforlu kalem.
7. 3 adet makas
8. Ses kayıt cihazının hazırlanması,

İkinci oturum tüm üyelerin katılımıyla Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi 4107 No'lu Grupla Psikolojik Danışma Salonunda daha önce üyelerle kararlaştırılan saatte

başladı. Lider oturumun başlangıcında üyelere, geçen oturumla ilgili duygu ve düşüncelerini sordu. Üyelerin verdikleri cevaplar genel olarak geçen oturumdan yararlandıkları yönündeydi. Lider kendisinin üyelerle birlikte olmaktan mutlu olduğunu ve kendini iyi hissettiğini söyleyerek her bir üyeye şu anda kendilerini nasıl hissettiklerini ve neden öyle hissettiklerini sordu. Bu aşamada üyeler, duygularını paylaşımları için lider tarafından cesaretlendirildi ve lider her bir üyenin cevabını kısaca tekrarladı. Lider, gönüllü bir üyeden birinci oturumda yapılan uygulamaları özetlemesini istedi ve oturum gündeminin amacından uzaklaşmaması için ikinci oturumun amacından söz ederek üyeleri bilgilendirdi: *Arkadaşlar, bu oturumda duygularımızı daha yakından tanıyacağız. Hepimiz az önce şu anda yaşadığımız duygularımızı ifade ettik. Ancak hepimizin tanıklık ettiği gibi duygularımızı çok kısa ifadelerle tanımladık. Aslında duygularımızı ifade ettiğimiz oranda fark edebiliriz. Ve sadece farkına varabildiğimiz duyguları yaşadığımızı hissederiz. Diğer önemli bir nokta ise; yaşanılmayan ve yeterince ifade edilemeyen duyguların, zamanla birikerek bizi sosyal ve duygusal anlamda rahatsız etmesidir. Yine dikkatinizi çekti mi bilmem, aslında duygularımızı ifade etmek için kullanabileceğimiz yüzlerce kelime varken günlük yaşamımızda çok az sayıda duygu sözcüğü kullanıyoruz. Yani duygularımızı ifade etmede biraz cimri davranıyoruz. Bu da ileride sorunlar yaşamamıza ve tam ve doğru olarak ifade etmediğimiz duygularımızın bilincimizin dışında birikmesine yol açıyor. Sözü daha fazla uzatmadan sizlere söz vermek istiyorum. Sorum şu; sizce günlük yaşamınızda duygularınızı ifade etmek için doğru ve gerekli sözcükleri kullandığımıza inaniyor musunuz? Diğer bir ifadeyle örneğin, bizi çok fazla mutlu etmeyen bir durum veya olay için mükemmel diyor muyuz? Ya da aslında çok kötü olmayan bir yemek için iğrenç kelimesini kullanıyor muyuz?*

Lider her bir üyenin cevabını aldı. Bu aşamada üyelerin az önce söylenenlerden oldukça etkilendiklerini gözlemledi. Üyelerin yanıtları günlük yaşamlarında duygularını tam olarak ifade etmedikleri yönündeydi. Bir üye, duyguları tam ve doğru sözcüklerle ifade etmemenin temelinde teknolojinin ve özellikle de internet ortamında son derece yaygın olarak kullanılan haberleşme türlerinin etkili olabileceğini belirtti. Lider üyeye katıldığını belirterek, ifade edilemeyen duyguların zamanla duygu repertuarımızdan silinme tehlikesiyle karşı karşıya olduğunu ekledi.

Lider o zaman duygularımızı tam olarak tanımanın ve duygularımızı ifade etmek için doğru sözcüklerin neler olduğunu öğrenmenin vakti geldi arkadaşlar! diyerek oturumda uygulanacak birinci etkinlik olan *Duygular* isimli etkinliği üyelere kısaca tanıttı. Daha sonra grup lideri, her bir üye için önceden hazırlanmış olan ve farklı duyguları yansıtan yüz ifadeleri içeren resimler göstererek, üyelere bu duyguları tanımlamalarını istedi. Lider her bir üyenin cevabını tahtaya iki ayrı liste şeklinde yazdı. Bu listelerden birinde psikolojik veya içsel duygular, ikincisinde ise fiziksel veya dışsal duygular yer almaktaydı. Lider üyelere *neden cevaplarınızı iki liste olarak yazdım?* şeklinde bir soru sordu. Bir üye listenin birinde kişinin kendi iç dünyasında yaşadığı ve dış çevreden çok fazla hissedilemeyen duyguların yer aldığını, ikinci listede ise diğer insanların da rahat biçimde anlayabileceği duyguların yazdığını söyledi. Lider üyeye teşekkür ederek doğru cevabı verdiğini söyledi ve üyelere psikolojik ve fiziksel duygular arasındaki farkı anlatmak amacıyla şu açıklamayı yaptı: *Beklenmedik bir olumlu olayla karşılaşınca çok heyecanlanırım, kendimi çok enerjik hissederim, oraya buraya sıçramak ve ellerimi çırpma isterim. Kötü bir haber aldığım için üzülürümde ise göğsüm sıkışır, sanki bütün dünyanın yükü omuzlarımdaymış gibi hissederim, bazen ağlarım ve bütün enerjimi tükenir.*

Bu açıklamadan sonra lider, her bir üye için farklı bir duygu seçerek bu duyguları yaşadıklarında ne hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını tahtaya yazmalarını istedi. Lider üyelere duygularınızı yazarken kendinizi nasıl hissettiniz şeklinde bir soru sordu ve üyelerin yanıtlarını aldı. Bir üye mektup yazarken kendisini çok rahatlamış hissettiğini ve mektupların duyguların rahat biçimde ifade edilebilmesinde çok yararlı olduğunu söyledi. Lider etkinliğin diğer aşamasına geçerek; akıldışı olumsuz duygular olan öfke, kin, depresyon, aşağılık, değersizlik; akılcı olumsuz duygular olan hayal kırıklığı, gerginlik, üzüntü, şaşkınlık, mutsuzluk ve akılcı olumlu duygular olan neşe, coşku, sakinlik, merak, memnuniyet ve heyecan gibi duyguları üç ayrı liste şeklinde tahtaya yazdı ve üyelere listedeki duygulardan olumlu olanların karşısına +, olumsuz olanların karşısına ise – işareti koymalarını istedi. Üyelerin her birinin bu işlemi tamamlamasının ardından lider, duyguların bazen olumlu hisler bazen ise olumsuz hisler yaşatmasının son derece normal olduğunu ancak olumsuz hisler yaşatan duyguların bazı durumlarda kendimizi yıpratmamıza neden olabileceğini belirtti. Üyelere Duygusal Seçimler çalışma kâğıdı dağıtıldı ve lider üyelerle birlikte bu çalışma

kâğıdında yer alan duyguları inceledi. Lider üyelere hangi duyguların seçilmesi gerektiğini sorarak üyelerin yanıtlarını aldı. Üyelerin yanıtlarının kısaca tartışılmasından sonra lider üyelere 3 grup oluşturarak birinci gruba mutluluk, ikinci gruba üzüntü, üçüncü gruba ise öfke duygusu yaşamalarına neden olabilecek herhangi bir olayı hayal etmelerini ve hayal ettikleri olayı duygunun karşısına yazmalarını istedi. Lider üyelerin hayal ettikleri olayları grupla tartışarak şunları söyledi: *Sevgili arkadaşlar! Hepimizin tanık olduğu gibi aynı duyguyu yaşamamıza neden olan faktörler birbirinden oldukça farklıdır. Bu durum, bireylerin birbirinden farklı olduğunu ortaya koymaktadır.*

Birinci etkinliğin tamamlanmasından sonra lider üyelere bu etkinliğin kendilerinde nasıl bir izlenim bıraktığını sordu. Üyeler etkinliğin duygularını tanımlarına yardımcı olduğunu düşündüklerini ifade ettiler. Bir üye; *bu kadar kısa bir sürede duyguları tanımanın mümkün olabileceğini hiç düşünmemiştim* dedi. Liderin üyelere elde ettiği genel izlenim, etkinliğin üyeler için yarar sağladığı yönündeydi.

Daha sonra lider üyelere: *arkadaşlar oturum süremizin neredeyse yarısından fazlasını tamamladık. Ancak buraya kadar yaptığımız uygulamaların pekişmesi amacıyla bir etkinlik daha gerçekleştireceğiz. Ne dersiniz?* Şeklinde bir soru sordu. Üyelerin ikinci etkinlik için son derece istekli oldukları gözlemlendi. Lider ikinci etkinliğin isminin *Farklı Duyguları Araştırma* olduğunu söyleyerek, üyeleri etkinlik hakkında kısaca bilgilendirdikten sonra ikinci etkinliğe başladı. Öncelikle lider üyelere, günlük yaşamda tüm insanların yaşadığı birçok duygunun listelendiği *duygu sözcükleri listesini* dağıttı ve listede yer alan bazı duyguları tahtaya yazarak üyelere şu soruları sordu: *İçinizden herhangi biri bu duyguları tanımlayabilir mi? Bir insanın ne hissettiğini tanımlamak ne derece kolaydır? Her birimiz belli bir duygu için aynı tanımlamaları mı kullanırız?*

Grup lideri ve üyeler verilen cevaplar üzerinde kısa bir tartışma yaptıktan sonra, lider üç üyeye önceden hazırladığı ve içinde 42 farklı duyguyu yansıtan yüz ifadelerinin yer aldığı katalogu dağıttı. Üç üyenin her birinden duygu sözcükleri listesinden en az 5 farklı duygu seçerek, bu duyguları sembolize eden resimleri katalogdan bulmalarını istendi. Etkinliğe katılan üç üye bu resimleri keserek altlarına, o resimde betimlenen duyguyu büyük harflerle ve dikkat çekecek biçimde yazdılar ve bu resimleri bir kartona yapıştırarak duygu resimleri dosyalarını oluşturdular. Bu dosyalar gruptaki diğer

üyelerle birlikte incelendi ve birbirleriyle karşılaştırıldı. İkinci etkinliğin ardından lider, üyelerle birlikte bir duygunun farklı kişiler farklı biçimlerde tanımlanabileceğini tartıştı.

Daha sonra lider ikinci oturumun kısa bir özetini yaptı ve oturumla ilgili üyelerin düşüncelerini sordu. Lider üyelere oturum değerlendirme formunu dağıttı ve üyelere bu formu doldurmalarını istedi. Üyelerin doldurdukları formları geri topladıktan sonra lider bir sonraki oturumda görüşmek üzere üyelerle vedalaştı.

3. OTURUM

Amaç

1. Üyelerin duygularını daha yakından tanınması.
2. Üyelerin duyguların kaynağına ilişkin farkındalık kazanması.

Alt Amaçlar

1. Üyelerin, kendilerine zarar veren öz-yıkıcı duygularını tanımlamalarına yardımcı olmak.
2. Üyelerin, öz-yıkıcı duygularıyla mücadele edebilmelerine ve bu tür duyguları yönetebilmelerine yardımcı olmak.
3. Üyelerin, olumsuz olaylarla yüzleştiklerinde negatif duygular yaşamak zorunda olmadıklarını göstermek.
4. Üyelerin, kullanabilecekleri farklı duygulara sahip olduklarını anlamalarına yardımcı olmak.
5. Üyelerin duyguların, düşünce ve inançların ürünü olduğuna yönelik farkındalık kazanması.
6. Duygu Termometresi isimli etkinliği gerçekleştirmek.
7. Duygular Nereden Geliyor isimli etkinliği gerçekleştirmek.

Ön Hazırlıklar

1. Tüm grup üyeleri için Sağlıklı ve Sağlıksız Olumsuz Duygular Tablosunun çoğaltılması,
2. Tüm grup üyeleri için Duygu Termometrelerinin çoğaltılması,
3. 14 adet kalem hazırlanması,
4. Ses kayıt cihazının hazırlanması,
5. Ev ödevlerinin çoğaltılması.

Üçüncü oturum bir üye dışında tüm üyelerin katılımıyla Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi 4107 No'lu Grupla Psikolojik Danışma Salonunda önceden üyelerle kararlaştırılan saatte gerçekleştirildi. Lider oturumun başlangıcında, tüm üyelere hoş geldiniz arkadaşlar diyerek geçen oturumun özetini yaptıktan sonra üyelere grupla paylaşmak istedikleri herhangi bir duygu veya düşüncelerinin olup olmadığını sordu. Bir üye, geçen iki oturumdan sonra kendisini daha iyi hissettiğini ve oturumların tümü bittikten sonra çok daha iyi bir duruma geleceğine inandığını belirtti. Lider diğer

üyelere, bu düşünceyi paylaşıp paylaşmadıklarını sordu. Üyeler, genel olarak aynı kanıda olduklarını belirttiler. Lider bu cevapların kendisini son derece motive ettiğini belirterek, kendisinin de bu oturumlardan çok yararlandığını ve tüm üyelerle birlikte kendisinin de gelişim sergilediğini söyledi. Ayrıca terapi sürecinin kısa vadedeki yararlarının hemen gözlenebilmesinin yanı sıra asıl önemli olan uzun vadedeki yararları olduğunu ifade eden lider, üyelerin terapi oturumları bittikten sonra zamanla kendilerindeki olumlu değişimi somut biçimde hissedebileceklerini ekledi. Lider oturumun amacına odaklanılmasını sağlamak için üyelere, oturumun amacıyla ilgili bilgiler verdi: *Sevgili grup üyeleri! Üçüncü oturumumuzda da geçen oturumda olduğu gibi duygularımızın üzerinde duracağız. Bireyin duygusal, düşünsel, davranışsal ve fizyolojik durumu arasında etkileşim vardır. Yani duygularımız olumsuzsa düşünce ve davranışlarımız da bundan etkilenir. Karamsar ve negatif bir duygusal durumda bulunduğumuzda olumlu bir şeyler düşünemez, sağlıklı davranışlar sergileyemez ve hem kendi iç dünyamızda hem de diğer insanlarla olan iletişimimizde olumlu yaşantılar elde edemeyiz. Benzer biçimde, olumsuz düşüncelere sahip olduğumuzda mutlu ve neşeli olmamız son derece zordur. Biz bu oturumlarımız boyunca öncelikle duygularımızı tanıma ve tanımlama becerisi kazanmaya çalışacağız. Çünkü geçen oturumda da değindiğimiz gibi duygularımızı verimli ve etkin bir düzeyde yaşayabilmemiz için öncelikle bu duyguların farkında olmamız, duygularımızın farkında olabilmek için de bu duygularımızı yakından tanımamız gerekmektedir. Duygularımızı geçen oturumda önemli oranda tanımiştık. Bu oturumumuzda ise tanıdığımız duygularımızı olumlu ve olumsuz şeklinde sınıflayarak olumsuz duygularımızı olumlularla değiştirmeyi öğreneceğiz. Aslında duygusal seçimlerimizi yapabilmemize yardımcı olacak ve daha sağlıklı duygular yaşamamızı sağlayacak sayıda olumlu duygular mevcut. Geçen hafta bu listeyi paylaşmıştık. Bu oturumda ise artık daha net biçimde hangi duyguların sağlıklı hangilerinin ise sağlıklı olduğunu görebileceğiz. Ayrıca tüm insanların aynı durumlarda ne tür tepkiler verdiği de yakından tanık olacağız. Sonraki oturumlarımızda ise düşünce dünyamızı daha detaylı biçimde tanımaya çalışacağız. İsterseniz oturumumuza bir etkinlikle giriş yapalım.*

Lider oturumda uygulanacak birinci etkinlik olan *Duygu Termometresi* isimli etkinliği, üyelere kısaca tanıttı ve etkinliğin temel amacının zarar veren, aşırı olumsuz duygular yaşanmasına neden olan duyguların tanımlanması ve bu duyguları yönetebilme becerisi

kazanılması olduğunu ifade etti. Ayrıca lider bu etkinliğin diğer bir amacının, insanların olumsuz ve zararlı duygulara alternatif olabilecek daha olumlu duyguları seçme şanslarının bulunduğu anlamalarını sağlamak olduğunu belirtti. Lider üyelere, böyle bir etkinliğin kendileri için ne ifade ettiğini sordu. Üyelerden birisi, bu etkinliği çok merak ettiğini ve böyle bir etkinlik yapılacağı için kendini şanslı hissettiğini söyledi. Başka bir üye ise zararlı duygularını bilirse, bu duyguların üstesinden daha kolay gelebileceğine inandığını belirtti. Lider önceden hazırladığı duygu termometrelerini her bir üyeye dağıtarak üyelere; Bu termometreleri neden sizlere verdiğim konusunda bir fikri olan var mı arkadaşlar? şeklinde bir soru sordu. Bir üye herhalde duygularımızın derecesini ölçeceğiz dedi. Lider evet doğru cevap bu diyerek üyelere ikinci soruyu sordu: Duygularınızı bir termometre şeklinde yazabilir misiniz? Lider grup üyelerinin tümünün evet dediğini görünce son soruyu sordu: Sizce her birimizin belli bir olaya yönelik duyguları termometrede aynı derecede midir? Lider hayır cevabını veren bir üyeye neden bu cevabı verdiğini sordu. Üye her insanın birbirinden farklı olduğunu, bu nedenle termometrelerin kısmen benzer olabileceğini ancak birbirinden farklı derecelerde olması gerektiğini ifade etti.

Lider etkinliğin diğer aşamasına geçerek, grup üyelerine etkinlikte yer alan örnek olayları okudu ve her bir olay için yaşadıkları duygunun adını numaraların karşısına yazmalarını ve termometrelerinde yoğunluk düzeylerine göre derecelendirmelerini istedi. Lider tüm üyelerin bu işlemi tamamlamalarından sonra üyelerin termometrelerini birer birer inceledi ve onlara şu soruyu sordu: *Arkadaşlar termometrelerimize yazdığınız duygularda ve bu duyguların düzeylerinde en çok dikkatinizi çeken nedir?* Bir üye genelde ilk olaydan son olaya doğru, duyguların yoğunluğunda artma olduğunu ifade etti. Diğer bir üye ise herkesin yaşadığı duyguların adının ve düzeyinin farklı olduğunu belirtti. Lider şu açıklamayı yaptı: *Evet bu iki arkadaşımızın yanıtları aslında bizim aradığımız cevaplar. Etkinliğimizin amacı; herkesin aynı olaya farklı duygusal tepkiler verdiğini ve bu duyguların yoğunluk düzeylerinin birbirinden farklı olduğunu ortaya koymaktı. Yine bu etkinlik duygularımızın yoğunluk düzeyinin, olayların önemine göre yükseldiğini göstermektedir.*

Bu açıklamadan sonra lider üyelere sağlıklı ve sağlıklı olmayan olumsuz duygulardan söz etti ve daha önceden hazırlanan sağlıklı ve sağlıklı olmayan olumsuz duygular tablolarını üyelere

dağıttı. Ve şu açıklamayı yaptı: *Tüm insanların günlük yaşamlarında mutluluk, gurur ve umut gibi olumlu duyguların yanı sıra olumsuz veya acı verici duygular yaşamaları son derece normal ve doğaldır. Ancak size dağıttığım tabloyu dikkatle incelediğinizde göreceğiniz gibi duyguların tümü olumsuz olmasına rağmen birinci sütunda yer alan duygular, ikinci sütunda yer alanlara göre bizi daha fazla rahatsız etmekte ve bizim için daha yıkıcı sonuçlara yol açmaktadır. Aslında biz bu iki farklı grupta yer alan duygular arasında seçim yapabilme şansına sahibiz. Yani olumsuz bir olayla veya başarısız bir yaşantıyla karşı karşıya kaldığımızda, kendimizi yıpratmamıza yol açan örneğin; hiddet, suçluluk, utanç gibi duygular yerine aynı ihtiyacımızı gidermemize yardımcı olabilecek kızgınlık, pişmanlık ve hayflanma gibi daha düşük ve sağlıklı olumsuz duygular yaşayabiliriz.*

Lider üyelerin bu noktada paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığını sordu. Bir üye bu seçimin, anlatıldığı kadar kolay olamayabileceğini söyledi. Lider diğer üyelere, bu üyenin görüşüne görüşünü nasıl değerlendirdiklerini sordu. Bir üye kendisini, böyle bir seçim yapabilecek güce sahip olarak algıladığını belirtti. Diğer üyeler de bu üyeye katıldıklarını belirttiler. Lider oturumda uygulanacak ikinci etkinlik olan *Duygular Nereden Geliyor* isimli etkinliği kısaca tanıttı ve etkinliğin duyguların, düşünce ve inançların ürünü olduğunu ortaya koymayı amaçladığını söyledi. Daha sonra lider, üyelerin her birine bir kâğıt ve kalem vererek, okuyacağı örnek olaylara yönelik duygusal tepkilerini kâğıda yazmalarını üyelerden istedi. Lider etkinlikte yer alan ve iki aşamadan oluşan üç örnek olayı okuyarak, üyelerin cevaplarını kâğıtlarına yazmalarını sağladıktan sonra beş üyeden cevaplarını yüksek sesle okumalarını istedi. Lider şu açıklamayı yaptı: *Arkadaşlar hepimizin tanık olduğu gibi örnek olayların ilk aşamasında hepimizin kızgınlık ve gerginlik gibi duygular yaşamamıza rağmen ikinci aşamasında duygularımız aniden değişiyor. Sonuçta sınıfta kalma durumunuz değişmedi, takım elbiseniz yine kirlendi ve model uçağınız yine mahvoldu. Acaba duyguları ve tepkileri değiştiren nedir?*

Bazı üyelerin cevapları genel olarak; algı, bakış açısı, odaklanma noktası ve düşünceler şeklindeydi. Lider, tüm üyelerin cevaplarını tahtaya yazdıktan sonra aslında değişen şeyin düşünce ve bakış açımız olduğunu ve sonraki oturumarda üzerinde durulacak en önemli noktanın inanç, düşünce ve bakış açısı olacağını belirtti. Lider oturumun

sonunda üyelere ev ödevlerini içeren çalışma kâğıtlarını dağıtarak şunları söyledi: *Arkadaşlar gelecek oturumda paylaşmak üzere sizlere bir ev ödevi vereceğim. Bu ödevde; öfkeli, üzgün, korkmuş veya mutlu olduğunuz durumlarda, ne tür düşüncelere sahip olduğunuzu, bu durumlara neden olan herhangi bir deneyiminizi, o andaki duygularınızı ve ne tür davranışlar sergilediğinizi yazmanız istenmektedir.* Daha sonra lider oturumun kısa bir özetini yaptı ve üyelere oturum değerlendirme formunu dağıttı ve üyelere bu formu doldurmalarını istedi. Üyelerin doldurdukları formları geri topladıktan sonra lider bir sonraki oturumda görüşmek üzere üyelere vedalaştı.

4. OTURUM

Amaç

1. Üyelerin, bireylerin herhangi bir durumda verdikleri tepkilerin temeline yönelik farkındalık kazanması.
2. Üyelerin, tercihler ile zorunluluklar arasındaki farkı anlamalarını sağlamak.

Alt Amaçlar

1. Üyelerin, olay ve durumlara nasıl tepkide bulduklarını görsel olarak algılamalarına yardımcı olmak.
2. Üyelere, duyguların temelinde düşüncelerin bulunduğunu göstermek.
3. Üyelerin, tercih içeren ve bireye seçim şansı tanıyan ifadelerle; talepler ve zorunluluk içeren ifadeler arasındaki farkı anlamalarını sağlamak.
4. Olay-düşünce-duygu-tepki (ODDT) diyagramı isimli etkinliği gerçekleştirmek.
5. Taleplere karşı tercihler isimli etkinliği gerçekleştirmek.

Ön Hazırlıklar

1. Ses kayıt cihazının hazırlanması,
2. Ev ödevlerinin çoğaltılması.

Dördüncü oturum tüm üyelerin katılımıyla Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi 4107 No'lu Grupla Psikolojik Danışma Salonunda üyelerle önceden kararlaştırılan saatte gerçekleştirildi. Lider oturumun başlangıcında, geçen oturumun özetini yaptı ve üyelere grupla paylaşmak istedikleri herhangi bir duygu veya düşüncelerinin olup olmadığını sordu. Üyeler genel olarak iyi olduklarını ifade ettiler. Lider kısa bir sohbetin ardından dördüncü oturumun amacını üyelerle paylaştı: *Sevgili grup üyeleri! Geçen oturumumuzda duygularımız üzerinde durmuş ve iki farklı uygulama yaparak duygularımızı daha yakından tanıdık. En son geldiğimiz noktanın neresi olduğunu hatırlatmak isteyen var mı?* Liderin sorusunu, bir üye şu şekilde cevaplandırdı: *Zannedersem yaşadığımız duyguların ve sergilediğimiz davranışların aslında bizim bakış açılarımızla ilgili olduğunu ifade etmişsiniz.* Lider, evet arkadaşımız doğru cevabı verdi diyerek üyeye teşekkür etti ve üyeler arasında bir tartışma ortamı oluşturmak için şu açıklamayı yaptı: *Arkadaşlar bu haftaki oturumumuzda bakış açılarına yoğunlaşacağız. Geçen hafta çok üzerinde kısa durmuştuk ancak bu oturumumuzda daha detaylı biçimde inceleyeceğiz. Ama öncelikle sizlere bakış açılarınızın günlük*

yaşamınızdaki etkisini sormak istiyorum. Sizce geçen hafta yaptığımız etkinlikte vurgulanan ana temanın, günlük yaşamımızdaki yansımaları ne düzeydedir.

Bir üye şöyle dedi: Arkadaşlar geçen hafta yaptığımız ikinci etkinlik benim çok dikkatimi çekti ve o oturumdan itibaren her an kendimi kontrol etmeye çalıştım. Ve sonuçta birçok şeyi değiştirebileceğimi gördüm. Artık olaylara eskiden olduğu tepkisel bakmamaya çalışıyorum. Kendimi daha rahat hissediyorum. Belki çok kolay olmayacak ama bunu bir yaşam tarzı haline getirmeye çalışıyorum. Yani her olayda olumlu bir yön bulmaya özen gösteriyorum. Veya en azından, biraz düşünerek davranmaya çalışıyorum. Lider üyenin bu paylaşımının ardından şunları söyledi: Sevgili arkadaşlar daha önce de sizlere söylemiştim ama yine tekrarlamakta yarar görüyorum. Bu çalışmamızın olumlu etkilerini kısa vadede görebiliriz. Ancak asıl önemli olan, bu oturumlardaki deneyimlerimizi bir yaşam tarzı haline getirebilmek. Bunu sağlayabildiğimizde birçok şeyin değiştiğini gözlemleyebileceğiz. Az önce arkadaşımızın söylediklerine umarım siz de katılıyorsunuzdur. Ayrıca bu oturumların sizin için yararlı olduğunu görmek beni çok mutlu ediyor.

Daha sonra lider dördüncü oturumda uygulanacak ilk etkinlik olan Olay-düşünce-duygu-tepki (ODDT) Diyagramı isimli etkinlikle ilgili üyelere kısaca bilgi verdi: Arkadaşlar bu etkinlikle bizlerin bir insan olarak olay ve durumlara nasıl tepkide bulunduğumuzu görsel olarak anlamaya çalışacağız. Etkinliğimizin diğer bir amacı ise duygularımızın temelinde, düşüncelerimizin bulunduğu farkına varabilmemizdir. Eğer isterseniz zaman kaybetmeden etkinliğimize geçelim. Lider tahtaya bir öğretmenin derse geç kalması sonucunda yaşadığı gerginliği, bu gerginliğe neden olan düşüncesini ve bu gerginlikten dolayı yaşadığı durumu betimleyen, ODDT diyagramını çizdikten sonra üyelere şu soruyu sordu: Öğretmen daha farklı bir bakış açısıyla hareket edebilir miydi? Eğer öyle davransaydı sonuç ne olurdu?

Üyeler çoğunlukla öğretmenin derse geç kalmasına yönelik, daha farklı bir bakış açısı geliştirmesinin mümkün olabileceğini ifade ettiler. Bir üye şunları ifade etti: Ben de olsaydım büyük ihtimalla bu öğretmen gibi davranırdım. Ama şu anda farklı bir bakış açısına sahip olmamızın daha doğru olacağını düşünüyorum. Örneğin derse geç kalmanın bu kadar abartılacak bir yanı olmadığını ve çok normal bir durum olduğunu düşünebiliriz. Lider bu üyenin sözlerini bitirmesinin ardından teşekkür etti ve üyelere

geçen oturumun sonunda verilen ödevleri tartışacaklarını belirterek üyelere ödevlerini çıkarmalarını istedi. Üyelerin tümünün verilen ödevleri yapmış olduğu gözlemlendi. Lider üç üyeden ödevlerini okumasını istedi ve tüm üyelere etkinlikte yer alan soruları sorarak kısa bir tartışma ortamı oluşturdu. Daha sonra lider, ödevinde kendilerine mutluluk yaşatan bir olayı anlatan gönüllü iki üyeden olayı, o anki düşünce, duygu ve tepkilerini ODDT diyagramı şeklinde tahtaya yazmalarını istedi. Üyelerin bu işlemi tamamlamasının ardından lider şunları söyledi: *Arkadaşlar süremizin yarısını tamamladık. Şimdi ikinci etkinliğimize başlayacağız ancak öncelikle oturumun nasıl gittiğini sormak istiyorum.* Üyelerin oturuma yönelik olumlu geribildirimler verdiği gözlemlendi.

Lider dördüncü oturumda uygulanacak ikinci etkinlik olan, *taleplere karşı tercihleri* üyelere şöyle tanıttı: *Arkadaşlar ikinci etkinliğimizde, bizi çoğunlukla zor durumda bırakan ve bize seçim şansı sunmayan talepler ile gerginliğimizin azalmasına yardımcı olan ve bize farklı alternatifler sunan tercihleri ve bunların sonuçlarını ele alacağız. Ve aslında yaşadığımız birçok olumsuz duygu ve davranışların temelinde bulunan bir faktörü daha yakından tanıyacağız.* Bu açıklamanın ardından lider üyelere, hangi cümlelerin zorunluluk veya talep hangisinin tercih içerdiğine yönelik herhangi bir açıklama yapmaksızın, dördü zorunluluk dördü ise tercih içeren sekiz cümleyi tahtaya yazdıktan sonra üyelere bu cümleleri incelemelerini istedi. Lider üyelere bu ifadelerden bazılarının talep, bazılarının ise tercih sözcükleri içerdiğini söyledi ve üyelere talep ve tercih cümlelerini birbirinden ayırıp ayıramayacaklarını sordu. Bir üye şunları söyledi: *Zannederseniz bu sekiz cümleyi iki grup yapabiliriz. Mesela birinci cümle bir istek içeriyor ama ondan sonra gelen cümlede kesin bir zorunluluk var. Diğer cümleler de bu sırayla yazılmış.* Lider üyeye teşekkür ederek talep ve tercih arasındaki ayrımı üyelere anlattı: *Arkadaşlar talepler, kendimizi herhangi bir isteğimizi gerçekleştirmek veya ona ulaşmak zorunda olduğumuzu hissetmemize neden olan düşüncelerimizdir. Bu düşünceler bize seçim şansı tanımadığı için başka bir çıkar yol göremeyiz ve o isteğimizi gerçekleştirmek durumunda kalırız. Bunu yaparken de hem kendimize hem de diğer insanlara zarar verebilir ve gerginleşebiliriz. Tercihler ise bir şeyi seçme şansımız olduğunu veya herhangi bir şeyin gerçekleşmesini dilediğimizi gösteren ifadelerdir. Bu tür isteklere ulaşamadığımız durumlarda, kendimizi çok fazla yıpratmamıza gerek olmayabilir.*

Lider talep ve tercih arasındaki farkın üyeler tarafından anlaşıldığını gözlemledikten sonra, insanların temel ihtiyaçlarına yönelik bir tartışma ortamı oluşturmak amacıyla üyelere şu soruyu sordu: *Bir arkadaşınızla çöle gittiğinizi hayal edin. Hayatta kalmak için ihtiyaç duyacağınız şeyler nelerdir?* Lider bu sorunun cevabını üyelere aldıktan sonra, insanların tercih ettikleri ve beğendikleri şeylerin birbirinden farklı olduğunu ifade etti ve şu soruyu sordu: *İnsanoğlunun temel ihtiyaçları nelerdir?* Bir üye bu soruyu şöyle cevapladı: *Bence en temel ihtiyaç yaşamı devam ettirmek. Bunun için de yememiz ve içmemiz gerekiyor. Ayrıca giyecek, temizlik gibi belli başlı ihtiyaçlarımız da var.* Lider üyelere ikinci bir soru sordu: *Peki arkadaşlar talepkar ve sürekli isteklerde bulunan birisi, kendi ihtiyaçları hakkında ne düşünür?* Bir üye şunları söyledi: *Böyle bir kişi her şeyin kendisine ait olması gerektiğini düşündüğü için gözü pek doymaz ve her an farklı bir şeyler ister. Bunlar gerçekleşmediğinde de kendisini kötü hisseder.*

Lider her iki üyeye de teşekkür ettikten sonra şunları söyledi: *Arkadaşlar isterseniz öğrendiklerimizi biraz daha pekiştirelim. Şimdi ben size bazı cümleler okuyacağım ve her birinizden bu cümleleri yorumlamasını isteyeceğim.* Lider etkinlikte yer alan 6 cümleyi üyelere okudu ve bu cümlelerden hangilerinin tercih, hangilerinin talep olduğunu üyelere sordu. Üyelerin cevabı alındıktan sonra lider üyelere, oturum süresinin bitimine az bir zaman kaldığını belirterek, gelecek oturumda tartışılmak üzere üyelere ev ödevlerini içeren çalışma kâğıtlarını dağıttı ve şunları söyledi: *Arkadaşlar sizlerden gelecek oturuma kadar herhangi bir derste ayağa kalkarak söz almanızı ve bu durumla ilgili bir ODDT diyagramı çizmenizi istiyorum.* Daha sonra lider, gönüllü bir üyeye oturumun özetini yaptırdı ve üyelere oturum değerlendirme formunu dağıtarak doldurulan formları geri toplandı. Lider oturumu bitirirken bir sonraki oturumda görüşmek üzere üyelere vedalaştı.

5. OTURUM

Amaç

1. Üyelerin, akılcı olmayan taleplerine yönelik farkındalık kazanmalarını sağlamak.
2. Üyelerin, günlük yaşamda kullandıkları felaketleştirmeleri tanımlamalarına yardımcı olmak.

Alt Amaçlar

1. Üyelerin, akılcı olmayan taleplerini tanımlamalarına yardımcı olmak.
2. Üyelere, akılcı olmayan talepleriyle mücadele etme yollarını göstermek.
3. Üyelerin, akıldışı talepler sonucunda ortaya çıkan olumsuz duygusal tepkilerin üstesinden gelmelerine yardımcı olmak.
4. Üyelerin, felaketleştirmenin doğasını keşfetmelerini sağlamak.
5. Dertli yüz isimli etkinliği gerçekleştirmek.
6. Felaketleştirmeler isimli etkinliği gerçekleştirmek.

Ön Hazırlıklar

1. Tüm üyeler için Duygusal Yaşantı Skalasının çoğaltılması,
2. Tüm üyeler için kalem ve kâğıt hazırlanması,
3. Tüm üyeler için dertli yüz isimli resmin çoğaltılması,
4. Ses kayıt cihazının hazırlanması,
5. Ev ödevlerinin çoğaltılması.

Beşinci oturum iki üye dışında tüm üyelerin katılımıyla Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi 4107 No'lu Grupla Psikolojik Danışma Salonunda üyelerle önceden kararlaştırılan saatte gerçekleştirildi. Lider oturumun başlangıcında, gönüllü bir üyeden geçen oturumla ilgili kısa bir özet yaptırdı. Özetin ardından lider üyelere, geçen oturumdan bu oturuma kadar neler yaptıklarını ve grupla paylaşmak istedikleri herhangi bir duygu veya düşüncelerinin olup olmadığını sordu. Üyeler genel olarak iyi olduklarını ifade ettikten sonra lider beşinci oturumun amacını üyelerle paylaştı: *Sevgili arkadaşlar! Bu hafta günlük yaşamamızda hepimizin sıklıkla başvurduğu ve bize son derece tanıdık gelecek bazı varsayımlarımızdan bahsedeceğiz. Bu düşünceler çoğunlukla yaşamımızın kalitesini düşürdüğü için olumsuz duygulara yol açmaktadır. Ayrıca yüzümüzün asılmasına ve hayal kırıklığı yaşamamıza neden olan bu inançların nasıl üstesinden gelebileceğimizi hep birlikte öğreneceğiz. Ancak öncelikle geçen hafta*

sizlere verdiğim ev ödeviyle oturuma başlamak istiyorum. Bu ödevde sizlerden herhangi bir derste ayağa kalkarak söz almanızı ve bu durumla ilgili bir ODDT diyagramı çizmenizi istemiştim. Şimdi her birimizin ödevini birlikte inceleyelim.

Lider üyelerle birlikte ödevlerinin sonuçlarını tartışırken bir üye şunları söyledi: *Aslında sınıfta konuşmak o kadar da zor değil. Geçen haftaki toplantıdan sonra sınıfta söz alarak konuşma işini çok fazla abarttığımı düşünmeye başladım ve söz alarak konuştuktan sonra gerçekten önceleri çok fazla abartmış olduğumu gördüm. Ama konuşmamın kolaylaşmasına en çok olaya yönelik bakış açımın değişmesi yardımcı oldu. Bu oturumlarda öğrendiklerimiz çok yararlı oluyor.* Lider üyenin sözlerini tamamlamasının ardından üyeye şu soruyu sordu: *Acaba oturumlardan önceki durumunda sınıfta konuşmak senin için ne ifade ediyordu veya böyle bir davranışın nasıl bir sonucu olacağını düşünürdün? Şu an ne ifade ediyor ve böyle bir davranış senin için ne tür sonuçlara yol açabilir.* Üye önceleri sınıfta söz alarak konuşabilme olasılığının çok düşük olduğunu, böyle bir şeyi düşündüğü bir durumda bile son derece gerildiğini, konuşması durumunda büyük bir felaket yaşayabileceğini hissettiğini, şu anda ise eskisi kadar gergin olmadığını ve bu olayda büyütülecek bir taraf olmadığını düşündüğünü belirtti. Bir başka üye ise sınıfında söz alıp konuşmaya başladığı ilk anda kendisini biraz kötü hissettiğini ancak konuşma ilerledikçe daha iyi hissetmeye başladığını belirtti. Ayrıca konuşurken sürekli biçimde cesaret kazanmak için kendisine telkinlerde bulunduğunu ve bunun çok yararlı olduğunu söyledi. Mazereti bulunan bir üye dışındaki tüm üyelerin, ödevlerini yaptıkları görüldü. Üyelerin ödevlerini grupta paylaşıırken, son derece rahat bir tavır içinde buldukları gözlemlendi.

Tüm üyelerin ödevleri tartışıldıktan sonra lider, beşinci oturumda uygulanacak ilk etkinlik olan *Dertli Yüz* isimli etkinlikle ilgili üyelere kısaca bilgi verdi: *Arkadaşlar ilk etkinliğimizde bir insanın problemler yaşamasına neden olan akıldışı varsayımlardan söz edecek ve bu varsayımları görsel olarak tanımlayacağız. Ayrıca bu varsayımların olumsuz sonuçlarını ve bu olumsuz sonuçlarla karşılaşmamak için neler yapılabileceğini öğrenmeye çalışacağız.*

Bu açıklamanın ardından grup lideri tüm üyelere dertli yüz resmini dağıtarak, onlardan resmi dikkatlice incelemelerini istedi. Resimde yüzü asık ve sıkıntılı görünen bir insanın çevresini kuşatan şu dört varsayım bulunmaktaydı:

1. Her şey istediğim gibi gitmeli ve her zaman rahat olmalıyım.
2. Her zaman başarılı olmalı ve hiç hata yapmamalıyım.
3. Herkes beni sevmeli.
4. Her şeyi kontrol etmeli ve her şeyden emin olmalıyım.

Bir üye bu ifadelerin kendisine çok uygun olduğunu söyleyince lider, diğer üyelere bu cümleleri günlük yaşamlarında ne kadar kullandıklarını sordu. Birçok üye günlük yaşamlarında, bu ifadelere sıklıkla başvurduklarını belirtti. Lider üyelere bu isteklerin neden akıldışı olduklarını sordu. Bir üye şöyle dedi: *Ben her şeyin benim kontrolümde gelişmesini istiyorum ve böyle olmayınca kendimi mutsuz hissediyorum. Bence bu mümkün değil. Bir insan her zaman her şeyi kontrol edemez.* Bir başka üye şunları söyledi: *Ben başarısızlığa tahammül edemiyorum. Benin hayatımda her şey mükemmel olmalı. Küçük bir başarısızlık yaşamımı alt üst etmeye yetiyor.*

Üyelerin birçoğu bu isteklerin gerçekleşmesinin, her zaman mümkün olmadığı için gerçekçi olmadıklarını ifade ettiler. Lider üyelerin görüşlerini açıklamasının ardından şöyle dedi: *Arkadaşlar hepiniz haklısınız. Burada temel amacımız, bu isteklere ulaşmanın her zaman mümkün olamayacağını ortaya koymaktır. Her insan başarılı ve sevilen birisi olmak ister. Ve her insan yaşamını kontrol etmek ve mutlu olmak ister. Ancak hayatta bazen olumsuz ve başarısız yaşantılar da olabilir. Önemli olan bunun farkında olmaktır. Resimdeki yüze sahip olan bir insanın da görüşleri ve değerleri vardır ancak kendi düşüncelerini kesin doğrular olarak algıladığı için problemler yaşıyor ve her zaman ulaşılması zor hedefler belirliyor.* Lider üyelere dertli yüzün isteklerine ulaşamaması durumunda, duygu ve tepkilerinin nasıl olabileceğini sordu. Bir üye böyle bir insanın sürekli olumsuz duygular yaşamak zorunda kalacağını belirtti.

Lider üyelere önceden hazırlanan kalem ve kağıtları dağıtarak Dertli yüzün matematik sınavından yüz almayı beklediğini, ancak yirmi sorudan beşine yanlış yanıt verdiğini gösteren bir ODDT diyagramı çizmelerini istedi. Çizimlerin tamamlanmasının ardından lider, diyagramlara ilişkin üyelerle kısa bir tartışma yaptı. Daha sonra lider üyelere, dertli yüzün yaşadığı olayı yaşamasına rağmen onun kadar olumsuz duygular yaşamayan başka bir insanın akılcı inançlarının neler olabileceğini düşünmelerini ve

buna yönelik bir ODDT diyagramı oluşturmalarını istedi ve diyagramlara ilişkin üyelerle kısa bir tartışma yaptı.

Lider üyelere önceden çoğalttığı Duygusal Yaşantı Skalası'nı dağıtarak onlardan dertli yüzü mutluluk, kendini kabul ve hayal kırıklığı gibi duygular açısından değerlendirmelerini istedi. Bu işlemin tamamlanmasının ardından lider, üyelerin sonuçlarını tek tek inceledi ve herkesin birbirine benzer yanıtlar verdiğini gözlemledi.

Lider *şimdi dertli yüze yardımcı olmamız gerekiyor. Bunun için dertli yüzün neler yapabileceğine bir bakalım* dedi ve etkinlikte yer alan soruları üyelerle paylaştı. Bir üye dertli yüze yapılabilecek en büyük iyiliğin, bu isteklerine ulaşmasının her zaman mümkün olamayacağını ona hissettirmek olduğunu ifade etti. Bir başka üye ise dertli yüzün planlı yaşaması ancak her şeyi kontrol etmekten vazgeçmesi gerektiğini söyledi. Diğer üyeler de benzer açıklamalar yaptılar. Bunun üzerine lider etkinlikte yer alan dertli yüzün dört temel varsayımına yönelik önerileri üyelerle paylaştı. Daha sonra lider, dertli yüzün mükemmel olmayı istediğini belirterek, üyelere onun diğer insanlara yönelik tutum ve davranışlarının nasıl olabileceğini, onlara karşı da aynı mükemmeliyetçi tutumlara mı sahip olduğunu ve diğer insanlar mükemmeliyetçi olmadığında onlar hakkında ne düşünebileceğini sordu. Üyelerin cevapları kısaca tartışıldı. Birinci etkinliğin tamamlanmasından sonra lider, etkinliğin üyeleri etkilediğini gözlemledi.

Lider beşinci oturumda uygulanacak ikinci etkinlik olan *Felaketleştirme* isimli etkinliği üyelere şöyle tanıttı: *Arkadaşlar günlük yaşamımızda ortaya çıkan duygusal problemlerimizin temelinde bulunan diğer bir faktör ise felaketleştirmelerdir. Yani olumsuz bir olayı gerçekte olduğundan çok daha büyük boyutlarda algılamamız, sorunlar yaşamamıza neden olmaktadır. Bu etkinliğimizde bizler, günlük yaşamımızda sıklıkla karşılaştığımız bazı durumları nasıl abarttığımızı anlamaya çalışacağız.*

Lider üyelere birer kâğıt dağıtarak, kendileri için hoş olmayan on durumu en fazla kötü olandan en az kötü olana doğru listelemelerini ve gönüllü dört üyeden bir süre için listelerini birbirleriyle değiştirmelerini istedi. Daha sonra lider, bu listeleri üyelerle tartıştı. Lider tüm üyelerin listesinde bulunan, sınavdan kötü not alma olayına yönelik üyelerin açıklamalarını detaylandırdı. Lider etkinlikte yer alan ve dışçıye gitme ile yaz tatiline gidememe, durumlarına yönelik insanların üç farklı bakış açısını üyelerle

paylaştı. Bu bakış açılarında dışıye gitme veya yaz tatiline gidememe olaylarına yönelik düşünceler, olumsuzdan felaketleştirmeye doğru giden bir sıralama içinde yer almaktaydı. Lider sorunlar aynı olmasına rağmen farklı olan şeyin ne olduğunu üyelere sordu. Bir üye burada önemli olan şeyin, olaya yönelik bakış açısının giderek olumsuzlaşması olduğunu ifade etti.

Lider üyelere; durumlar aynı olmasına rağmen hangi açıklamalar hoş olmayan durumun daha kabul edilebilir olduğunu göstermektedir? ve hangi açıklamaları yapan insanlar daha az huzursuzluk yaşarlar? sorularını sordu. Üyeler birinci açıklamaların daha az olumsuz duygular yaşatacağını belirttiler. Daha sonra lider günlük yaşamda kullanılan; Berbat, Felaket, Dehşet verici ve Buna dayanamam gibi ifadelerin birer felaketleştirme örneği olduğunu ve bu tür ifadeleri sık kullanan bireylerin, daha işin başında o şeyin felaket veya berbat olduğunu peşinen kabul ettiklerini ifade etti.

Lider gerçek felaketler olan doğal afetler ile insanların normal veya hafif düzeyde olumsuz olan bir olayı felaketleştirmelerinin, birbirinden farklı olduğunu şu cümlelerle ifade etti: *Arkadaşlar yukarıda ele aldığımız dışıye gitme ve yaz tatiline gidememe olaylarına yönelik en son cümlelerde, aslında birer felaket değil, felaketleştirme yaşanmaktadır. Aslında bu cümleleri kullanan insanlar, tercih ettikleri şeye ulaşamadıkları veya tercih etmedikleri şeylerle karşılaşmaları durumunda yaşayabilecekleri şeyin felaket olabileceğine kendilerini inandırmaktadır. Gerçek bir felaket durumunda ise insanlar temel ihtiyaçlarından yoksundur ve yaşama hakları elinden alınmıştır. Veya talihsiz kazalar veya doğa olaylarıyla karşı karşıya kalmışlardır.* Lider felaket ile felaketleştirme arasındaki farkı, üyelere kısaca tartıştı.

Lider her bir üyeye kâğıt dağıtarak, felaketleştirme içeren bir durumdaki akıldışı varsayımlarını düşünmelerini ve buna yönelik iki farklı ODDT diyagramı çizmelerini ve birinci diyagramda akıldışı felaketleştirmeler içeren inançların, ikincisinde ise daha gerçekçi bir bakış açısına sahip kişilerin düşünce tarzının betimlenmesini istedi. Üyelerin diyagramlarını çizmesinden sonra lider, üyelere bu diyagramları tartıştı ve onlara şu soruyu sordu: *Çizdiğiniz diyagramlarda gerçekte bir felaket var mıdır yoksa kişi kendi felaketini kendisi mi oluşturmaktadır?* Üyelerin genel cevabı, bireylerin bakış açılarının olayı bir felaket gibi algılamalarına neden olduğu yönündeydi. Son olarak lider üyelere, önceki etkinlikte ele alınan dertli yüzün bir felaketleştirici olup olmadığını

sordu ve üyelerin yanıtlarını aldı. Lider oturumun sonunda, gelecek oturumda tartışılmak üzere üyelere ev ödevlerini içeren çalışma kâğıtlarını dağıttı ve şunları söyledi: *Arkadaşlar sizlerden gelecek oturumda tartışmak üzere kendinizi dertli yüzle karşılaştırmanızı isteyeceğim. Ayrıca dertli yüzün taleplerinin sizde bulunup bulunmadığını da kontrol edin.* Daha sonra lider oturumun özetini yaptı ve üyelere oturum değerlendirme formunu dağıtarak doldurulan formları geri topladı. Lider oturumu bitirirken bir sonraki oturumda görüşmek üzere üyelere vedalaştı.

6. OTURUM

Amaç

1. Üyelere, akıldışı inançların değişmesinin mümkün olduğunu ve onlarla mücadele etmenin gerekliliğini göstermek.
2. Olumsuz içsel konuşmaların, olumsuz duygulara neden olduğuna ilişkin üyelere farkındalık kazandırmak.

Alt Amaçlar

1. Üyelere, akıldışı inançların değişmesinin mümkün olduğunu göstermek.
2. Üyelere, akıldışı inançlarla mücadele etmenin gerekliliğini göstermek.
3. Üyelerin, olumsuz içsel konuşmaların sonuçlarına ilişkin yeni bir anlayış kazanmalarını sağlamak
4. İyi bir Savaşçı Olabilir misin? isimli etkinliği gerçekleştirmek.
5. İçsel Konuşmalar isimli etkinliği gerçekleştirmek.

Ön Hazırlıklar

1. Tüm üyeler için sınavdan kötü not alan öğrenci örneği bulunan ABC Modelinin çoğaltılması,
2. Tüm üyeler için diğerlerinin onayını kazanmaya odaklanan 10 akıldışı inancın çoğaltılması,
3. Tüm üyeler için içsel konuşmanızı değiştirin isimli çalışma kağıdının çoğaltılması,
4. Tepegöz ve saydamın hazırlanması,
5. Ses kayıt cihazının hazırlanması,
6. Ev ödevlerinin çoğaltılması.

Altıncı oturum tüm üyelerin katılımıyla Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi 4107 No'lu Grupla Psikolojik Danışma Salonunda üyelere önceden kararlaştırılan saatte gerçekleştirildi. Lider oturumun başlangıcında geçen oturumun özetini yaptı. Üyelerle kısa bir sohbetin ardından lider altıncı oturumun amacını üyelere şu sözlerle açıkladı: *Sevgili arkadaşlar! Bu oturumumuzda son iki oturumumuzda üzerinde durduğumuz ve bizim duygusal ve davranışsal problemler yaşamamıza yol açan inançlarımızın üstesinden nasıl gelebileceğimizi öğrenmeye çalışacağız. Ayrıca kendimize yönelik olumlu veya olumsuz konuşma ve yönlendirmelerimizin bize ne tür etkileri olduğunu*

gözlemleyeceğiz. Oturuma ve etkinliklere başlamadan önce isterseniz geçen haftanın ödeviyle ilgili biraz konuşalım. Geçen hafta size verilen ödevde, günlük yaşamdaki taleplerinizi kontrol etmeniz ve dertli yüzle olan benzerlikleriniz ve farklılıklarınız üzerinde düşünmeniz istenmişti. Şimdi her birimizin ödevini kısaca ele alalım.

Lider üyelere, kendilerine yönelik gözlemlerini sordu. Bir üye şunları söyledi: *Ben bu ödevi yaparken ve kendimi dertli yüzle kıyaslarırken, kendimle ilgili daha önce farkında olmadığım pek çok şey öğrendim ve aslında dertli yüze çok benzediğimi gördüm. Çok mükemmeliyetçi bir insanım ve her şeyin kusursuz olmasını isteyen biriyim. En küçük bir aksilik bile, benim tüm düzenimi bozabilir. Yani tam bir felaketleştirici olduğumu gördüm. Bu ödev bu yönüyle çok yararlı oldu ve bir hafta kendimi gözlemlememi sağladı. Artık bunu daha sık yapacağım ve kendimi daha yakından tanımaya çalışacağım.*

Lider üyeye teşekkür ettikten sonra, bir başka üye söz alarak kendisinin dertli yüze benzediği noktalar olduğunu ancak dertli yüz kadar mutsuz olmadığını söyledi ve şöyle devam etti: *Benim dertli yüze en çok benzediğim nokta, herkesin benden memnun olmasını ve beni sevmesini istemem. Örneğin söz ve davranışlarımın, başkalarını üzmemesi ve rahatsız etmemesi için bazen çok kaygılanıyorum. Ama bu ödevle farkına vardım ki en çok kendim yıpranıyorum. Elbette başkalarını rahatsız etme hakkım yok. Ancak başkaları beni sevsin ve benden hoşnut olsunlar diye kendimi yıpratmamam gerekiyor.*

Diğer üyelerin de ödevleri ve kendilerine yönelik gözlemleri kısaca tartışıldıktan sonra lider altıncı oturumda uygulanacak ilk etkinlik olan *İyi Bir Savaşçı Olabilir misin?* isimli etkinliği üyelere kısaca tanıttı: *Arkadaşlar bu etkinliğimizde, olumsuz durumlarla yüzleşmemize neden olan sağlıksız düşüncelerimizin nasıl üstesinden gelebileceğimizi ve bu tür inançlarla mücadele etmek için nasıl bir savaşçı olmamız gerektiğini irdeleyeceğiz. Son oturumlarda üzerinde sürekli durduğumuz bir nokta, bireylerin yaşadığı duygusal ve davranışsal problemlerin temelinde aslında düşüncelerin bulunduğudur. Bu etkinlikte de bazı durumlara yönelik bakış açılarımızı değiştirdiğimizde, daha iyi bir konuma gelmiş olduğumuzu anlamaya çalışacağız. Şimdi hep birlikte etkinliğimize geçelim.*

Grup lideri üyelere, etkinlikte yer alan ifadeleri tek tek okuyarak ifadelerdeki düşüncelere sahip olanların ellerini kaldırmalarını istedi. Bu işlem tamamlandıktan sonra bir üye, üçüncü ifadenin farklı olduğunu söyledi. Bunun üzerine lider şunları söyledi: *Arkadaşlar bireyler yaşamlarını kontrol etme yeteneğine sahiptir, önemli olan bireyin bunun farkına varmasıdır. Üçüncü ifadede birey, kontrolün kendisinde olmadığını düşünmekte ve duygularının sorumluluğunu olaylara yüklemektedir.* Lider üyelere, insanların duygularını değiştirmelerinin mümkün olduğunu ama öncelikle düşüncelerde bazı değişikliklerin yapılması gerektiğini söyledikten sonra, bu konuyla ilgili üyelerin görüşlerini aldı.

Lider önceden hazırladığı saydamı tepegözde yansıtarak, etkinlikte yer alan örnek olayı üyelere paylaştı. Bu olayda bireyin bir arkadaşı tarafından görmezden gelinmesine yönelik düşünceleri, bu düşüncelerin yaşatacağı duygular ve bu düşüncelerin gerçekliğinin nasıl test edileceği betimlenmekteydi. Lider böyle bir olay yaşanması durumunda, ne tür düşüncelere ve duygulara sahip olabileceklerini ve bu düşüncelerin yerine hangi alternatif düşünceler geliştirilebileceklerini üyelere tartıştı. Daha sonra grup lideri üyelere, kızgın oldukları bir anı zihinlerinde canlandırmalarını ve o anla ilgili düşüncelerini paylaşmalarını istedi. Her bir üyenin anlattığı durum, üyelere tartışıldı. Lider 6. oturumda uygulanacak ikinci etkinlik olan *İçsel Konuşmaları* üyelere tanıttı: *Arkadaşlar ikinci etkinliğimizde günlük yaşamda kendimize yönelik yüklemelerimizin ve kendimizle yaptığımız konuşmaların sonuçlarını görmeye çalışacağız. Etkinliğin temel amacı; kendimizle yaptığımız olumlu konuşmaların olumlu duygulara, olumsuz konuşmaların ise olumsuz duygulara yol açtığını ortaya koymaktır. İsterseniz şimdi etkinliğimize geçelim.*

Lider tepegözü kullanarak şu cümleleri yansıttı ve okudu: *Duygularımıza neden olan pek çok faktör vardır. Bunlardan birincisi beynimiz ve sinir sistemimizdir. Bunlar bizim öfke, korku, sevgi ve mutluluk gibi farklı duygular yaşamamızı sağlarlar. Ancak beyin ve sinir sistemi, duyguların uzun süreli yaşanması için yeterli değildir. Duygularımıza neden olan ikinci faktör; yiyecek, içecek ve uyuşturucu maddelerdir. Ancak bunların neden olduğu duygular oldukça kısa süreli yaşanır. Aynı zamanda temelde kimyasal oldukları için bu faktörlerin yol açtığı duygular yapaydır. Duygularımızın ortaya çıkmasına neden olan üçüncü ve en önemli faktör düşüncelerimizdir. İnsanlar sürekli*

olarak düşünür ve kendileriyle konuşurlar. Gerçekten istemediğimiz bir şeyi yapmak zorunda olduğumuzda şöyle düşünürüz; “bu çok kötü, bunu yapmak istemiyorum; bu son derece sıkıcı” Böyle düşündüğümüzde üzüntülü veya sinirli oluruz. **HERKES BU TÜR ŞEYLERİ ZAMAN ZAMAN YAŞAR VE BİZ BUNA İÇSEL KONUŞMA DİYORUZ. EĞER İÇSEL KONUŞMALARIMIZ “BU HARİKA” ŞEKLİNDE OLURSA; SEVGİ YA DA MUTLULUK GİBİ POZİTİF DUYGULAR HİSSETME OLASILIĞIMIZ YÜKSEK OLUR. EĞER İÇSEL KONUŞMALARIMIZ “BU SİNİR BOZUCU” ŞEKLİNDE OLURSA; HAYAL KIRIKLIĞI YA DA ÜZÜNTÜ GİBİ UYUMLU NEGATİF DUYGULAR HİSSETME OLASILIĞIMIZ YÜKSEK OLUR. ANCAK İÇSEL KONUŞMALARIMIZ “BU BERBAT, BÖYLE OLMAMALIYDI” ŞEKLİNDE OLURSA; DEPRESYON, ANKSİYETE YA DA ÖFKE GİBİ UYUMSUZ NEGATİF DUYGULAR HİSSETME OLASILIĞIMIZ YÜKSEK OLUR. DUYGULARIMIZA NEDEN OLAN EN ÖNEMLİ FAKTÖR İÇSEL KONUŞMALARIMIZ OLDUĞU İÇİN EĞER DUYGULARIMIZI DEĞİŞTİRMEK İSTİYORSAK, ÖNCELİKLE İÇSEL KONUŞMALARIMIZI DEĞİŞTİRMELİYİZ.**

Lider önceden çoğalttığı “Sınavdan kötü not alan öğrenci” örneği bulunan ABC Modeli çalışma kâğıdını üyelere dağıttı ve onlardan bu modeli incelemelerini istedi. Lider üyelerin modele yönelik düşüncelerini sordu. Bir üye şunları söyledi: *Zannedersem geçen oturumlarda buna benzer uygulamalar yaptık. Anladığımı kadarıyla kendi duygularımızı kendimiz belirliyoruz. Başka olaylar değil, kendimize söylediklerimiz duygularımızın olumlu veya olumsuz olmasına yol açıyor. Bence bunun farkına varabilmek çok önemli. Yani eğer bir olayla ilgili düşüncelerimiz olumlu veya pozitif olursa sonuçlar da bundan etkileniyor. Bu kâğıtta bunu görüyorum.* Lider üyeye teşekkür ederek, başka söz almak isteyen olup olmadığını sordu. Bir başka üye düşüncesini şöyle belirtti: *Aslında olayları yönlendirmek çok zor değil. Ama insanın ruh hali, her zaman olumlu düşünmek için uygun olmayabiliyor. Bence biz çoğunlukla olumlu düşünmeye çalışmalıyız. Ancak bazen bunun gerçekleşemeyeceğini de unutmamalıyız.* Diğer üyeler de kısaca görüşlerini belirtip tartıştıktan sonra lider modelle ilgili şunları söyledi: *Görüldüğü gibi bazı içsel konuşmalar, problemlere neden olmaktadır. Bu içsel konuşmalar genellikle aşırı abartılı, gerçekçi olmayan ve akıldışı niteliktedir. Özellikle HER ZAMAN DİĞERLERİNİN ONAYINI KAZANMAYA yönelik bir içsel konuşma, güçlü negatif duygulara neden olur. Bugün zamanımızın geri kalan bölümünü, ONAY KAZANMAYA yönelik içsel konuşmalarımızı tartışmaya ayıracağız. SİZDEN NİÇİN BU TÜR İÇSEL KONUŞMALARIN ÇOĞUNLUĞUNUN AKIL DIŞI*

OLDUĞUNU DÜŞÜNMEYE ODAKLANMANIZI VE DAHA POZİTİF DUYGULARA ULAŞMAK İÇİN DAHA AKILCI İÇSEL KONUŞMALAR YAPMAYI DENEMENİZİ İSTİYORUM.

Lider diğerlerinin onayını kazanmaya yönelik olan ve önceden hazırladığı 10 akıldışı inancı içeren çalışma kâğıdını üyelere dağıtarak, onlardan bu düşünceleri incelemelerini ve görüşlerini belirtmelerini istedi. Bir üye şunları söyledi: *Bu inançların tümüne baktığımda, hiçbirinin kişinin kendi isteklerini içermediğini görüyorum. Sanki kişi başkaları için yaşıyormuş gibi geliyor. Ayrıca birçoğunun gerçekleşmesi mümkün değil. Örneğin herkesin beni beğenmesi ve onaylaması veya herkesin saygısını kazanmam çok zor. Yaşamımda beni sevmeyenler veya benden nefret edenler de olacaktır.*

Bir başka üye görüşlerini şu şekilde belirtti: *10. madde başkalarının eleştirilerini felaket olarak görmekle ilgili. Yani böyle bir insanın mutlu olması nasıl beklenir. Zaman zaman eleştirilmek yaşamın bir parçası bence.*

Diğer üyeler de görüşlerini belirttikten sonra lider şunları söyledi: *İçsel konuşmalarımız hakkında öğrendiğimiz bu bilgilerle oldukça eğlendiğimizi düşünüyorum. Unutmayın ki kendinize “DİĞER İNSANLARIN ONAYINI KAZAN” şeklinde bir içsel konuşmada bulunmanız abartılı, gerçekdışı ve akıldışıdır. OLAYLAR İSTEDİĞİNİZ GİBİ GİTMESE BİLE DUYGULARINIZI KONTROL EDEBİLİRSİNİZ.*

Lider oturumu sonlandırmadan önce üyelere ev ödevlerini içeren çalışma kâğıtlarını dağıtarak, gelecek oturum için yapacakları ödevi kısaca anlattı: *Arkadaşlar sizlerden gelecek oturuma kadar diğer insanların onayını kazanmaya yönelik ne tür içsel konuşmalarda bulunduğunuzu incelemenizi ve gerçekdışı olan konuşmalarınızı değiştirmeyi denemenizi istiyorum. Şimdi sizlere dağıtacağım çalışma kâğıdında, bunu nasıl gerçekleştirebileceğiniz anlatılmaktadır. Daha sonra lider oturumun özetini yaptı ve üyelere oturum değerlendirme formunu dağıtarak doldurulan formları geri topladı. Lider oturumu bitirirken bir sonraki oturumda görüşmek üzere üyelerle vedalaştı.*

7. OTURUM

Amaç

1. Üyelerin, varsayımlar ile gerçekler arasındaki farkı anlamalarına yardımcı olmak
2. Üyelerin, genel akılcı olmayan düşüncelerini tanımlarına ve bunları değiştirmelerine yardımcı olmak.

Alt Amaçlar

1. Üyelerin, gerçek kavramını anlamalarını sağlamak.
2. Üyelere, düşünce veya varsayım kavramlarının içeriğine ilişkin farkındalık kazandırmak.
3. Üyelerin, genel akıldışı inançlarını tanımlamalarına yardımcı olmak.
4. Akıldışı inançların neden mantıkdışı olduğuna yönelik üyelere farkındalık kazandırmak.
5. Üyelere, alternatif akılcı inançlara ilişkin bilgi vermek.
6. Akıldışı inançların sonuçlarına yönelik üyelere farkındalık kazandırmak.
7. Gerçekler ve Düşünceler isimli etkinliği gerçekleştirmek.
8. Akılcı Olmayan İnançlar ve Sonuçları isimli etkinliği gerçekleştirmek.

Ön Hazırlıklar

1. Akıldışı inançların yazılı olduğu 11 kartonun hazırlanması,
2. Tüm üyeler için 11 Akıldışı İnanç Listesinin çoğaltılması,
3. Tüm üyeler için Bu İnançlar Neden Mantıklı Değiller isimli çalışma kâğıdının çoğaltılması,
4. Tüm üyeler için Akılcı Olmayan Sonuçlar isimli çalışma kâğıdının çoğaltılması,
5. Tüm üyeler için akıldışı ve akılcı inançların temel özelliklerini gösteren listenin çoğaltılması,
6. Tüm üyeler için Alternatif Akılcı İnançlar Listesinin çoğaltılması,
7. Tepegöz ve saydamın hazırlanması,
8. Ses kayıt cihazının hazırlanması,
9. Ev ödevlerinin çoğaltılması.

Yedinci oturum önemli bir probleminden dolayı katılamayan bir üyenin dışında tüm üyelerin katılımıyla Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi 4107 No'lu Grupla Psikolojik Danışma Salonunda üyelerle önceden kararlaştırılan saatte gerçekleştirildi.

Lider oturumun başlangıcında, geçen oturumun özetini yaptıktan sonra üyelerle kısa bir sohbet gerçekleştirdi. Daha sonra lider yedinci oturumun temel amaçlarını üyelerle şu şekilde paylaştı: *Arkadaşlar! Bu yedinci oturumumuz. Bu oturumumuzda iki temel nokta üzerinde duracağız. Birincisi bizim düşünce ve inançlarımızın her zaman tam olarak gerçek olamayabileceğidir. İkinci olarak ise son oturumlarımızda bazılarını detaylı biçimde ele aldığımız, akıldışı inanç ve varsayımların neler olduğunu, bunların neden akıldışı olduğunu ve bu akıldışı inançların yerine hangi akılcı inançlar geliştirebileceğimizi öğrenmeye çalışacağız. Bu oturumun benim için de son derece yararlı olacağına inanıyorum. Ama oturumda uygulayacağımız etkinliklerimize geçmeden önce isterseniz öncelikle ev ödevlerimizi tartışalım. Geçen hafta sizlerden bu oturumumuzda tartışmak üzere, diğer insanların onayını kazanmaya yönelik ne tür içsel konuşmalarda bulunduğunuzu incelemenizi ve gerçekdışı olan konuşmalarınızı değiştirmeyi denemenizi istemiştım. Bu ödev hakkında konuşmak isteyen arkadaşımız var mı?*

Bir üye şunları söyledi: *Bu ödevi verdiğiniz andan itibaren kendimi incelemeye çalıştım. İnsanın kendine objektif davranması biraz zor oluyor. Özellikle bazı durumlarda, tamamen başkaları için yaşadığımı gördüm. Örneğin şu anda okuduğum bölümü ailemin isteğiyle seçtim. Daha pek çok örnek var. Ama artık başkaları için yaşamamın bana bir faydası olmadığını düşünüyorum. Kendim mutlu olursam başkalarına yararlı olabilirim. Başka türlü hem mutsuz olurum hem de başkalarına mutluluk veremem. Yaptığım pek çok şeyde, diğerlerinin onayını kazanmaya çalıştığımı gördüm. Bunu değiştirmek istiyorum.*

Başka bir üye söz aldı: *Bize dağıttığınız içsel konuşmalarınızı değiştirin isimli belge çok yararlı oldu. Orada aslında ben birçok şeyi sorgulamadan yaptığımı gördüm. Beni başkalarının eleştirmesi çok rahatsız ediyor. Böyle bir durumda kendime hiç kimse beni eleştirmemeli gibi bir emir verdiğimi düşünüyorum. Bu ne kadar doğru veya mantıklı. O belgede aşama aşama bu tür bir düşünceyi inceleyerek değiştirmek mümkün. Bu anlamda çok yararlı oldu. Ayrıca ben herkes tarafından saygı görmeyi çok önemserim. Ama zannedersenem bunun gerçekleşmesi çok zor. Eskiden birisi beni umursamadığında kendimi çok yıpratırdım. Şimdi daha farklı hissediyorum.*

Diğer üyeler de ödevle ilgili görüşlerini ve yaşantılarını paylaştılar. Lider yedinci oturumda uygulanacak ilk etkinlik olan *Gerçekler ve Düşünceler* isimli etkinliği üyelere şöyle tanıttı: *Arkadaşlar bu haftaki ilk etkinliğimizde gerçeklikle bizim düşüncelerimiz arasındaki farkı anlamaya çalışacağız. Salt doğru olarak algıladığımız bazı düşünceler zaman zaman bizim bakış açımızı yansıtan varsayımlar olabiliyor. Şimdi isterseniz etkinliğimize geçelim.*

Lider tahta çanaklar isimli öyküyü okudu. Öykünün kahramanları anne, baba, çocuk ve dededir. Bu öyküde özellikle çocuğun annesi, dedeyle aynı evi paylaşmayı istememektedir. Dede yemeğini aileden ayrı bir yerde yemek ve yiyecekler dedeye tahta çanaklarda verilmektedir. Bu duruma her gün şahit olan çocuk, buna çok üzülmemekte ancak herhangi bir müdahalede bulunamamaktadır. Yine anneye babanın dedeyi azarladığı bir gün dede küsmüş ve odasına kapanmıştır. Çocuk ise eline aldığı keser ve bir parça tahtayla bir şeyler yapmaya çalışmaktadır. Annesi çocuğa ne yaptığını sorunca çocuk; sizler için çanak yapıyorum, tıpkı dedeme yaptığınız gibi ben de senle babama bu çanaklarla yemek vereceğim demiştir. O günden sonra hatalarını anlayan anne ve baba dedeyle birlikte yemek yemeye ve dedeye de kendi çanaklarıyla yemek vermeye başlamıştır.

Daha sonra lider üç üyeye öyküdeki kahramanlardan hoşlanıp hoşlanmadıklarını ve bunun nedenini sordu. Lider bazı üyelerin yanıtlarını tahtaya bir liste halinde yazdı. Lider daha sonra diğer üç üyeye şu soruları sordu ve yanıtlarını ayrı bir liste halinde tahtanın diğer bir bölümüne yazdı

Çocuk ne yaptı?

Dede nerede ve neyle yemek yiyordu?

Anne, çocuğun tahta çanak yaptığını gördükten neler oldu?

Lider birinci listenin üyelerin olaya yönelik inanç ve düşüncelerini ikinci listenin ise gerçekleri içerdiğini söyleyerek, gerçek ve düşünceler arasındaki farkı üyelere şu şekilde anlatır: *Gerçek; gerçekten var olan şey, gerçek bir var oluş ve nesnel gerçekliğe sahip olan bir bilgi parçası olarak tanımlanır. Diğer bir deyişle bireyler bir gerçeği görebilir ve onun varlığı noktasında fikir birliği sağlayabilir. Yani gerçek doğrulanabilir ve gözlenebilir özelliğe sahiptir. Düşünce ise; bir algılama, belli bir şeye*

yönelik zihinde şekillenen yargı ve değerlendirme olarak tanımlanır. Diğer bir deyişle inanç veya görüştür. Ne doğrudur ne de yanlıştır. Cinayetin doğru olmadığına ilişkin bir kanı sadece bir düşüncedir çünkü cinayetin uygun olduğuna inanan kültürler ve bireyler de vardır. Daha sonra lider üyelere gerçekler ve düşüncelere yönelik beyin fırtınası yaptırarak, ilgili listelere daha fazla gerçek ve düşünce sözcüğü eklemelerini istedi.

Lider tahtadaki iki listeyi de sildikten sonra gönüllü üç üyeden, öğrenim gördükleri fakülteyle ilgili iki gerçek iki düşünce ifadesi söylemelerini isteyerek, gerçekle düşünce arasındaki ayrımı netleştirmeye çalıştı. Lider bu üç üyeden aldığı yanıtları liste halinde tahtaya yazdı ve bu yanıtları diğer üyelerle kısaca tartıştı.

Lider yedinci oturumda uygulanacak ikinci etkinlik olan, *Akılcı Olmayan İnançlar ve Sonuçları* isimli etkinliği üyelere şöyle tanıttı: *Arkadaşlar ikinci etkinliğimizde, duygusal ve sosyal sorunlar yaşamamıza neden olan ve yaşama yönelik bakış açımızı sınırlayan temel akıldışı inançların neler olduğunu anlamaya çalışacağız.*

Grup lideri etkinliğin başlangıcında üyelere, akıldışı inançların kısa bir tanımını yaptıktan sonra üyelerin akılcı olmayan inançları daha yakından tanımalarını sağlamak amacıyla 11 akıldışı inanç listesini üyelere dağıttı ve 11 akıldışı inanç bulutunu oturumun yapıldığı salonun çeşitli yerlerine astı. Daha sonra lider, üyelerin her birine bu akıl dışı inancın birini okuttu ve bu inançların neden akıldışı olabileceğini sordu.

Bir üye şunları söyledi: *Bu düşüncelere sahip olan bir insan için, tüm yaşamını başkalarına bağımlı olarak yaşıyor denebilir. Ayrıca bu düşünceler insanı sürekli karamsarlığa ve umutsuzluğa itiyor. Bence bu inançlar tüm insanların günlük yaşamlarını meşgul ediyor. Bu inançlardan kurtulmak çok önemli.*

Bir başka üye: *Biraz sınırlı bir bakış açısı içeriyor. Her şeyi ya doğru ya yanlış olarak nitelendirmeyi zorunlu kılıyor. İnsana sürekli bir gerginlik yaşıyor.* Lider her iki üyeye de teşekkür ettikten sonra, diğer üyeler de akıldışı inançlarla ilgili görüşlerini belirttiler. Lider Bu İnançlar Neden Akıldışı isimli çalışma kâğıdını üyelere dağıtarak, her bir akıldışı inancın neden akıldışı olduğunu üyelerle paylaştı ve üyelerin görüşlerini aldı. Daha sonra grup lideri akılcı olmayan inançların ne gibi sonuçlara yol açabileceğini göstermek amacıyla üyelere, Akılcı Olmayan Sonuçlar isimli çalışma

kâğıdını dağıttı ve bu sonuçların yaşanıp yaşanamayacağını üyelerle tartıştı. Bu paylaşımdan sonra grup lideri akıldışı inançlarla ilgili şu açıklamayı yaptı: **AKILDIŞI İNANÇLARIN DEĞİŞTİRİLMESİ MÜMKÜNDÜR. BUNU GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN ÖNCELİKLE AKILDIŞI İNANÇLARIN NEDEN AKILCI OLMADIĞINI BİLMENİZ VE ANLAMANIZ GEREKMEKTEDİR. BU SORUNU AZ ÖNCE ÇÖZDÜK. AKILDIŞI İNANÇLARIN SAPTANMASI VE TANIMLANMASI BİR DİZİ SORUYU CEVAPLAYARAK MÜMKÜN OLABİLİR. BİR ZİNCİR HALİNDE OLAN VE ARDIŞIKLIĞA SAHİP BU SORULARIN CEVABINI, ARAŞTIRMA YOLUYLA KENDİNİZDE BULABİLİRSİNİZ.**

ERROR: syntaxerror
OFFENDING COMMAND: --nostringval--

STACK:

false