

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**ANNE-BABALARIN AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ÖLÇEĞİ'NİN
GELİŞTİRİLMESİ: PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İDRİS KAYA

GAZİANTEP
MAYIS 2010

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**ANNE-BABALARIN AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ÖLÇEĞİ'NİN
GELİŞTİRİLMESİ: PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İDRİS KAYA

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI

GAZİANTEP
MAYIS 2010

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**ANNE-BABALARIN AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ÖLÇEĞİ'NİN
GELİŞTİRİLMESİ: PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

İDRİS KAYA

Tez Savunma Tarihi: 21.06.2010

Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı

Yrd. Doç. Dr. Ahmet AĞIR
SBE Müdürü

Bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.

Yrd. Doç. Dr. Habib ÖZGAN
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri:

İmzası

Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI (Jüri Başkanı)

Doç. Dr. Ayşe Sibel TÜRKÜM

Yrd. Doç. Dr. Filiz Yalçın TILFARLIOĞLU

ÖZET

ANNE-BABALARIN AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ÖLÇEĞİ'NİN GELİŞTİRİLMESİ: PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

KAYA, İdris

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI

Mayıs 2010, 109 Sayfa

Bu araştırmada, anne-babaların çocuk yetiştirmeye ve anne baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inançlarının değerlendirilmesine yönelik bir ölçme aracı geliştirilmesi ve ölçme aracının psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemi çocukları ilköğretim birinci kademeye devam eden 884 anne-babadan oluşmaktadır. Faktör analizi sonucunda, ölçeğin Beklentiler ve Mükemmeliyetçilik olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Ölçeğin Beklentiler alt boyutu, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ile .14, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Form (AOİÖ-K) ile .52 ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile .30; Mükemmeliyetçilik alt boyutunun ise FOTÖ ile .27, AOİÖ-K ile .54, BDE ile .19 ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayırt ediciliğe ilişkin çalışmalarda, ölçek maddelerinin anne-babalığa ilişkin akılcı olmayan inancı yüksek anne-babaları, akılcı olmayan inancı düşük olanlardan; ölçeğin Beklentiler boyutunun ise çocuğu psikiyatrik tanı almış ve tedaviye devam eden anne-babaları, çocuğu herhangi bir psikiyatrik tanı almamış anne-babalardan ayırt edebildiği bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik çalışması kapsamında, Beklentiler alt boyutunun test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .84 ve Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .89 bulunurken, Mükemmeliyetçilik alt boyutunun test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .80, Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise .86 bulunmuştur. Elde edilen bulgular, Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin anne-babaların çocuk yetiştirme ve anne baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inançlarını değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Akılcı Olmayan İnançlar, Anne-Baba, Geçerlik ve Güvenirlik.

ABSTRACT

DEVELOPMENT OF THE PARENT IRRATIONAL BELIEFS SCALE AND INVESTIGATION OF ITS PSYCHOMETRIC CHARACTERISTICS

KAYA, İdris

M.A. Thesis Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Zeynep HAMAMCI

May 2010, 109 Pages

The aim of this study is to develop the scale to assess irrational beliefs of parent about to child rearing and being parent and test its psychometric properties. The research sample comprised 884 parents whose children were attending primary schools. The results of factor analysis revealed that the scale had two subscales: Expectations and Perfectionism. To examine the validity of the scale, the correlations between the scores on the Expectations subscale and the Dysfunctional Attitude Scale (DAS) (.14), the Irrational Belief Scale-Short Form (IBS-S) (.52), and the Beck Depression Inventory (BDI) (.30); Perfectionism subscale and DAS (.27), IBS-S (.54), BDI (.19) were assessed. The results indicated that the Expectations subscale distinguished parents with children applied to psychiatric units from parents with children being non-clinical. The items of scale discriminate parents with high irrational beliefs from parents with low irrational beliefs. The reliability of the scale was established by performing a test-retest correlation of Expectations subscale (.84) and Perfectionism subscale (.80). Cronbach Alpha internal consistency coefficient of Expectations subscale was (.89) and Perfectionism subscale was (.86). In conclusion, results indicated that Parent Irrational Beliefs Scale was a valid and reliable instrument to assess irrational beliefs of parent in terms of child rearing and being parent.

Keywords: Irrational Beliefs, Parent, Validity and Reliability.

ÖNSÖZ

Anne-babaların akılcı olmayan inançlarını ölçmeye yönelik geliştirmeye çalıştığımız bu ölçme aracında emeği geçen birçok kişi bulunmaktadır. Öncelikle, araştırmanın her basamağında engin bilgi, tecrübesi ve titiz çalışması ile bana yol gösteren değerli hocam, tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI' ya teşekkürü borç bilirim. Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince bilgilerinden faydalandığım hocalarıma ve ölçeğin geliştirme sürecinde görüşüne başvurduğumuz uzmanlara teşekkürlerimi sunarım. Tez süreci boyunca desteklerini hissettiğim arkadaşlarıma ve değerli meslektaşlarıma, son olarak da mesleki tercihlerime her zaman saygı gösteren aileme teşekkür etmek isterim.

İdris KAYA

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vi
GRAFİK ve ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
GİRİŞ	1
1.1 GİRİŞ	1
1.2 PROBLEM DURUMU	4
1.3 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.5 SINIRLILIKLAR	7
KAYNAK ÖZETLERİ	9
2.1 ANNE-BABA TUTUMLARI.....	9
2.1.1 Baskıcı-Otoriter Tutum	9
2.1.2 Aşırı Koruyucu Tutum	10
2.1.3 İzin Verici- Gevşek Tutum	10
2.1.4 Yetkinci (Mükemmeliyetçi) Tutum	11
2.2 BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİLER	12
2.3 AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI TERAPİ MODELİ.....	13
2.3.1 İnsan Doğasına Bakış.....	16
2.3.2 ABC Yöntemi	17
2.3.3 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar	19
2.3.4 Uygun ve Uygun Olmayan Duygular	26
2.3.5 Duygusal Güçlüklere Bakış.....	27
2.3.6 ADDT'nin Tedavi Yaklaşımı.....	28
2.3.7 Akılcı Olmayan İnançların Ölçülmesi	29
2.3.8 Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları	34
2.3.9 Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançlarının Ölçülmesi.....	47
2.3.10 İlgili Araştırmalar	49
MATERYAL VE YÖNTEM	51
3.1 Ölçek Maddelerinin Geliştirilme Süreci	51
3.2 Örneklem.....	53
3.2.1 Örneklem-1: Ölçeğin Geliştirilme Sürecinde Uygulama Yapılan Grup ..	53
3.2.2 Örneklem-2: Geçerlik-Güvenirlik Çalışmalarının Yapıldığı Grup	57
3.3. Veri Toplama Araçları	58
3.3.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği.....	58
3.3.2. Beck Depresyon Envanteri.....	59
3.3.3. Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği –Kısa Formu (AOİÖ-K).....	60
3.4. Veri Analizi	61

BULGULAR VE TARTIŞMA.....	62
4.1. BULGULAR	62
4.1.1. Ölçeğin Geçerliğine İlişkin Bulgular	62
4.1.2. Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular.....	73
4.2. TARTIŞMA	74
4.2.1. Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Tartışma ve Yorumlar	74
4.2.2. Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Tartışma ve Yorumlar	78
4.3. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	79
4.3.1. Sonuç.....	79
4.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	79
4.3.3. Araştırmacılar İçin Öneriler	79
KAYNAKLAR	81
EKLER	88
Ek A. Cümle Tamamlama Formu	89
Ek B. Örnek Durumlar	90
Ek C. Açık Uçlu Sorular	91
Ek D. Uzman Görüş Formu	92
Ek E. Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin Deneme Formu	101
Ek F. İzin.....	106
Ek G. Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği.....	107
Ek H. Özgeçmiş	109

TABLOLAR LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 2.1 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançların Karşılaştırılması20
Tablo 2.2 Akılcı Olmayan İnançlarının İçeriği ile Akılcı Olmayan Sürecin İşleyişi23
Tablo 2.3 Uygun ve Uygun Olmayan Duyguların Karşılaştırılması26
Tablo 2.4 Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançlarının ABC Yöntemi Gösterimi37
Tablo 3.1 Örneklem-1'in Okullara Göre Dağılımı54
Tablo 3.2 Örneklem-1'in Demografik Özellikleri55
Tablo 3.3 Örneklem-1'in Çocuk Sayısına Göre Dağılımı57
Tablo 3.4 Örneklem 2'nin Yapılan Analiz Türüne Göre Dağılımı57
Tablo 4.1 KMO ve Bartlett Testi Değerleri63
Tablo 4.2 Maddelerin Yer Aldıkları Faktörler, Faktördeki Yükleri ve Ortak Faktör Varyansları66-67
Tablo 4.3 Ölçeğin Alt Boyutlarının Özdeğeri ve Açıkladığı Varyans68
Tablo 4.4 Ölçeğin Alt Boyutlarının Merkezi Eğilim ve Dağılım Ölçüleri69
Tablo 4.5 Ölçeğin Düzeltilmiş Madde Toplam-Madde Alt Boyut Korelasyonları ve Alt-Üst % 27'lik Grupların Ayırt Edicilik Düzeyleri70
Tablo 4.6 Ölçeğin Alt Boyutlarının Çocuğu Psikiyatrik Tanı Almış ve Almamış Anne-Babaları Ayırt Edicilik Değerleri71
Tablo 4.7 Ölçeğin Alt Boyutlarının FOTÖ, BDE, AOİÖ-K ile Korelasyon Değerleri72
Tablo 4.8 Ölçeğin Alt Boyutlarının İç Tutarlılık, Test-Tekrar Test Değerleri73

GRAFİK ve ŞEKİLLER LİSTESİ**Sayfa No**

Şekil 2.1	ABCDEF Yöntemi18
Şekil 2.2	Anne-Babaların Düşüncelerini Etkileyen Faktörler ve Bu Düşüncelerin Anne- Baba ve Çocukların Davranışlarına Etkisi35
Şekil 4.1	Açıklayıcı Faktör Analizi Özdeğer Grafiği64

KISALTMALAR LİSTESİ

ADDT	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
FOTÖ	Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği
BDE	Beck Depresyon Ölçeği
AOİÖ-K	Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği- Kısa Formu
ABAOİÖ	Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 GİRİŞ

Anne-baba, çocuğun kişilik gelişimi ve davranışları üzerinde etkili olan önemli kişilerin başında gelir. Bebeklik döneminden yetişkinlik yıllarına kadar olan süreçte anne- babanın çocuk yetiştirmeye ilişkin tutum, inanç ve düşünceleri çocuğun sosyal, duygusal ve zihinsel özelliklerini etkiler. Özellikle çocuğun anne-babanın korumasına ihtiyaç duyduğu bebeklik, ilk çocukluk, son çocukluk ve ergenlik dönemindeki anne-baba tutumunun, çocuk üzerinde daha belirgin bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu dönemlerde anne-baba tutumu, çocuğun psiko sosyal gelişimini destekleyebileceği gibi yaşam boyu sürecek olumsuz bir etkiye de neden olabilir.

Çocuğun birçok davranışı anne-babasını model alarak öğrendiği ve kişilik özelliklerinin anne-babanın tutumundan etkilendiği düşünüldüğünde, çocuğun; kendine karşı olumlu tutum geliştiren, öz güveni yüksek, başarılı ve uyumlu bir birey olması ancak sağlıklı anne-baba tutumu ile mümkün olabilecektir. Özmert (2006:272) bebeklik döneminden itibaren anne-babanın güvenli, empati içeren, çocuğun benlik saygısını destekleyen, her türlü istismardan arındırılmış aile ortamının çocuğun ömür boyu sağlığını, ilişkilerini ve verimliliğini etkileyeceğini ifade etmektedir.

Sağlıksız tutumlara maruz kalan çocuklar, yaşamlarının birçok döneminde ciddi sorunlarla karşılaşır. Anne-babaların utandıran, eleştiren, aşağılayan, alay eden veya terk eden tutumları çocuklarında sosyal kaygı belirtilerinin gözlenmesine neden olabileceği (Türkçapar, 1999: 249), aile içinde yaşanan çatışma ve olumsuzluklar, çocuklarda intihar davranışını dahi tetikleyebileceği (Aysev, 1992: 17–21) belirtilmektedir.

Sağlıklı çocukların yetiştirilmesi için anne-baba tutumlarının çocuk ruh sağlığı üzerindeki etkisinin yanında, bu tutumların oluşum süreçleri de önem taşımaktadır.

Çağdaş ve Seçer (2004) anne-babanın çocuğa yönelik tutumlarını etkileyen faktörleri; içinde yaşanılan toplumun anne-babalığa attığı kültürel değerler, anne-babanın yetiştirilme biçimi, anne ve babanın eş olarak aralarındaki ilişki, ailenin sosyo ekonomik durumu, çocuğun yaşı ve cinsiyeti olarak ifade etmektedirler.

Şendil ve Balkan (2005) ise anne-babanın çocuk yetiştirmeye ilişkin tutumlarının belirleyicisi olarak; anne-babanın geçmiş deneyimleri, eğitim seviyeleri, kişilik özellikleri, çocuğun doğmasını isteyip istememeleri, anne-babalığa hazır olma veya hazır hissetme seviyeleri, evliliklerinde mutlu olup olmadıkları, çocuk yetiştirme konusundaki düşünceleri ve çocukların mizacı gibi birçok özelliği sıralamaktadırlar.

Sonuç olarak; anne-babaların çocuk yetiştirmeye ve çocukların davranışlarına ilişkin değerlendirmeleri, anne-babalıklarına ilişkin algıları, onların çocuklarına yönelik düşüncelerini dolayısıyla da davranışlarını ve çocukları ile olan ilişkilerini etkilemektedir.

İlk psikoloji çalışmalarından günümüze kadar değişik uzman ve kuramlar, anne-babanın tutum ve davranışlarının çocukların ruh sağlığı üzerindeki etkileri üzerinde durmuşlardır. Örneğin Psikoanalitik kuram, çocukların davranışları üzerindeki anne-baba etkisini bilinçdışı süreçlerle açıklarken, katı Davranışçı yaklaşım, bu etkiyi öğrenme süreçleri ile açıklar. 80'li 90'lı yıllarda Bilişsel Davranışçı Terapiler anne-baba çocuk ilişkileri üzerine yoğunlaşmaya başlamış, özellikle Hauck, Joyce, Bernard gibi kuramcılar; anne-babaların, çocuk yetiştirmeye ilişkin akılcı olmayan düşünceleri üzerinde durmuşlardır (Joyce, 2006: 179).

İnsanların duygusal ve psikolojik rahatsızlıklarının büyük oranda düşünce sistemlerinden etkilendiğini ifade eden Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT); bireyin akılcı ve akılcı olmayan düşünce sistemlerine sahip olabileceği varsayımından hareket ederek bireyin sorunlarını ancak akılcı olmayan düşüncenin azaltılıp, yerine akılcı sistemlerin yerleştirilmesiyle mümkün olabileceğini savunur (Ellis, 1979: 36).

Akılcı olmayan inançların insan ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen çeşitli araştırmalar, Ellis'in ortaya koyduğu inançların, duygusal bozuklukların temeli olduğu varsayımını destekler niteliktedir. Bu kapsamda yapılan çeşitli

çalışmalarda akılcı olmayan inançlar ile anksiyete (Vandervoort vd., 1999: 287–293; Nieuwenhuijsen vd., 2007), fobik anksiyete (Thyer, 1981: 145–149), depresyon (McDermut vd., 1997: 459–476, Thyer vd., 1983: 31–34), intihar düşünceleri (Marian; 2008), kendini kabul düzeyi (Davies, 2006: 113–124), stres (Nieuwenhuijsen vd., 2007) ve sınav kaygısı (Montgomery vd., 2007) arasında ilişki olduğunu tespit edilmiştir.

Akılcı olmayan inançlar bireyde duygusal bozuklukları tetiklediği gibi anne babaların, çocuktan veya anne-baba olmaya yönelik kendilerinden beklentileri akılcı olmayan özellikler gösterdiğinde de, bu durum onların psikolojik durumlarını olumsuz etkiler. Ackerman, 0–3 yaş çocuğu olan annelerin akılcı olmayan inançları ve annelik stresi üzerine yaptığı çalışmada, annelerin akılcı olmayan inançları ile annelik stresi arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu sonuç, anne-babalığa ilişkin yüksek beklentileri olan, çocuklarından onay ve sevgi görme ihtiyacı duyan, eleştiriye karşı hassas, çocuklarının refahına ilişkin sürekli üzüntülü annelerin; yüksek oranda stres yaşadığını göstermektedir (Ackerman, 1991: 78–83).

Anne-babaların stresi, akılcı olmayan inançları ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada ise Mcdonald (1993), anne-babaların çocuk yetiştirmeye ilişkin akılcı olmayan inançları ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Aynı araştırma kapsamında anne-babaların akılcı olmayan inançları ile çift uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgulardan hareketle, anne-babaların çocuk yetiştirmeye ilişkin akılcı olmayan inanç düzeyleri yükseldikçe stres düzeylerinin arttığı, evlilik uyumunun ise azaldığı ifade edilebilir.

Bu araştırma sonuçları, anne-babaların akılcı olmayan inançları ile psikolojik yapıları arasında bir ilişki olduğunu, akılcı olmayan inanç düzeyinin yükselmesi ile anne-babaların bazı duygusal güçlükler yaşadıklarını göstermiştir.

Anne-babaların akılcı olmayan inanç düzeylerinin yüksek olması onları ruh sağlıklarını olumsuz etkileyeceğinden kendilerine ve çocuklarına yönelik sağlıklı davranışlar geliştirmeleri pek mümkün olmayacaktır. Bu bağlamda sağlıklı anne-baba tutum ve davranışlarının çocukların kişilik özelliği ve ruh sağlığına olumsuz etki ettiğini gözlemleyen uzmanlar, sağlıklı çocuk yetiştirmenin ancak sağlıklı anne-babalar ile mümkün olabileceğini ifade etmektedirler.

Aynı zamanda çocuklar ilk olarak, kendileri ve yaşantıları hakkındaki akılcı olmayan düşünce sistemlerini anne baba veya kendilerine bakmakla yükümlü olan kişilerden öğrenmektedirler (Kendall vd., 1995: 170). Dolayısıyla anne-baba, akılcı

düşüncelere sahip olduğunda, çocukları da akılcı yönde düşünme eğilimi göstereceklerdir. Günümüzde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Modeline bağlı uzmanlar, anne-babaların katı ve otoriter ebeveynlik sistemlerini ve ebeveynliklerle ilgili akılcı olmayan inançlarını sorgulayarak, bu inançların çocuk üzerindeki etkisini azaltmaya çalışmaktadırlar. Özellikle psiko-eğitim uygulamalarında anne-babaya ve çocuğa ait akılcı olmayan inançların, duygu ve davranışlar üzerindeki etkisi, akılcı olmayan inançların nasıl değiştirilerek daha akılcı hale getirilebileceği anne babalara gösterilmeye çalışılmaktadır (Joyce; 2006: 178).

Anne-babanın inanç ve düşünce sistemlerinin, çocuğun gelişim süreci ve davranışları üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Akılcı olmayan inançları insanların psikolojik problemlerinin temel sebebi olarak gören ADDT, anne-babaların akılcı olmayan düşüncelerinin kendilerini ve çocuklarını olumsuz etkilediğini kabul edip, bu inançları çeşitli teknikler kullanarak değiştirmeye çalışır. Bu noktada anne-babaların akılcı olmayan inançlarını akılcı hale getirmeyi hedefleyen psiko-eğitim çalışmalarında ve bireysel danışmanlık hizmetlerinde; planlama aşamasından başlanılarak en son verilen hizmetlerin etkililiğine kadar olan süreçte, akılcı olmayan inançların değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Çocukların yaşadıkları duygusal sorunların, anne-babalarının akılcı olmayan inançları ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde çocuklara sunulan iyileştirici hizmetlerde de anne-babaların akılcı olmayan inançlarının tespit edilmesi önemli bir zorunluluktur.

1.2 PROBLEM DURUMU

Bireylerin kendi çocukluklarında maruz kaldıkları anne-baba tutumlarıyla başlayan, çocuk sahibi olunca belirginleşen, anne-baba ve çocuk ilişkisinin nasıl olması gerektiği ve nasıl çocuk yetiştirilmesi gerektiğine ilişkin düşünceleri, onların çocuklarına yönelik davranışlarını etkiler. Bilişsel Davranışçı Terapi modellerinden biri olan ADDT, bireylerin kendi anne-babalıklarından ve çocuktan beklentilerinin, akılcı olmayan özellikler taşımasının, kendilerinin ve çocuğun psikolojik yapısını olumsuz etkileyeceğini ifade eder. Akılcı olmayan inançlar, anne-babaların kendi sorunlarına yaklaşımlarına etki edeceği gibi, çocuklarının problemlerini çözme becerilerini de olumsuz etkileyebilir. Anne-babaların kendilerini ve çocuklarını olumsuz etkileyebilen akılcı olmayan inançlarının değerlendirilmesi, bu inançları

iyileştirmeye yönelik sağlanacak psikolojik danışmanlık hizmetlerinde önemli bir ihtiyaçtır.

Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre inançların değerlendirilmesinde kullanılacak ölçme aracının, aynı anda değişik psikolojik özellikleri değil, mümkün olduğunca özel bir alana dair düşünceleri ölçüyor olması tercih edilir (Dobson ve Dobson, 2009: 16). Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramını temel alan psikolojik danışmalarda, çalışılan konuya ait değerlendirmenin yapılması, danışma sürecinin etkililiği için de önemlidir. Bu danışma kuramı çerçevesindeki danışan gruplarından biri de anne-babalar olduğundan, bu kişilerin anne-baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inançlarını ölçmede kullanılacak geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının geliştirilmesi gerekmektedir. Ülkemizdeki ilgili literatür incelendiğinde, anne-baba tutumlarını ölçen ölçme araçlarının varlığına rağmen anne- babaların akılcı olmayan inançlarını ölçen herhangi bir ölçme aracına rastlanmamıştır.

Anne-babaların çocuk yetiştirmeye ilişkin akılcı olmayan inançları kişisel psikolojik sağlıklarını ve çocukları ile ilişkilerini etkileyebileceğinden, bu kişilere verilecek danışma hizmetlerinde bu inançların belirlenmesi için standart ölçme araçlarına gereksinim duyulmaktadır.

Bu araştırmada anne-babaların, çocuk yetiştirmeye ve anne baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inançlarını ölçen bir ölçme aracı geliştirilmesi amaçlanmış, bu kapsamda, Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığı incelenmiştir.

1.3 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı; ADDT çerçevesinde, anne-babaların akılcı olmayan inançlarını ölçecek, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir.

1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

ADDT çerçevesinde çalışan uzmanlar için inançların, dolayısıyla düşüncelerin ölçümü yıllardır büyük önem taşımaktadır. Düşüncelerin ölçülmesi ile ADDT'nin yapısı tanımlanmaya, bireylerin düşünceleri ile kişilik ve gelişimsel özellikleri arasındaki bağlar anlaşılmaya çalışılmaktadır. Ayrıca ADDT çerçevesinde duygusal rahatsızlıkları azaltmaya yönelik olarak sunulan hizmetlerin etkililiği de ancak ölçme araçları kullanılarak değerlendirilebilmektedir (Türküm, 2009: 48). Anne-babaların akılcı olmayan inançlarının ilişkili olabileceği duygusal sorunların

tanımlanması ve bu inançlara yönelik yapılacak müdahalelerin düzenlenmesi için uygun psikometrik ölçümlerin yapılması gerekmektedir.

Anne-babaların katı, koruyucu, mükemmeliyetçi veya izin verici tutumlarına bağlı olarak oluşan çocuk yetiştirmeye ilişkin kendilerinden beklentileri, çocuklarının nasıl olması gerektiğine ilişkin düşünceleri akılcı olmayan özellikler taşıyacağından anne-baba çocuk ilişkisi ve çocukların psikolojik özellikleri bu inançlardan olumsuz etkilenebilir. Anne babaların bu olumsuz tutumlarını ve düşüncelerini değiştirmeye yönelik yapılacak müdahaleler, kendilerinin ve çocuklarının psikolojik sağlıklarını olumlu etkileyecektir. Geliştirilen bu ölçme aracı ile anne-babalara ait bu olumsuz tutum ve düşünceler belirlenebilir ve bunların iyileştirilmesine yönelik müdahale sistemleri geliştirilebilir.

Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre inançların değerlendirmesi, danışanı danışma sürecine getiren problemin anlaşılması ve tanımlanmasını, danışma sürecinin planlanmasını, danışanın zayıf ve güçlü yanlarının belirlenmesini sağlar. Bu değerlendirmeler, danışanın Bilişsel Davranışçı Kurama yönlendirilmesi ve danışma sürecinin ilk aşamasının danışan için çekici hale getirilmesi için de önem taşımaktadır (Dobson ve Dobson, 2009: 14).

Çocuklarda gözlenen bazı duygusal ve davranışsal bozuklukların anne-babalarının akılcı olmayan inançlarından temelini aldığı düşünüldüğünde, bu bozuklukların önlenmesi için anne-babalara yönelik danışmanlık ve eğitim çalışması gerekmektedir. Gavita ve Joyce (2008: 185–199) anne-babalara yönelik, bilişsel temelli davranış eğitim programının, anne-baba problemleri ve çocukların olumsuz davranışları üzerine etkisi ile ilgili yaptıkları araştırmada bilişsel temelde geliştirilmiş anne-baba eğitim programının, anne-babaların çocukları ile ilgili problemlerini ve çocukların problem yaratan olumsuz davranışlarını azaltmada etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Ülkemizde de yapılabilecek benzer çalışmaların etkililiğini belirlemek için geçerliği ve güvenilirliği olan ölçme araçlarına gereksinim duyulacaktır. Anne-babaların akılcı olmayan inançlarını ölçmeye yönelik geliştirilen bu ölçek; konuyla ilgili araştırma yapacak kişilere yol açması açısından önem taşımaktadır. Özellikle anne-babalara yönelik yürütülecek psiko-eğitim programlarının uygulama sürecindeki etkililiğini ölçmede alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anne-babaların çocuk yetiştirmeye ve anne-baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inançları ile onların; anksiyete, kaygı, depresyon, öfke, suçluluk gibi bazı uygun olmayan duygular yaşamalarına neden olabilir. Bu uygun olmayan duyguların

azaltılması ancak akılcı olmayan inançların tespit edilip bu inançlara yapılacak müdahalelerle mümkün olacaktır. Geliştirilen bu ölçekle anne-babaların akılcı olmayan inançları ve bu inançların neden olduğu olumsuz duygular tespit edilip bunların iyileştirilmesine yönelik sağaltıcı çalışmalar yapılabilir.

Bu araştırmada, anne-babaların, anne-baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inançlarını değerlendiren geçerli ve güvenilir bir araç geliştirilmeye çalışılmaktadır. Bu ölçme aracı, ADDT modeli çerçevesinde danışma hizmeti sunan uzmanların anne babalarla olan danışmalarında, bu kişilerin anne-baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inançlarının daha sistematik bir şekilde değerlendirebilmeleri açısından önem taşımaktadır.

1.5 SINIRLILIKLAR

1. Ölçek, Gaziantep ili merkez ilçeleri sınırlarındaki, ilköğretim birinci kademeye devam eden çocuğu olan anne-babalar üzerinde geliştirilmiştir. Bu nedenle elde edilen bulgular ancak bu benzer özellikler gösteren anne-babalara genellenebilir.
2. Kullanılan ölçekler, anne-babaların kendilerinin okuyup doldurmaları gereken ölçekler olduğu için, okuryazar olmayan anne-babalara uygulanmamıştır. Bu nedenle ölçek en az okuryazar veya daha üst eğitim seviyesine sahip anne-babalara uygulanabilir.
3. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin ölçebildiği nitelikler ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAYNAK ÖZETLERİ

Bu bölümde, literatüre dayalı olarak Anne-Baba Tutumları, Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramı, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Modeli ve Akılcı Olmayan İnançlar ile ilgili olarak ortaya konmuş kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1 ANNE-BABA TUTUMLARI

Hogg ve Vaughan (2007: 174) göre tutum, doğrudan gözlenemeyen ancak davranışı önceleyen, seçim ve kararlara yön veren bir yapıdır. Bu noktada tutumların, insan düşünce ve davranışlarını yönlendiren önemli faktörlerden biri olduğu düşünüldüğünde, anne-babaların çocuklarına yönelik düşünce ve davranışları onların tutumlarından etkileneceği varsayılabilir. Anne-babaların çocuk yetiştirmeye yönelik geliştirdikleri tutumların olumlu olması onların çocuklarıyla olumlu ilişkiler geliştirmesini sağlayacağından, çocukların psikolojik özellikleri bu durumdan olumlu etkilenecektir. Anne-babanın, çocuklarına yönelttikleri tutumların sağlıklı olması ise büyük ölçüde onların kendi içlerinde barışık, dengeli, huzurlu, birbirlerine karşı sevgi ve saygılı olmalarına bağlıdır (Yavuzer, 2007: 27). İnsanların büyük oranda kendi anne babalarıyla girdikleri etkileşim sonucu oluşturdukları kişilikleri, onların kendi çocuklarına karşı olan tutum ve davranışlarını etkilemektedir (Cüceloğlu, 1999). Bu durum göstermektedir ki, anne-babaların çocuklarına yönelik davranışları ileride çocukların kendi anne babalık algılarını etkilemekte ve onların kendi çocuklarına nasıl davranacakları üzerinde derin bir etki bırakmaktadır.

Çocuklar üzerinde ciddi bir etkisi olan anne baba tutumları, Yörükoğlu'na (1997: 169–231) göre, çocuğun cinsiyeti, doğum zamanı, önceden tasarlanıp tasarlanmadığı yani istenilen bir gebelik olup olmadığından etkilenir. Çağdaş ve Seçer (2004) göre ise anne-baba tutumlarını etkileyen etmenler arasında; içinde

yaşanılan toplumun anne-babalığa attığı kültürel değerler, anne-babanın kendi yetiştirme biçimi ve ailenin sosyo ekonomik durumu sayılabilir.

Anne-babaların çocuk yetiştirmeye ilişkin tutumlarının, çocuğun özellikleri, içinde yaşanılan sosyo kültürel yapı, anne-babaların psikolojik ve kişilik özellikleri, çocuk yetiştirme konusundaki düşünceleri ve aile içi iletişim örüntülerinden etkilendiği söylenebilir. Yaygın olarak gözlenen olumsuz bazı anne-baba tutumları ve bu tutumların çocukların kişilik özellikleri ve ruh sağlığı üzerindeki etkisi aşağıda sıralanmıştır.

2.1.1 Baskıcı-Otoriter Tutum

Baskıcı-otoriter tutum sergileyen anne-babalar, kendilerini çocuğun sahibi ve onun üzerinde tam yetkili kabul ederler. Çocuk için neyin doğru, neyin yanlış olduğunu onlar bilir, çocuklarının nasıl davranmaları gerektiğine kendileri karar verir ve çocuğu kendi tasarladığı kalıba yoğurmak amacı güderler. Çocuğun fikirleri ve duyguları önemsenmezken ondan sadece söyleneni yapması beklenir (Şendil ve Balkan, 2005: 86). Bu tutumda çocuğun en küçük hatası ve yaramazlığı bile gözden kaçırılmaz, anında düzeltme yoluna gidilir. Kurallara sıkı sıkıya uyulması beklenir ve uyulmaması durumlarda ise çocuk cezalandırılır (Yörükoğlu, 1997: 199). Bu ceza azarlama, hakaret, aşağılama, ayıplama, suçlama ve hatta fiziksel şiddete varabilecek düzeye gelebilir.

Yetkeci (otoriter) ailelerde, kendisine inanılan, itaat edilen, saygı gösterilen anne babalar kuralları koyar, diğerlerinin de bu kurallara uyması beklenir. Kurallara aykırı davranışlar sert bir disiplinle karşılanır (Gander ve Gardiner, 2001: 481).

Suçlayan, cezalandıran ve sürekli karışan bu anne-babaların çocuklarının, kolayca ağlayan çocuklar olduğu görülür. Baskı altında büyüyen çocuklarda, genellikle, isyankarlık ve aşağılık duygusu geliştirirler. Böyle bir ortamda yetişen çocuk dıştan denetimli bir kişilik oluşturur. Çünkü çocuk içinden geldiği gibi davranmak yerine, kendini olması gerektiği gibi davranmak şeklinde koşullandırılır (Yavuzer, 2007: 28-29).

Baskıcı tutum; doğru yetiştirmeyi, doğru eğitimi geliştirmediği gibi, çocukların korku veren anne-babasından uzaklaşmasına, saldırganlaşmasına, yalan söylemesine ve kendi içlerinde korku yaşamasına neden olur. Yılgın ve zayıf iradeli olan bu çocuklar yaşamlarının ileriki yıllarında kendilerine yapılan baskının

intikamını diğer insanlardan almaya çalışan pasif bir kişiliğe ya da zorbalığa başvuran saldırgan bir kişiliğe sahip olabilirler (Makarenko, 1980).

2.1.2 Aşırı Koruyucu Tutum

Anne-babaların çocuklarına zarar gelmesini engellemek ve onu korumak düşüncesiyle çocuğu sürekli kontrol etmesi ve onun yerine her şeyi yapmasından oluşan bir anne-baba tutumudur (Yavuzer, 2007: 31). Bu tutumda anne-baba çocuğa kolay kolay sorumluluk vermez, çünkü çocuğun o işi beceremeyeceğini ve kendine zarar vereceğini düşünür. Anne-babanın çocuğun yerine her şeyi yapması, çocukta bir yaşam tarzı haline dönüşebilmekte ve çocuğun yetişkin yaşamında çevresindekilerden benzer beklentiler içine girmesine neden olabilmektedir (Şendil ve Balkan, 2005: 94).

Anne çocuk arasında gerçekleşen aşırı koruyucu tutumunun nedenini Yavuzer (2007: 13–33) annenin kendi duygusal yalnızlığı ile ilişkilendirirken; Ekşi, (1990) bu tutumun nedenlerini; çocuğun, ilk çocuğun ölümünden sonra veya uzun bir bekleyişten sonra doğmasına, annenin kendi çocukluğundaki sevgi eksikliğine ve bu eksikliği çocuğunun yaşamaması düşüncesine veya annenin eşinden gerekli ilgiyi görememesine bağlar.

Aşırı koruyucu anne-baba tutumu sonucunda çocuk; bağımlı, kendi ayakları üzerinde duramayan, içine kapanık, başkalarının haklarını dikkate almayan, inatçı, bencil bir kişilik yapısı geliştirebilir. Bu özellikler de çocuğun akran gruplarına girmekte ve kendini gruba kabul ettirmekte güçlükler neden olabilir. Grup etkileşiminden yoksun olan bu çocukların sosyal becerileri ve çevreye uyumları zayıf kalır (Çağdaş ve Seçer, 2004: 256). Ayrıca bu çocuklar girişimcilikten uzak, korkuları olan, daima dışsal destek arayan, kendi duygu ve isteklerinin farkına varmakta güçlük çeken bir kişilik de geliştirebilirler (Şendil ve Balkan, 2005).

2.1.3 İzin Verici- Gevşek Tutum

İzin verici- gevşek tutumu sergileyen anne-babalar, çocuklarıyla duygusal olarak yakın ilişkiler kurmalarına rağmen çocuklarını ya hiç denetlemez ya da denetimlerinde yetersizlikler gözlenir. Çocuklarının her yaptığını hoş karşılar ve onları kısıtlama yoluna gitmezler. Ne zaman yemek yeneceği, ne zaman uyunacağı, hangi televizyon programının izleneceği gibi tüm aile etkinliklerini çoğunlukla çocuk belirler (Şendil ve Balkan, 2005). Çok az kuralın olduğu ya da hiç kuralın olmadığı bu ailelerde anne- babalar bilerek veya bilmeyerek çocuğun hoşuna giden her şeyi

yapmasına olanak verirler (Gander ve Gardiner, 2001). Bu ailelerde disiplin yok denecek düzeyde az olduğu için, çocuğun olumsuz davranışları aşırı hoş görüyle karşılanır. Çocuğa aşırı haklar tanınmış ve nerede duracağı belirlenmemiştir (Yörükoğlu, 1997). Böyle anne-babalar her şeye izin verdiklerinden onlar için hiçbir şeyin sınırı yoktur. Bütçelerini aşsa bile hiçbir harcamadan kaçınmaz, örnek anne-babalar olmaya çalışırlar. Anne-babanın dirençsiz özellikleri çocuğun abartılmış istekler, kaprisler ve arzular ileri sürmesine neden olur (Makarenko, 1980). Genellikle uzun zaman çocuk isteyip de sahip olamayan, belli bir yaştan sonra çocuk sahibi olan veya kendi ailelerinde yeterince sevgi görmediğini düşünen anne-babalar bu tutumu sergilerler.

Aşırı izin verici anne-baba tutumu çocukta; kural tanımayan, vermekten hoşlanmayan, bencil, şımarık, sorumsuz, yardımlaşma, paylaşma ve iş birliği gibi sosyal davranışlardan yoksunluğa neden olabilir (Çağdaş ve Seçer; 2004: 259). Ayrıca bu anne-baba tutumu çocuğun saldırgan, çevresine zarar veren ve sonu gelmez istekleri olan doyumsuz bir çocuk olmasına da neden olabilir. Bu çocuklar yalnız anne-babayla yetinmeyip zamanla ev dışındaki akranlarına ve tanıdıklarına da hakim olmanın yollarını ararlar. Ailede her isteği yerine gelen çocuk dış dünyaya açıldığında isteklerinin yerine gelmediğini görüp hayal kırıklığı yaşar ve toplumca kendine verilmeyen hakları kendine tanımaya çalışır. Okul yaşantılarında problem yaşayan bu çocukların okula uyumu, diğer çocuklara göre daha güç olabilmektedir (Yavuzer, 2007: 30).

2.1.4 Yetkinci (Mükemmeliyetçi) Tutum

Mükemmeliyetçi anne-babalar; çocuklarının başarılı olması için üst düzey beklentiler içindedirler. Çocuklarını diğer çocuklarla sık sık karşılaştırır ve kendi çocuklarının diğerlerinden daha başarılı olması için baskı kurarlar. Çocuktan beklentileri çoğunlukla onun gelişim düzeyi ve yeteneklerinin üzerindedir (Çağdaş ve Seçer, 2004). Çocuğa olumlu geribildirim en az verildiği tutumlardan biridir çünkü çocuk bir şeyi başardığında anne-baba onu takdir etmek yerine bir daha ki sefere daha iyisini yapması için zorlamaya başlar.

Kapasitesinin üstünde beklentilerle karşılaşan çocuk bir süre sonra bu beklentileri karşılayamamaya ve “ben yapamıyorum, ben beceriksizim” düşünceleri geliştirmeye başlar. Özellikle okul çocukluğu döneminde (6–11 yaş) bu tutuma

maruz kalan çocuklar başarı duygusunu yaşayamadıkları için yetersizlik ve aşağılık duygusu geliştirebilirler.

İnançlar; doğrudan yaşantılar, koşullamalar, sosyal etkileşim ve bilişsel süreçler sonucu oluşan tutumların içerisinde temel yapı taşlarından biridir (Hogg ve Vaughan, 2007: 190-200). Anne-baba tutumlarının onların inanç ve düşüncelerini etkilediği düşünüldüğünde, bu tutumların anlaşılması akılcı olmayan düşüncelerin tespitini kolaylaştıracaktır. Bu çerçevede çocukların psikolojik örüntüleri üzerinde olumsuz bir etki bırakan baskıcı, izin verici, koruyucu veya mükemmeliyetçi tutumlar, anne babaların çocuklarıyla ilişkileri ve kendi anne babalıklarıyla ilgili akılcı olmayan inançlarının temelini oluşturduğu düşünülebilir. Anne babaların akılcı olmayan inanç sistemleri ve bu sistemlerin çocukların duygusal özellikleri üzerindeki etkisinin anlaşılabilmesi için öncelikle Bilişsel Davranışçı Terapiler ve bu terapilerin bir modeli olan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin temel kuramsal yapısının incelenmesi gerekmektedir.

2.2 BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİLER

Bilişsel kuram, genel olarak, işlevsel olmayan bilişlerin, işlevsel olmayan ifade ve davranış eğilimleri ile ilişkili olduğunu ifade eder. Sağlıksız düşüncelerin, sağlıksız duygu ve davranışlara neden olduğu yönündeki kuram; Beck, Burns, Meichenbaum gibi birçok Bilişsel Terapi araştırmacısı ve klinik terapist tarafından desteklenmektedir (Walen vd., 1992: 17).

Bilişsel Davranışçı Terapiler, temel varsayımlar ve kullandıkları terapi yöntemleri bakımından birbirine benzer özellikler taşımalarına rağmen, farklı isimler altında değişik modelleri bulunmaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapilerin bu kadar çeşitlenmesi ve uygulamada farklılaşması, kısmen onların müdahale sistemlerini oturttukları teorik alt yapılarının farklılaşması ile açıklanabilir. Örneğin ADDT'nin kurucusu olan Ellis ve Bilişsel Davranışçı Terapinin kurucusu olan Beck, Psikoanalitik bir arka plandan gelirken, Goldfried, Meichenbaum ve Mahoney temelde Davranışçı disiplinlerde eğitim almışlardır (Dobson ve Dazois, 2001: 4- 14).

Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramı yelpazesinde; kimi biliş, kimi ise davranış üzerine yoğunlaşan birçok model bulunmasına rağmen, Dobson ve Dazois'e göre (2001: 4) tüm Bilişsel Davranışçı Terapiler üç temel varsayım üzerine kurulmuştur.

1. Bilişsel faaliyetler davranışları etkiler,
2. Bilişsel faaliyetler gözlenebilir ve değiştirilebilir,

3. Bilişsel değişiklikler arzu edilen davranış değişikliklerini sağlayabilir.

Bilişsel Davranışçı Terapiler, büyük ölçüde kişilerin düşünce biçimleri ve içsel konuşmalarının değiştirilmesi ile onların davranışlarının da değişeceği varsayımına dayanırlar. Bu varsayımdan dolayı Bilişsel Davranışçı Terapilerin tümü yapılandırılmış psiko-eğitim çalışmalarına dayanırken, danışma sürecinde ve sonrasında danışana etkin bir rol ve sorumluluk verirler (Corey, 2005: 297).

İnsanların olumsuz duygu ve davranışlarının talepkarlık, facialaştırma, düşük engellenme eşiği, insan değerinin toptan değerlendirilmesi gibi temel inançlarından kaynakladığını söyleyen ADDT, bir Bilişsel Terapi modelidir (Walen vd.,1992: 17). ADDT de diğer Bilişsel Davranışçı Terapiler gibi danışana akılcı olmayan düşünceleri ile nasıl başa çıkacağını, mücadele edeceğini öğretmeye çalışan bir danışma yaklaşımıdır (Kendall vd., 1995).

2.3 AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI TERAPİ MODELİ

Bilişsel Davranışçı Kuramın bakış açısını benimsemiş danışma modellerinden biri olan ADDT, Albert Ellis tarafından 1955'te geliştirilmeye başlanmıştır (Dryden; 2005: 321–324). Psikoterapi eğitimine Psikanalizle başlayan Ellis, birçok Psikoanalitik çalışmadan sonra bu tedavi yönteminin, etkililiğini sorgulamaya başlamış ve bir süre sonra analitik olmayan psikoterapi yöntemlerinin; analitik olanlardan daha faydalı, kısa süreli, işe yarar ve iyileştirici olduğunu fark etmiştir (Ellis, 1979: 1-3). 1954'ten itibaren felsefi ve psikolojik bilgileri bir araya getirmeye başlayan Ellis, daha önce yaptıklarından farklı olarak insanların duygusal bozukluklarının Pavlov'un görüşlerinin aksine, diğer hayvanlardan farklı bir süreç izlediğini ve nevroitik davranışların erken çocukluk yıllarındaki dışsal koşullardan veya öğrenmelerinden kaynaklanmadığını, bunun yerine insanların hissettikleri olumsuz duyguların altında, defalarca yapılan içsel bazı telkinlerin olduğunu fark etmiştir (Ellis, 1979: 14–22).

Ellis; kuramını geliştirirken Psikoanalitik ve Davranışçı Terapide gördüğü eksiklerin yanı sıra seanslarında kullandığı temel ilkelerin, aslında eski Stoacı filozoflar tarafından keşfedildiğini, Zeno, Cicero, Seneca, Epictetus, Marcus Aurelius gibi filozofların bu ilkeleri kullanıldığını gözlemlediğini ifade eder. Özellikle de Stoacı felsefenin temeli olarak kabul edilen Epictetos'un "İnsanlar olaylardan değil, bu olaylara ilişkin bakış açılarından rahatsız olurlar" sözü yüzyıllar sonra benzer şekilde Shakspeare Halet'inde "iyi ya da kötü bir şey yoktur, düşünceler

onları iyi ya da kötü yapar” şeklinde ifade edilmiş ve bu bakış açısı ADDT’nin kuramsal yapısının temelini oluşturmuştur (Ellis, 1979: 54). İnsanlar yaşamlarında karşılaştıkları olaylardan değil bu olaylara ilişkin kendi düşüncelerinden rahatsız olurlar felsefesinin benimsenmesinde, Conficius, Lou Tsu, Buddha gibi Asyalı bazı filozoflar da etkili olmuşlardır (Ellis ve Dryden, 1997: 2).

Ellis, kuramını oluştururken felsefi yaklaşımların yanı sıra, bireylerin psikolojik süreçlerinin büyük oranda dilsel genellemeler ve düzensiz dil alışkanlıkları tarafından belirlendiğini ifade eden Korzybski gibi dil bilimcilerden de etkilenmiştir. Diğer yandan bir Psikanalist olan Karen Horney’in “mali/malîların Zulmü” kavramını her ne kadar Horney tarafından nevrotik problemlerin asıl kaynağı olarak görülmesi ve insanlara yardım etmek için bunların değiştirilmesi gerektiği güçlü bir şekilde ifade edilmese de, bu kavram ADDT’nin kuramsal boyutu içinde ciddi bir şekilde kendini gösterir. ADDT’yi etkileyen bir diğer kuramcı ise Adler’dir. ADDT, tıpkı Adler’in yaklaşımı gibi sosyal ilginin psikolojik sağlığı belirlediğini ifade eder. Ayrıca Adler’in ortaya koyduğu; insana yüklenen amaç, hedef, değer, anlamlar; doğrudan öğretim, bilişlerin işlevi gibi kavramlar ve psiko-eğitimde aktif yönlendirici öğretim, bilişsel ikna gibi yöntemler de ADDT’yi etkilemiştir (Dryden ve Ellis, 2001: 296–297).

Kuramını ilk olarak Akılcı Terapi adlandıran Ellis, 1961’de duyguların önemini vurgulamak amacıyla kuramının adını Akılcı Duygusal Terapi son olarak da 1993 yılında davranışların önemini vurgulamak için de Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi olarak değiştirmiştir (Dryden, 2005: 321- 324).

İnsanların yaşadığı duygusal bozuklukların temelinde yaşanan olaylar değil, olaylarla ilgili katı inanç ve yorumların olduğu varsayımından hareket eden (Dryden, 2005: 321–324) ADDT, danışanın duygularını açıklamaktan çok onların düşünce ve davranışlarına odaklanmaktadır (Corey, 2005: 297). Bu danışma modeline göre insanlar, ADDT’nin kendilerine öğrettiği bilişsel, davranışsal, duygusal teknikleri kullanır ve yetiştirilme tarzlarına, biyolojik eğilimlerine karşı güçlü bir mücadele verirlerse kendilerini daha az rahatsız edeceklerdir (McGinn, 1997: 1-6).

Yaşamını devam ettirme ve mutlu olmayı seçenek veya tercih olarak gören ADDT; akılcı olanının bu amaçlara götüren düşünce kalıpları olduğunu, akılcı olmayanın ise bu amaçlardan uzaklaştıran kalıplar olduğunu ifade eder (Jones, 1982: 47).

Walen vd.'ye (1992: 15-16) göre ADDT' nin altı temel ilkesi vardır. Bunlar ilkeler;

1. İnsanların düşüncelerinin duygularını belirleyen en önemli neden olduğu fikri ADDT'nin temel ilkesidir. Yani ne düşünürsek onu hissederiz. İnsana iyi veya kötü hissettiren, olaylar veya insanlar değil, kişinin kendi düşünceleridir.

2. Duygusal problemlerin büyük çoğunluğunun nedeni akılcı olmayan düşüncelerdir. Abartmalar, aşırı basitleştirmeler, aşırı genellemeler, mantıksız ve geçersiz varsayımlar, hatalı çıkarımlar, mutlakıyetçi fikirler gibi akılcı olmayan düşünce süreçleri, birçok psikolojik problemin temel nedenidir.

3. ADDT, duygusal problemlerle başa çıkmanın yolunu düşüncelerin analiz edilmesinde görür. Eğer yaşanan sorunlar akılcı olmayan inançlardan kaynaklanıyorsa, bu sorunlarla başa çıkmanın en iyi yolu bu düşüncelerin değiştirilmesinden geçer.

4. İnsanların yaşadıkları psikolojik problemlerin ve akılcı olmayan inançların, çevresel-kültürel ve kalıtsal boyutları vardır. İçinde yaşadığımız kültürel çevrede akılcı olmayan fikirlere sıkça rastladığımız için bunları kolayca öğrenme eğilimi geliştiririz.

5. Çağdaş birçok kuram gibi, ADDT de geçmiş yaşantılardan çok şimdinin davranışlar üzerinde etkili olduğunu savunur. Kuram, akılcı olmayan düşüncelerin nasıl kazanıldığından çok bu düşüncelerin şimdinin duygusal bozukluklarına nasıl etkilediği üzerine yoğunlaşır.

6. Son olarak, değiştirilmesi zor olsa da akılcı olmayan düşünceler değişebilir varsayımı ADDT' nin temel ilkelerinden biridir. Kararlı bir tanıyıp kabullenme, meydan okuma ve yeniden şekillendirme ile akılcı olmayan inançlar değiştirilebilir, böylece duygusal problemler azaltılabilir.

ADDT, problemlerle başa çıkmada kişisel ve duygusal gelişimi amaç edinen, pratik, insan yönelimli bir yaklaşımdır. Kişilerin kendilerini, diğerlerini ve yaşam koşullarını kabul edecekleri bir tolerans geliştirmeyi amaçlar (Gazibara ve Ross, 2007: 118-119). Danışanın şuan ki bilişsel değerlendirmeleri üzerine yoğunlaşan ADDT, geçmiş duygusal sorunlarla kısmen de olsa ilgilenir ve özellikle danışmada, temelini geçmişten alan akılcı olmayan inançların, şu anki düşünce örüntüsü üzerindeki etkisi üzerine yoğunlaşılır (Endes, 1995: 9).

ADDT, zihinsel engelli bireylerin tedavisi dışında, psikozlu ve kişilik bozukluğu olanlar da dahil olmak üzere, birçok duygusal ve davranışsal bozukluğun

tedavisinde kullanılabilir bir tedavi yaklaşımıdır (McGinn, 1997: 1–6). ADDT kuruluşundan günümüze çeşitli terapi alanlarında (bireysel, grup, evlilik, aile...) ruh sağlığı hizmeti veren profesyonellere (psikiyatrist, sosyal çalışmacı...) birçok psikolojik problemi olan insana (yetişkin, çocuk...) hizmet verir hale gelmiştir. Bu terapinin temel ilkeleri sadece ruh sağlığı alanında değil eğitim, endüstri, ticaret gibi birçok alanda da kullanılmaktadır (Ellis ve Dryden; 1997: 4).

ADDT'nin temel kuramsal yapısı aşağıda; “İnsan Doğasına Bakış, ABC Yöntemi, Akılcı Olmayan İnançlar, Uygun ve Uygun Olmayan Duygular, Duygusal Güçlüklere Bakış ve ADDT'nin Tedavi Yaklaşımı” başlıkları altında sunulmuştur.

2.3.1 İnsan Doğasına Bakış

ADDT'ye göre insan; hem akılcı hem de akılcı olmayan düşünme potansiyeli ile dünyaya gelir. İnsanlar; kendini mutlu etme, gerçekleştirme, büyüme, gelişme, olumluya yönelme, sevmeye, diğer insanlarla iyi bir iletişim kurma gibi pozitif özelliklerle beraber; kendini yıkma, batıl inançlar, hurafeler, intihara yönelme, düşünmekten kaçınma, kendine karşı toleranssızlık, kendinden ve çevreden mükemmeliyetçi beklentilere girme, gizil güçlerini gerçekleştirmeden kaçınma gibi olumsuz özelliklere de sahip olmaya eğilimlidirler. Kuram insanların yanlışlar yapabileceğini ama önemli olanın kişilerin bu yanlışlarını fark ve kabul ederek yaşamaya devam etmeleri olduğunu söylemektedir (Corey, 2005: 299).

İnsanların en temel amacı; yaşamını devam ettirmek, göreceli olarak acıdan uzak durmak ve makul bir hoşnutluk içinde olmaktır. Bu temel amaca bağlı olarak insanların geliştirdikleri bazı alt amaçlar da vardır. Bunlar; mesleki ve ekonomik olarak mutlu olmak, mantıklı ve bilimsel düşünmek, kendi yaşam problemleriyle başa çıkmak, acıdan uzak keyifle yaşamak, yeni ve ilginç deneyimler yaşamak, iş ve sosyal yaşamlarında kararlı ve güvenilir olmak gibi amaçlardır (Ellis, 1991: 142–143).

Kendilerini yıkıma uğratacak bir eğilimle dünyaya gelen insan, yolunda gitmeyen bir şey olduğunda ya üzüntü, hayal kırıklığı, moral bozukluğu gibi duyguları ya da kendilerini dehşete düşürücü, panik yaratıcı, depresif duyguları seçerler. Bu seçilen duygular, kişinin amacı veya değeri ile ilgili olmayıp daha çok kişinin inanç sistemi ile ilgilidir (McGinn, 1997: 1-6).

ADDT insanların düşündükleri, hissettikleri ve yaptıklarıyla ilgili seçim yapabileceklerine inanır. Ancak bu seçimlerin sağlıklı olması için büyük bir çaba, pratik ve bilimsel düşünüş gereklidir (Kendall vd., 1995: 180).

2.3.2 ABC Yöntemi

İnsanların doğasında hem akılcı hem de akılcı olmayan bir potansiyelin olduğundan hareket eden ADDT uygulamaları, ABC yöntemi çerçevesinde işlemektedir. Bu çerçeve kısaca;

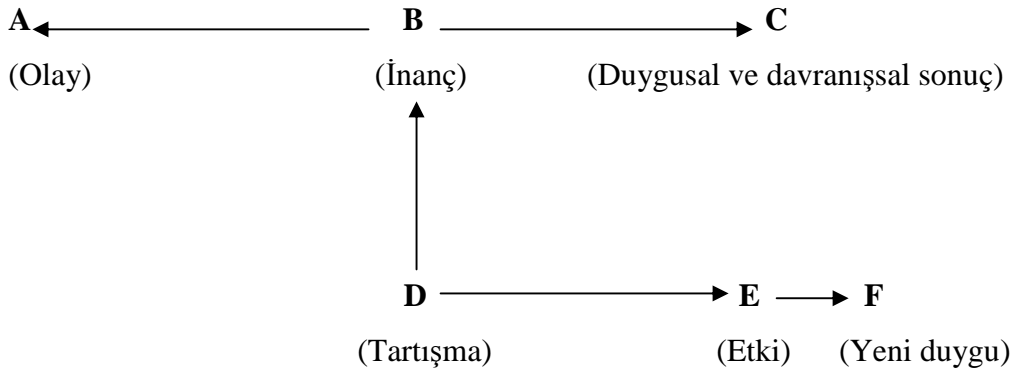
A: Harekete geçiren olaydır. Somut bir olay, bir başka kişinin davranışı veya tutumundan oluşur.

B: Kişinin; A hakkındaki inanç, düşünce ve sözel ifadelerinden oluşur.

C: Kişinin, duygusal ve davranışsal tepkilerinden oluşan sonuçlardır. Yanlış olarak doğrudan A'dan kaynakladığı düşünülür (Jones, 1982: 50).

Örneğin; arkadaşını arayan bir kişinin, arkadaşının telefonunu açmaması durumunda hissedeceği duygu kişinin düşüncelerine göre şekillenecektir. Bu olayda olumsuz bazı duygular yaşadığında, kişiyi rahatsız eden bu duygular arkadaşının telefonu açmamasından değil, telefon açılmadığında kişinin aklından geçen düşüncelerinden kaynaklanır. Eğer arkadaşının kendisini önemsemediği için telefonu açmadığını düşünürse bu düşünceyle birlikte kendini değersiz hissedip mutsuz olacak, ancak arkadaşının o an meşgul olduğu için telefonu açmadığını düşünürse mutsuzluk duygu durumu yerine kendini daha iyi hissedeceği duygular yaşayacaktır. Bu örnekten anlaşıldığı üzere bu bireye değersizlik ve buna bağlı olarak mutsuzluk hissettiren, telefonun açılmaması değil, bireyin telefonun açılmaması ile ilgili düşünceleridir.

ADDT insanların yaşadıkları sorunları açıklarken kullandığı ABC'ye, tedavi sürecini de içeren DEF' yi de ekleyerek şekil 2.1'deki gibi bir müdahale sistemine dönüştürür (Corey, 2005: 300–301).



Şekil 2.1 ABCDEF Yöntemi

A (olayın kendisi veya harekete geçirici güç) doğrudan C'ye (duygusal veya davranışsal sonuç) neden olmaz. C'nin oluşumunda asıl belirleyici etken, kişinin A hakkındaki düşünce ve inançları, yani B'dir. ADDT danışanlarını akılcı olmayan inançlarını tartışmaları için (D) için cesaretlendirir, böylece akılcı olmayan inançlar daha etkin ve işlevsel hale getirilir (E). İşlevsel hale gelen düşünceler ise kişiye kendini daha iyi hissettireceği yeni duygular yaşatır (F).

Danışma sürecine başvuran danışanlar, genellikle yaşadıkları duygusal ve davranışsal sonuçlara bağlı olarak gelirler. Yaşadıkları bu sonuçları doğrudan yaşadıkları olaylarla ilişkilendirirler ki, bu da onların duygu ve davranışları belirleyen biliş, tutum ve inançların farkında olmadıklarının göstergesidir. Oysa kişilerin yaşadıkları, büyük oranda onların bilişsel süreçlerindeki akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin ürünüdür (Walen vd., 1992: 23–35).

Danışma sürecinde, danışmanın yapması gereken danışanın yaşadıkları psikolojik problemlerin onların yanlış algılamaları ve akılcı olmayan düşüncelerinin bir ürünü olduğunu onlara göstermektir. Özellikle kendilerine ifade ettikleri olumsuz sözlerin etkisini onlara göstermeli ve kullandıkları dil düzenlemeye çalışmalıdır. Örneğin “o beni üzdü” demeleri yerine “ben kendimi üzdüm” demelerini sağlamak dilde getirilebilecek bir yeniliktir. Danışmanın olay, diğer insanlar veya geçmişin kişinin duygularının nedeni olamayacağını danışanına göstermesi gerekir (Walen vd., 1992: 23-35).

Danışmanın ABC yöntemini danışma sürecinde kullanılırken atması gereken ilk adım, danışanın uzun süredir kullandığı ve doğru olduğuna inandığı akılcı olmayan inançlarını ortaya koymak; danışana akılcı olan ile olmayanın farkını göstermektir. Danışman ikinci adımda danışana; kendi duygusal bozukluklarını nasıl

beslediğini göstermelidir. Üçüncü adım olarak da akılcı olmayan düşünce döngüsünün nasıl değiştirebileceğini öğretmelidir. Çünkü danışan o kadar uzun zaman bu düşüncelerin etkisinde kalmıştır ki bunları nasıl durdurabileceğini çoğu zaman fark edemez. Son adımda ise, danışan ve danışmanın ortak çalışmasıyla danışan gittikçe akılcı olmayan düşüncelerinden uzaklaşır ve kendine yeni bir düşünce sistemi yaratır (Watson, 1999: 14–15).

2.3.3 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar

ADDT, ABC yönteminden hareketle düşüncelerin duyguları belirlediğini, insanların yaşadıkları duygusal problemlerin temelinde de akılcı olmayan inançların bulunduğunu ifade eder. İnsanların gerçekleşmesi mümkün olmayan ve çoğunlukla mükemmeliyetçi amaçları, özellikle de onaylanmaya dair istekleri onların ciddi psikolojik rahatsızlıklar yaşamalarına neden olmaktadır. Milyonlarca zeki, iyi eğitilmiş, potansiyel mantıklı insan, akılcı olmayan inançlar etkisine girebilmektedir (Ellis, 1979: 93).

İnsanın doğasında hem akılcı hem de akılcı olmayan tarzda bir düşünce eğiliminin var olduğu ifade eden ADDT, insandaki duygusal sorunların nedeni olan akılcı olmayan inançların, akılcı olanlardan bazı temel noktalarda ayrılabilmesini ifade eder.

Akılcı İnançlar: Bu inançlar gerçekliğe uygun oldukları için deneysel kanıtlarla desteklenebilir ve rahatsızlık, üzüntü, endişe gibi uygun duygular doğururlar. Günlük dildeki kullanımları genellikle “arzu, istek, tercih, dilek” gibi kelimelerle kendilerini gösterirler (Koffler, 2005: 11). Akılcı inançların birinci temel özelliği, bu inançların esnek olması, ikinci özelliği ise bu inançların yapıcı olmasından dolayı kişinin amaçlarına ulaşmasını engellememesidir (Ellis ve Dryden, 1997:5).

Akılcı Olmayan İnançlar: Depresyon, anksiyete, suçluluk gibi bireyin yaşamsal amaçlarına ulaşmasını engelleyen duygulara ve geri çekilme, alkolizm gibi işlevsel olmayan davranışlara neden olan katı, dogmatik istek ve zorunluluklardan oluşan inançlardır (Ellis ve Dryden, 1997: 5).

Walen vd. (1992: 114-116) Akılcı inançlar ile akılcı olmayan inançları karşılaştırmış ve beş ana noktada bunların ayrıştığını ifade etmişlerdir. Bu farklar Tablo 2.1’de gösterilmiştir.

Tablo 2.1 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançların Karşılaştırılması

Akılcı İnançlar	Akılcı Olmayan İnançlar
Kendi içinde tutalı ve mantıklıdır	Mantıksal olarak tutarsızdır
Deneysel olarak kanıtlanabilir, doğrulanabilir	Deneysel gerçeklerle tutarsızdır
Katı değildir, koşullara göre değişebilir	Katı ve dogmatiktir
Uyumlu duygularla sonuçlanırlar	Rahatsız edici duygulara neden olurlar
Kişinin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olurlar	Kişinin amaçlarına ulaşmasını engeller

Ellis (1979: 61–88) bireyin yaşamasal amaçlarına ulaşmasını engelleyen 11 temel akılcı olmayan inanç tanımlar. Bu akılcı olmayan inançlar ve bu inançların akılcı olmama nedenleri aşağıda verilmiştir.

1. “Kişinin çevresindeki tüm önemli insanlar tarafından sevilmesi ve onaylanması gerekir.” Her insanın çevresinde, kendisini sevmeyen veya onaylamayan kişiler mutlaka olacaktır, ayrıca kişinin çevresindeki her insanın onayını almaya çalışması, çok fazla zaman ve enerji gerektiren bir iştir.
2. “Bir kişinin kendini değerli olarak değerlendirmesi için tamamen yetenekli, başarılı ve ehil olması gerekir.” Kişinin her alanda yeterli, uzman ve saygın olması mümkün değildir ve kişi bunu sağlamaya çalıştığında diğer insanlarla kendini kıyaslayıp, daha olumsuz durumlar yaşaması kaçınılmazdır.
3. “Bazı insanlar kötü ve günahkârdır. Bu insanlar kötülüklerinden dolayı suçlanmalı ve cezalandırılmalıdırlar.” İnsanları “iyi veya kötü” olarak değerlendirecek objektif bir ölçüt yoktur ve bu inanç yaşantısal olarak tecrübe edilemez katı bir “doğru-yanlış” algısına dayanır. Ayrıca diğer insanlara ve kendine yönelik bu suçlayıcı yaklaşım kişide depresyon ve anksiyete gibi uygun olmayan duygular doğurur.
4. “Kişinin istediği şeylerin olamaması korkunç bir felakettir” Kötü bir olay yaşayan kişinin bu olay olduğundan farklı olmalıydı şeklinde düşünmesinin

bir önemi yoktur. Ayrıca oluşan durumla ilgili kendini üzme durumu değiştirmez, aksine çoğu zaman daha da kötüleştirir.

5. “İnsanın mutsuzluğunun nedeni kendi dışındaki koşullardan kaynaklanır ve insanın rahatsızlıklarını kontrol etme becerisi yoktur.” Dış dünyadaki olaylar ne kadar zorlayıcı olursa olsun önemli olan kişinin bu olaylara ilişkin yorumudur. Yani kişi olayların kendisini rahatsız etmesine izin vermediği sürece olayların onu rahatsız etmesi mümkün değildir. Temelde kişinin kendisiyle gerçekleştirdiği içsel diyalog kişiyi rahatsız eder.
6. “Kişi korku verici veya tehlikeli bazı şeylerin olma ihtimaline karşı endişelenmeli ve bunların olma ihtimali üzerinde durmalıdır.” Kötü şeylerin olma ihtimaline karşı endişelenmek onların olma ihtimalini ortadan kaldırması bir yana tehlike oluştuğunda kişinin o an tehlikeye karşı sağlıklı tepki vermesini olumsuz etkiler ve hatta tehlikenin oluşumuna katkı sağlar.
7. “Kişisel sorumluluklardan ve hayatın zorluklarından uzak durmak, onlarla yüzleşmekten daha kolaydır.” Yaşamsal bir zorlukla karşılaşıldığında ilk etapta ondan kaçmak kolay ve rahatlatıcı gelebilir. Ancak ilerleyen zamanlarda o işi yapmamış veya denememiş olmaktan dolayı günlerce, aylarca belki de yıllarca kişi mutsuz yaşayabilir. Aynı zamanda kaçma girişimi uzun ve yorucu bir süreçtir. Bu süreçte kişi içsel tartışmalar ve kendini suçlamalarla karşılaşır bu da gelecekteki benzer olaylarda kişinin kendine olan güvenini zedeler.
8. “Kişi başkalarına bağımlı olmalıdır. Kişinin güvenebileceği kendisinden daha güçlü birisine ihtiyacı vardır.” Sosyal olarak her bireyin bir noktada diğer insanlara ihtiyacı vardır ancak bu bir boyun eğme değil, bir işbirliği şeklinde olmalıdır. Kişi diğer insanlara bağımlı olduğunda kendisindeki birçok özellikten vazgeçmek zorunda kalacaktır. Bağımlılık, zaman geçtikçe artacak nihayetinde kişinin kendine olan güvenini kaybetmesine neden olacaktır.
9. “Geçmiş yaşantılar şimdiki davranışların önemli bir belirleyicisidir ve geçmişte bireyin hayatına ciddi bir şekilde etki eden faktörler bundan sonra hep benzer bir etki yapacaktır.” Geçmiş deneyimler şüphesiz şimdiki yaşantıları etkiler. Ancak geçmişteki koşullar şuan için geçerli olmayabilir. Sadece geçmişteki yaşantılara yoğunlaşmak şuan yaşanan problemlerin çözümünde etkili olmayabilir.

10. “Kişi diğer insanların problem ve rahatsızlıklarından dolayı oldukça üzülmalıdır.” Diğer insanların problemlerine yönelik kişinin yapacağı çok az şey vardır veya hiçbir şey yoktur ve kişi, kendisinin hatalı olduğunu düşündüğü bir şekilde davrandıkları için diğer insanlara üzülmesine gerek yoktur. Diğer insanlar için üzülmeyen veya onlara kızmanın onların problemlerini ve hatalı davranışlarını azaltması pek olası değildir.
11. “İnsanların problemlerinin, kesin, değişmez ve mükemmel çözümleri vardır ve eğer bu mükemmel çözümler bulunamazsa bu bir felakettir.” Kişinin dış dünyayı kontrol etmesi olanaklı olmadığı için problemlerin mükemmel çözümlerini bulması mümkün olmayacaktır. Mükemmel çözüm bulma arayışı kişide kaygıya neden olacağından, çözüm bulmada kişiyi başarısızlığa sürükleyecektir.

David vd. (2005: 3–4) Ellis’in ortaya koyduğu akılcı olmayan düşünüş sürecinin dört temel yapı halinde ayrılabilirliğini ifade ederler. Bu yapılar;

1. Talepkarlık (Demandingness): İfade olarak “meli-malı” şeklinde kendini gösteren katı gereksinimlerden oluşur.

2. Facialaştırma (Awfulizing): Bireylerin yaşadığı durumu % 100 kötü ve berbat olduğunu düşünmeleridir.

3. Düşük Engellenme Eşiği (Low Frustration Tolerance): Kişinin içinde bulunduğu duruma tahammül edemeyeceğine veya hiç mutlu olamayacağına ilişkin inancıdır.

4. İnsan Değerinin Toptan Değerlendirilmesi ve Kendini Aşağılama (Global Evaluation of Human Worth and Self-Downing): Bu inanç yapısı, kişiler kendilerini aşırı derecede eleştirdiğinde ve diğer insanlara yönelik genel değerlendirmeler yaptıklarında görülür.

Bernard ve Diguseppe, (1989) ve Ellis ve Dryden (1987) bu dört temel yapıyı akılcı olmayan inanların içeriklerine göre işleyişini Tablo 2.2’de gösterildiği gibi açıklamaktadırlar (Akt; Walen vd., 1992: 129).

Tablo 2.2 Akılcı Olmayan İnançların İçeriği ile Akılcı Olmayan Sürecin İşleyişi

Akılcı olmayan süreç					
İnancın İçeriği		Talepkarlık	Düşük Engellenme Eşiği (DEE)	İnsan Değerinin Değerlendirilmesi	Facialaştırma
	Yakınlık	Yakınlığa İlişkin Talepkarlık	Yakınlığa İlişkin DEE	Yakınlığa İlişkin Ayıplama	Yakınlığa İlişkin Facialaştırma
	Başarı	Başarıya İlişkin Talepkarlık	Başarıya İlişkin DEE	Başarıya İlişkin Ayıplama	Başarıya İlişkin Facialaştırma
	Rahatlık	Rahatlığa İlişkin Talepkarlık	Rahatlığa İlişkin DEE	Rahatlığa İlişkin Ayıplama	Rahatlığa İlişkin Facialaştırma
	Adalet	Adaletle İlişkin Talepkarlık	Adaletle İlişkin DEE	Adaletle İlişkin Ayıplama	Adaletle İlişkin Facialaştırma

Tablo 2.2’de görüldüğü gibi bireylerin yakın olma, başarıya ulaşma, rahatlık içinde yaşama ve adalet ihtiyacı talepkar, sabırsız, genellemeci ve facialaştırıcı bir düşünce biçimi içinde karşılanmaya çalışıldığında bu istekler akılcı olmayan inanç nitelikleri barındırmaya başlar. Bu inançlar; yaşamın birçok alanında bireyin performansı ve yaşam koşullarını olumsuz etkileyebilir. Oysa bu akılcı olmayan inançlar; talepkarlık yerine istemeye, facialaştırma yerine ılımlı bir değerlendirmeye, düşük engellenme eşiği yerine daha geniş bir hoşgörü ve dayanıklılığa, insan değerinin toptan değerlendirilmesi ve kendini aşağılama yerine yanılabilirliğini kabullenme ve kişileri değil de performansları değerlendirme şeklinde akılcı bir hale dönüştürülebilirse kişinin yaşam kalitesi artacaktır (David vd., 2005: 3–4).

Kendall vd. (1995: 170) ise Ellis’in tanımladığı akılcı olmayan inançları üç “meli-malı” çerçevesinde sınıflandırarak, bu inançların kişilerin duygusal özellikleri üzerindeki etkisini aşağıdaki gibi ifade ederler.

1. “Ben tamamen yetenekli, yeterli, başarılı, her zaman sevilen bir kişi olmalıyım. Eğer bunları gerçekleştirmezsem, bu yeteneksiz ve değersiz bir insan

olduğumu gösterir.” Bu inanç kişide kaygı, panik, depresyon, keder ve değersizlik duygularına neden olur.

2.“Hayatımdaki insanların herhangi bir şekilde bana kibar veya dürüst davranmamasına dayanmam. Bana kötü davranan kaba insanlar, bu davranışlarından dolayı şiddetli bir şekilde cezalandırılmalıdırlar.” Bu inanç kişide; öfke, hırs, kin, sözel ve fiziksel saldırganlığa neden olur.

3.“Koşullar tam olarak benim istediğim gibi olmalı, asla zor ve engelleyici olmamalıdır. Aksi takdirde hayat korkunç, berbat, iğrenç, feci ve çekilmez olur.” Bu inanç kişide düşük engellenme eşliğine, kendine acımaya, öfke ve depresyona neden olabilir.

ADDT, insanlardaki akılcı olmayan inançların bazı biyolojik eğilimlerden kaynaklanabileceğini ifade eder. Ellis (1976: 159–166) insanlardaki bu kendine zarar verici tarzda düşünmenin biyolojik temellerini şu şekilde sıralar;

1. Temel akılcı olmayan inançlardan en az bir kaçı, eşit düzeyde olmasa da, tüm insanlarda gözlenir. Bazı insanlar diğerlerinden daha yüksek bir akılcı olmayan düzeye sahip olabilirler ancak akılcı olmayan inanca sahip olmayan birey olamaz.

2. Günümüzde yaygın olarak ortaya konan temel akılcı olmayan inançlar, aslında tarihsel ve antropolojik olarak tespit edilen tüm sosyal ve kültürel grupları etkilemişlerdir.

3. İnsanlardaki akılcı olmayan inançların birçoğu anne-babalarının, akranlarının ve kitle iletişim araçlarının onlara öğrettiklerine aykırı düşmektedir. Anne-babaların büyük çoğunluğu, çocuklarının genellemeci, deneysel olmayan veya çelişkili önermelerde bulunmasını uygun bulmaz. Ancak çocuklar yine de bu tarzda düşünmeye devam ederler. Eğitim sistemi, yüzlerce kitap, film neyin doğru olduğunu sürekli öğretmeye devam ederken, insanlar yine de akılcı olmayan bir tarzda düşünmeye devam ederler.

4. Akılcı olmayan inançlar, sadece bilgisiz ya da psikolojik sağlığı yerinde olmayan insanlarda gözlenmez, aynı zamanda iyi eğitilmiş, zeki ve görece olarak dengeli insanlarda da gözlenir.

5. Birçok insan, yüksek düzeyde akılcı olmayan inanca sahip olarak kendisine ciddi bir şekilde zarar verir. Bu yüzden kendine bu şekilde davranmanın sadece öğrenildiği tezini kabul etmek gerçekten çok zordur. Belki bu inançların bir kısmı sosyal öğrenme sonucu olabilir ancak insanların bu inançları özümleme ve inatla kabullenmelerinin nedeninin biyolojik bir eğilimden kaynaklandığı açıktır.

6. Zeki ve yetenekli insanlar, ne zaman akılcı olmayan inançlardan vazgeçseler, genellikle başka bir akılcı olmayan düşünceye yönelme eğilimi gösterirler.

7. Akılcı olmayan inanç ve davranışlardan çok az etkilenen insanlar bile bazen bu inanç ve düşüncelerden ciddi bir şekilde etkilenebilirler. Örneğin başkalarına nadiren kızan biri özel bir durumda çileden çıkabilir ve gerçekten birini öldürebilir.

8. İnsanlar çoğunlukla akılcı olmayan inançlara karşı çıkmalarına rağmen, farkında olmadan bu inançlardan etkilenmeye devam ederler.

9. Kişinin akılcı olmayan inançlarla ilgili bilgi ve iç görüşü, bu inançları değiştirmek için kısmen kişiye yardım etse de tam olarak bu inançları değiştirmeye yetmez. Örneğin, birçok kişinin sigara içmenin ne kadar zararlı olduğunu çok iyi bilmesine rağmen, onu içmeye devam etmesi.

10. İnsanlar, akılcı olmayan inanç ve davranışları ile başa çıkmanın son derece zor olduğuna inanırlar.

11. Akılcı olmayan inançların kişinin içinden geldiği, öğrenilen deneyimler olmadığı, yeteri kadar açıktır. İnsanlar becerikli ve yaratıcı bir şekilde akılcı olmayan inançları icat edebilirler.

12. Akılcı olmayan düşünüş tarzlarının çok popüler olanlarından bazılarını insanlar anlıyor gözükürler. İnsanlar akla uygun veya gerçekçi gözlemler yapmaya başlar ancak bu başlangıç zamanla akılcı olmayan bir tarzda bitebilir. Örneğin ilk başlarda bir kişi için “O beni severse iyi olur” diye başlayan düşünce bir süre sonra “O beni sevmek zorundadır, eğer beni sevmezse bu korkunç bir durumdur” şeklinde hatalı bir şekilde sonuçlanabilir.

13. Birçok akılcı olmayan inanç, içinde aşırı genelleme barındırır. Örneğin ilk başta “bu sınavda başarısız oldum” şeklinde başlayan mantıklı bir gözlem daha sonra aşırı genelleme sonucu “Her zaman başarısız olacağım, başarı için gerekli kabiliyetim yok” şekline dönüşebilir. Bu da gösteriyor ki akılcı olmayan düşünüş insan düşüncesinin doğal bir yoludur.

14. Düşük engellenme eşiği gibi bazı akılcı olmayan düşünme tarzları, bireyi sabırsızlığa yönelttiği için genellikle anlık mutluluklar sağlar ancak uzun süreli memnuniyetler sağlayamaz.

15. Bazı kanıtlar göstermiştir ki insanlar, kendileri için zarar verici olanları, olmayanlardan daha kolay öğrenebiliyorlar. Örneğin insanlar, mantıklı bir diyet yapmayı, aşırı yemekten çok daha zor bulurlar.

Sonuç olarak; insanın düşünsel, davranışsal ve duygusal olarak kendine zarar vermesine neden olabilen akılcı olmayan inançlar aynı zamanda kişinin mutluluğuna ve yaşamını sürdürmesine de engel olabilir. Toplumun tüm bireylerinde gözlenebilen bu akılcı olmayan düşünce tarzının, önemli oranda insanların doğuştan getirdiği bir eğilim olduğu düşünülmektedir (Ellis, 1976: 166).

2.3.4 Uygun ve Uygun Olmayan Duygular

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi insanların akılcı ve akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu, akılcı olan bir inancın zamanla akılcı olmayan bir hale dönüşebileceğini kabul eder. Danışma sırasında akılcı olan ve olmayan inançların ayırt edilmesi büyük önem taşır çünkü bunların ayrımı ile uygun ve uygun olmayan duygular da ayırt edilmiş olunur. Genellikle akılcı inançlar sonucu ortaya çıkan duygular uygun, akılcı olmayan inançlar sonucunda ortaya çıkanlar ise uygun olmayan duygular olarak tanımlanır (Ellis ve Dryden, 1997: 19–20). İnsanların düşüncelerinin sonucunda, hem olumlu hem de olumsuz duyguların ortaya çıkabileceğini savunan ADDT, duyguları uygun ve uygun olmayan duygular olarak ikiye ayırır. Uygun duygular; bireyin yaşam amaçlarına ulaşmasına yardımcı olduğu ve problem çözmesini cesaretlendirdiğinden bu duygular bireyin uyumunu güçlendirir. Uygun olmayan duygular ise işlevsel olmadığı için bireyin amaçlarına ulaşmasını engeller. Uygun ve uygun olmayan duyguların karşılaştırılması Tablo 2.3'te sunulmuştur (Koffler, 2005: 8–10).

Tablo 2.3 Uygun ve Uygun Olmayan Duyguların Karşılaştırılması

Uygun Olmayan duygular	Uygun duygular
Anksiyete-kaygı	İlgili ve duyarlı olma-temkinlilik
Depresyon	Üzüntü-hüzün
Öfke-hiddet	Kızgınlık-rahatsızlık
Suçluluk	Pişmanlık
Utanç	Hayıflanma-Hoşnutsuzluk-Hayal kırıklığı

ADDT sürecinin danışanda meydana getirmeyi hedeflediği yönlerden biri de olumsuz olaylar karşısında danışanın akılcı inançları devreye sokarak uygun duygular yaşamasını sağlamaktır.

2.3.5 Duygusal Güçlüklere Bakış

ADDT insanların yaşadıkları duygusal güçlüklerin temelde onların akılcı olmayan inançlarından kaynaklandığını ifade eder. Kişilerin kendilerinden, diğer insanlardan ve dünyadan akılcı olmayan beklentileri, onların psikolojik problemler yaşamalarına neden olur. Dryden (2005: 322) insanların duygusal rahatsızlıklarının devam etme nedenlerini aşağıdaki beş nedenle açıklar.

1. Kişilerin rahatsızlıklarının olaylardan değil de olaylara ilişkin akılcı olmayan inançlarından kaynaklandığı iç görüşüne sahip olmamaları,
2. İnsanların, akılcı olmayan inançlar duygusal rahatsızlıkların nedenidir bilgisine ulaştıklarında, tek başına bu bilginin onları değiştireceğini düşünmeleri,
3. İnsanların düşünce sistemleri, akılcı olmayan inançlara alternatif düşünceler üretme üzerinde çalışmadığından, akılcı olmayan inançları ile tutarlı davranmaya devam etmeleri,
4. İnsanların birçoğunun sosyal beceri, problem çözme, iletişim becerisi gibi birçok önemli yaşamsal beceriden yoksun olmaları,
5. Kişilerin duygusal rahatsızlıklarına neden olan akılcı olmayan inançlarına sağlıklı alternatifler bulmanın kendilerindeki rahatsızlıklara iyi geleceğini düşünememeleri ve problemlerine neden olan akılcı olmayan inançları destekleyen bir çevrede yaşıyor olmaları olabilir.

Duygusal rahatsızlıkların iyileştirilmesi için akılcı olmayan düşünce süreçlerine odaklanan danışma süreci bireyde sağlıklı bir psikolojik yapı elde etmeyi amaçlar. ADDT'ye göre sağlıklı psikolojik yapının bazı kriterleri vardır. Ellis ve Dryden, (1997: 18–19) bu kriterleri on üç alt başlıkta toplar.

- 1. Kendine İlgi:** Mantıklı ve duygusal olarak sağlıklı insanların öncelikle kendilerine yönelik bir ilgileri vardır. Kendilerine olan ilgiyi biraz da olsa diğer insanlara olan ilginin üzerinde tutarlar.
- 2. Sosyal İlgi:** Sosyal ilgi genellikle mantıklı ve kişiye yardım edicidir. Çünkü insanlar zevk alabilecekleri ve yaşamlarını sürdürebilecekleri sosyal grup ve topluluklar seçerler.

- 3. İçsel Yönetim:** Sağlıklı insanlar diğer insanlarla işbirliği içinde olmalarına rağmen temelde kendi davranışlarının sorumluluğunu alma eğilimindedirler.
- 4. Yüksek Engellenme Eşiği:** Mantıklı insanlar kendilerinin ve diğerlerinin hem hata hem de doğrularının olabileceğini kabul ederler. Kendini ve diğerlerini uygunsuz davranışlardan dolayı yıkıcı bir şekilde yargılamazlar.
- 5. Esneklik:** Sağlıklı ve olgun insanlar; esnek, değişime açık ve bağınaz olmayan, çoğulcu bir düşünce sistemine sahiptirler.
- 6. Belirsizliği Kabul:** Sağlıklı insanlar olasılıklar dünyasında yaşadıklarını, değişmez netliklerin olmadığını, geleceğin neler getireceğinin bilinmediğini kabul eder ve belirsizliği korkunç bir şey olarak algılamazlar.
- 7. Yaratıcı İlgi:** İnsanlar kendileri dışında hayati bir şeyle meşgul olduklarında ve tercihen en az bir yaratıcı ilgiye sahip olduklarında genellikle mutlu ve sağlıklı olma eğilimi gösterirler.
- 8. Bilimsel Düşünüş:** Sağlıklı insanlar, sağlıklı olmayanlara göre daha objektif, gerçekçi ve bilimsel düşünme eğilimi gösterirler.
- 9. Kendini Kabul:** Sağlıklı insanlar, genellikle yaşadıklarından memnun ve tam olarak hayatta olduklarını ve kendilerini memnun etme kapasiteleri olduğunu kabul ederler. Kendilik değerlerini diğerlerinin düşünce ve değerlendirmeleri ile ölçmeyi reddederler.
- 10. Risk Alma:** Sağlıklı insanlar gerçekleştirmeyi arzuladıkları durumlar için risk alırlar. Cesurdurlar ama bu cesaret çılgınca değildir.
- 11. Uzun Süreli Zevk:** Sağlıklı insanlar anlık zevklerin yanında geleceğe dönük zevkler de ararlar ve anlık zevkler için uzun vadeli zevklerinden vazgeçmezler.
- 12. Ütopyaç Olmama:** Sağlıklı insanlar, aradığı her şeyi elde edebileceği ve acının olmadığı bir ütopyanın gerçekleşmeyeceği gerçeğini kabul ederler. Bütünüyle mutlu, eğlenceli ve mükemmel bir hayat için çabalamazlar.
- 13. Kendi Duygusal Rahatsızlıklarının Sorumluluğunu Alabilme:** Sağlıklı insanlar, yaşadıkları sorunların sorumluluğunu büyük oranda kabul etmeyi, savunmacı bir şekilde diğer insanları suçlamamayı tercih ederler.

2.3.6 ADDT'nin Tedavi Yaklaşımı

Danışandaki olumsuz duygulara neden olan inançlara meydan okumadan önce danışanın kendini yenilgiye uğrattığı ve yaraladığı duygularının farkına varması sağlanmalıdır. Bu çerçevede ADDT, kişilerin duyguları ve bilişleri ile ilgili

farkındalıklarını arttırmak amacıyla çeşitli bilişsel, duygusal ve davranışsal teknikler kullanır. Tekniklerin kullanımı sonucunda; temel amaç mantıklı ve deneysel düşünmeyi sağlamak olsa da ADDT, aynı zamanda danışanlarına insancıl ve varoluşçu bir anlayış kazandırmayı da hedefler (Kendall vd., 1995: 179-180).

ADDT’de danışanın akılcı olmayan düşüncelerini akılcı olanlarla değiştirilmeye çalışılırken akılcı olmayan istekler üç temel süzgeçten geçirilir. Bunlar;

Bu düşünce mantıklı mı?

Bu düşünce faydalı mı?

Bu düşünce deneysel yani kanıtlanabilir mi? (Dryden ve Stil, 1998: 81)

Bu sorgulamalardan sonra danışma sürecinde, danışman ve danışan etkili ve akılcı bir inanç üzerinde anlaşmaya vardıklarında, danışman bu alternatif akılcı düşünceyi geliştirici, danışanı onaylayıcı bir tutum izler. Hatta gerektiğinde danışman, danışana akılcı düşünce sonucunda neler hissedebileceğini hayal etmesini sağlayarak olumlu ve olumsuz duyguları ayırt etmesini sağlamaya çalışır (Moriarty, 2002: 23-29)

Sonuç olarak ADDT’nin bakış açısı, insanın duygu ve düşüncelerinin birbiri ile ilişkili olduğunu ve duygusal güçlükleri ile nasıl başa çıkabileceğini danışana öğretmektir. Doğru düşünüş ve etkili hareketlerle insanın hayatındaki depresyon, öfke, kızgınlık suçluluk gibi işlevsel olmayan duygular kökünden sökülebilir. Danışmanın işi danışana nasıl doğru düşüneceğini ve etkili davranacağını göstermektir. Bunun anlamı danışman, kişilerin düşüncelerini kontrol ederek veya değiştirerek onların duygularını kontrol etmelerini veya değiştirmelerini öğretmeye çalışır (Ellis, 1979: 52)

2.3.7 Akılcı Olmayan İnançların Ölçülmesi

ADDT, psikolojik rahatsızlıkların temelini akılcı olmayan inançlara dayandırdığı için bu yaklaşımı benimseyerek ruh sağlığı hizmeti veren uzmanlar açısından akılcı olmayan inançların ölçülmesi büyük önem taşımaktadır. Türküm (2009: 34) düşünceleri ölçme nedenlerini;

1. Danışma yaklaşımını oluşturan kuramsal yapıyı tanımlamak,
2. Farklı kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemek,
3. Farklı gelişim dönemlerindeki gelişimsel özellikleri anlamak,

4. Uygulanan psiko-eğitim çalışmaları ve/veya psikolojik danışma hizmetlerinin etkililiğini anlamak,

5. Danışma hizmetinden yararlanan kişilerin kendileri ile ilgili farkındalıklarını arttırmak olarak sıralamaktadır.

Akılcı olmayan inançların ölçülmesi, yapılandırılmış ve yarı yapılandırılmış görüşme teknikleri ile yapılabilir. Bireylerin akılcı olmayan inançları danışma görüşmeleri sırasında, yapılandırılmış bir şekilde bazı ölçme araçları kullanılarak veya danışman ve danışanın karşılıklı diyalogları yoluyla değerlendirilebilir. Yapılandırılmış görüşmelerde belirlenmiş formlar çerçevesinde danışanın problemi anlaşılmaya çalışılırken, yarı yapılandırılmış görüşmelerde belirlenmiş formlara çok fazla bağlı kalmadan danışan herhangi bir duygusal tepkisini ortaya koyduğunda danışman bu duyguya neden olan düşünceyi sorgulayarak akılcı olmayan inançları ortaya çıkarabilir. Yine yarı yapılandırılmış danışma görüşmelerinde danışman, danışanın görüşme süresince kullandığı ifadeler (örneğin “meli-malı”) yoğunlaşarak veya danışana doğrudan sorular sorarak akılcı olmayan inançlarını ortaya çıkarabilir. Böylece danışanın kendi söylemleri ve düşünceleri hakkında farkındalık geliştirmesi de sağlanabilir (Dobson ve Dobson, 2009: 17; Sutton-Simon, 1981: 67-71)

Akılcı olmayan inançların ölçümü, yapılandırılmış veya yarı yapılandırılmış görüşmelerle birlikte, gözlem, ev ödevleri, aile ve diğer yakın kişiler, daha önceki danışmalara ait kayıtların incelenmesinden elde edilen bilgiler ile de yapılabilir (Dobson ve Dobson, 2009: 17–29)

Akılcı olmayan inançları ölçülmesinde yukarıda da belirtildiği gibi birçok teknik ile yapılabilir ancak yapılan ölçümlerin objektifliğini ve kullanılabilirliğini arttırmak için bu inançları ölçecek ölçme araçlarına gereksinim duyulmaktadır. Türküm (2009: 39) düşünceleri ölçmeye yönelik çeşitli yöntemlerle geliştirilen ölçme araçlarının bulunduğunu ifade eder. Geliştirilen bu araçların bazılarında cevaplayıcıya uyarıcı bir olay veya durum verilir, bireyin bu olay ve duruma ilişkin düşüncesini belirtmesi istenir. Bazılarında ise cevaplayıcının geçmişte o durum ile karşılaşmasını anımsaması veya o durumu tekrar yaşadığını hayal ederek rol oynaması gerekmektedir. Böylece cevaplayıcının o an aklında geçen düşüncelerini sözelleştirmesi sağlanarak duruma ilişkin düşüncesi ölçülmektedir. Daha sistematik bir diğer yöntem ise cevaplayıcının kendisine verilen düşünce ifadelerini kendine uygunluk açısından derecelendirmesidir.

Akılcı olmayan inançların ölçümünün sistemli bir şekilde gerçekleşmesi için geliştirilecek ölçme araçlarında veya danışma görüşmelerinde bu inançları belirlemeye çalışırken dikkat edilmesi gereken bazı temel noktalar Kendall vd., (1995: 178–179) ve Kendall (1981: 4) tarafından sıralanmıştır.

1. Ölçeklerde akılcı olmayan inancın türü ve bu inancın neden olduğu psikolojik problemin seviyesi bulunmaya çalışılmalıdır.
2. Akılcı olmayan inançların ölçümünde, kişilerin sosyal istenirlikleri ile akılcı olmayan inançları karıştırılmamalıdır.
3. Ölçeklerde kişinin akılcı olmayan ifadelerine inanma düzeyini araştırmaya çalışmak yerine kişinin bu ifadeleri ne sıklıkla düşündüğü araştırılmalıdır.
4. Danışmanların nasıl ölçme yapacağını ilkeleri belirlenmeli, geçerliği olan ölçme araçları geliştirilmeye çalışılmalıdır.
5. Olayların davranışsal örüntüler ve duygularla ilişkisi üzerinde çalışma: Buradaki amaç, tutum, beklenti, öz ifadeler, imajlar, inançlar gibi faktörlerle, ortaya çıkan olay ile davranış ve duygular arasındaki ilişkiyi vurgulamaktır.
6. İnançların ölçülmesi, danışma öncesi-sonrası etkiyi ve danışmanın uzun süreli etkililiğini görmek için gereklidir.

Akılcı olmayan inançları ölçmek amacıyla geliştirilen ölçme araçlarına incelendiğinde, çoğunlukla Ellis'in tanımladığı 11 akılcı olmayan inanç ifadesinin doğrudan ölçek maddesine dönüştürmek yerine, bu ifadelerden yeni test maddeleri çıkarılmaya çalışıldığı gözlenmektedir. Sutton-Simon (1981: 73) bunun nedenlerini şöyle açıklar;

1. Ellis'in tanımladığı ifadeler birçok akılcı olmayan inancı içine alabilecek düzeyde genel ifadelerden oluşmaktadır. Örneğin; mükemmeliyetçilikle ilgili bir inanç olan “Yaptığım her işte mükemmel olmalıyım” ifadesi kişinin üretkenlik, başarı gibi birçok alandaki mükemmeliyetçi isteklerini barındırır.
2. Akılcı olmayan inanç ifadeleri biraz daha kapalı hale getirilerek, kişilerin sosyal istenirlikten dolayı ifadeyi reddetmesi engellenmiş olur. Örneğin, “Herkes tarafından onaylanmalıyım” ifadesinin yerine “Diğer insanların hangi davranışları onayladığını öğrenmeye çalışırım” ifadesi kullanılabilir.

Akılcı olmayan inançları ölçmek için yurt dışında ve yurt içinde birçok ölçme aracı geliştirilmiştir. ADDT'yi kuramsal alt yapı olarak alan akılcı olmayan inançları ve Bilişsel Davranışçı Terapi temel alarak bilişsel çarpıtmaları ölçmeye yönelik için yurt içinde geliştirilen bazı ölçme araçları şunlardır;

- ✓ Depresyonla ilgili olan fonksiyonel olmayan tutumları ölçmek için Weisman ve Beck tarafından 1978 yılında geliştirilmiş olan Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997: 46–47).
- ✓ Hollan ve Kendal (1980) tarafından geliştirilen, depresyonla ilişkili olan olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçen bir kendini değerlendirme ölçeği olan Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ), Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997: 39–41).
- ✓ Jones tarafından Ellis'in 11 akılcı olmayan ifadesi temel alınarak geliştirilen Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği 100 maddeden oluşmakta iken Yurtal tarafından yapılan Türkçe uyarlaması 45 maddeden oluşmaktadır (Yurtal, 2001: 41–48).
- ✓ Akılcı olmayan inançları ölçmek amacıyla geliştirilen 28 maddeden oluşan Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği (AOİÖ), daha sonra kısaltılarak 15 maddeden oluşan bir formu daha geliştirilmiştir (Türküm, 2003: 41–47).
- ✓ Bireylerin kişilerarası ilişkilerde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek için geliştirilen İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ) yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt ölçeklerinden oluşmaktadır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003: 107–111).
- ✓ İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE), yakın ilişkilerde akılcı olmayan inançları değerlendirmek için geliştirilen ölçek, 20 madde ve iki alt faktör (Çaresizlik ve Sevilemezlik) barındırmaktadır (Kalkan, 2006).
- ✓ Evlilik ilişkilerinde işlevsel olmayan inançları değerlendirmek amacıyla geliştirilen İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ) 5 alt boyut (Anlaşmazlık zarar verir, Cinsiyetler farklıdır, Zihin okuma beklenmelidir, Cinsel mükemmeliyetçilik, Eşler değişmez) ve 40 maddeden oluşmaktadır (Hamamcı vd., 2010: 127–132).
- ✓ Çocuk ve ergenlerin kendisine, yaşantısına ve geleceğine yönelik düşüncelerini ölçmeyi amaçlayan Bilişsel Üçlü Ölçeği (BÜÖ) ve 30 maddeden oluşan bir ölçektir (Bilgin, 2004: 35–41).
- ✓ Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarını ölçmek için Türküm (2003) tarafından geliştirilen Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği, daha sonra lise öğrencilerine uyarlaması yapılarak, Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği -Ergen Formu (AOİÖ-E) geliştirilmiştir (Türküm vd., 2005).

- ✓ Ergenler için Mantıkdışı İnançlar Ölçeği (EMİÖ), ilköğretim altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerine yönelik mantık dışı inançları ölçen üç alt boyut (Başarı Talebi, Rahatlık Talebi, Saygı Talebi) ve toplam 21 maddeli bir ölçektir (Çivitçi, 2006: 69–80).
- ✓ Yılmaz Erdem ve Bilge tarafından Lise öğrencilerinin meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlarını değerlendirmeyi amaçlayan Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (MSAOİÖ) 33 madde ve beş faktörden (mükemmeliyetçilik, dışsal kontrol, yanlış çıkarımlar, genellemeler, özsaygı) oluşmaktadır (Yılmaz Erdem ve Bilge, 2008: 95-110).
- ✓ Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği- Öğretmen Formu (AOİÖ-ÖF) öğretmenlerin akılcı olmayan inançlarını ölçmeye yönelik olarak geliştirilen 33 maddeden ve üç alt faktörden (Kendine Yönelik Tutumlar, Öğrencilere Yönelik Tutumlar, Okula ve Velilere Yönelik Tutumlar) oluşan bir ölçektir (Gündüz, 2005).

Günümüzde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'yi temel alarak akılcı olmayan inançları veya Bilişsel Davranışçı Terapi'yi temel alarak bilişsel çarpıtmaları ölçmeye yönelik yurt dışında geliştirilmiş birçok ölçek bulunmasına rağmen bu çalışmada tüm ölçeklere yer verilemeyeceğinden bazı temel ölçekler tanıtılmıştır.

ADDT modelinin gelişmeye başlamasından sonra bu kurama dayanak olacak araştırmaları gerçekleştirmek ve terapinin ne kadar etkili olduğunu anlamak için çeşitli ölçme araçları geliştirilmeye başlanmıştır. İlk dönem ADDT araştırmalarına baktığımızda çok yaygın olarak kullanılan iki ölçek göze çarpmaktadır. Bu ölçeklerden ilki Jones tarafından 1968 de geliştirilen her biri Ellis'in akılcı olmayan düşünce ifadelerini ölçen 10 alt test ve 100 maddeden oluşan Akılcı Olmayan İnanç Testi'dir (Irrational Beliefs Test) (IBT). İkinci ölçek Shorkey ve Whiteman tarafından 1977 de geliştirilen yine Ellis'in akılcı olmayan inanç ifadelerine benzeyen 11 alt ölçekten oluşan Akılcı İnançlar Envanteri'dir (Rational Beliefs Inventory) (RBI). IBT ve RBI ile yapılan ilk çalışmalar, bu iki ölçeğin maddelerinin çoğunun akılcı olmayan inanç ve akılcı inanç ifadeleriyle uyumluluk göstermediği ve bu ölçeklerin Ellis'in kuramının ilk haline dayandığı şeklinde eleştiriler almışlardır (Koffler, 2005: 20–23).

Burgess 1986'da akılcı olmayan inançlarla beraber duygusal ve davranışsal sonuçları da göz önüne alarak 96 maddelik Genel Tutum ve İnanç Ölçeği (General Attitude and Belief Scale) (GABS) geliştirmiştir. Daha sonra bu ölçek DiGiuseppe,

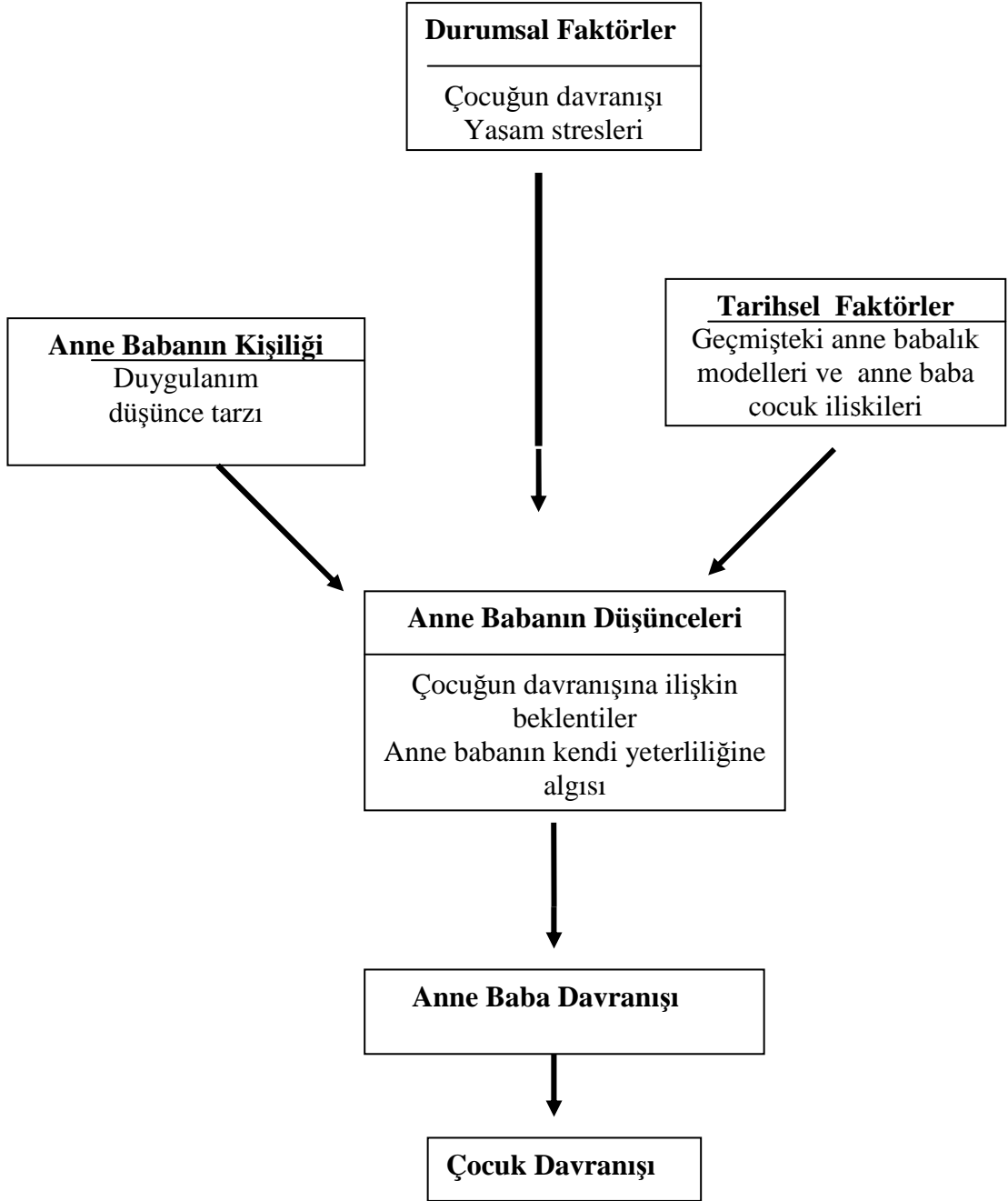
Leaf, Exner ve Robin tarafından düzenlenerek madde sayısı 76 ya düşürülmüştür. Bu çalışmadan sonra Bernard bu ölçeği yeniden düzenleyerek 55 maddeden oluşan bir ölçeğe dönüştürmüştür. Ölçeğin bu hali biri akılcı, altısı akılcı olmayan (başarı gereksinimi, onay gereksinimi, rahatlık gereksinimi, adalet talebi, kendini aşağılama, diğerlerini aşağılama) yedi alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek, hem bilişsel hem de duygusal çıkarımları içeren iç tutarlılığı ve geçerliliği sağlanmış bir ölçme aracıdır. Genel Tutum ve İnanç Ölçeği geçerli bir ölçek olmasına rağmen uzunluğundan dolayı kendini çok tekrarlayan maddeler içerdiğine yönelik eleştiriler almış, bu eleştirilerden dolayı Lindner vd. tarafından ölçeği kısaltma çalışması başlatılmıştır. Bu kısaltma çalışmasında kısa formda kullanılabilir uygun maddeler belirlenip, kısa form ile 55 maddelik form arasındaki geçerlik düzeyi incelenmiştir. Kısa form ile uzun form arasında çapraz doğrulama yapılarak kısa formun ayırt ediciliği ve güvenilirliği değerlendirilmiştir. Tüm bu çalışmalar sonucunda Genel Tutum ve İnanç Ölçeği ile ölçeğin kısaltılmış formu olan Genel Tutum ve İnançlar Ölçeği Kısa Form (Shortened General Attitude and Belief Scale) (SGABS) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilerek ölçek 26 maddeden oluşan bir forma dönüştürülmüştür (Lindner vd.,1999: 651–663, Bernard, 1998: 183–195).

2.3.8 Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları

Bilişsel Davranışçı Terapiler içerisinde değerlendirilen ADDT; son yıllarda akılcı olmayan inançların genel bir sınıflamasından çok belli alanlara ait akılcı olmayan inançların tespiti üzerine çalışmaktadır (Dobson ve Dobson, 2009: 16). Bu alanlardan biri de anne-baba olmaya ilişkin düşünce ve inançlarının, anne-babalık davranışları ve çocuk yetiştirme tarzları üzerindeki etkisidir.

ADDT'ye göre anne-babalar, çocukların duygusal ve davranışsal problemlerinin tek nedeni olmasalar da bu problemlerin önlenmesi, azaltılması veya daha kötü hale gelmesinde büyük bir paya sahiptirler. Kuram, anne-babaların çocuklarını, yaptıkları yanlışlardan dolayı suçlamalarının olumsuz bir durum olduğunu çünkü bu suçlamalar sonucunda çocukların da kendilerini suçlamaya devam edeceğini ve böylece çocukta kronik anksiyete, suçluluk ve düşük öz saygı gibi sorunların ortaya çıkacağını ifade etmektedir (Bernard vd., 2006: 11). Dolayısıyla anne-babaların çocuklarının eğitimlerinde verdikleri mesajlar, çocukların psikolojik yapılarını etkilemekte ve akılcı olmayan düşünüş özellikleri kazanmalarında oldukça güçlü bir etki yaratmaktadır (Ellis, 1979: 92–93).

Anne-babaların duygu ve davranışları ile onların düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelerken; gelişim psikolojisi, evlilik terapisi ve Bilişsel Davranışçı Kuramlardan yararlanan Johnson (1996: 196–197) anne-baba düşüncelerini etkileyen faktörleri, bu düşüncelerin anne-baba ve çocuk davranışları üzerindeki etkisini Şekil 2.2’deki gibi ifade etmektedir.



Şekil 2. 2 Anne-Babaların Düşüncelerini Etkileyen Faktörler ve Bu Düşüncelerin Anne- Baba ve Çocukların Davranışlarına Etkisi

Şekil 2.2’de görüldüğü gibi anne-babanın düşünceleri; çocuğun davranışı, yaşam stresi gibi durumsal faktörlerden, anne-babanın kişiliğinden ve anne-babalık tarzından, anne-baba çocuk etkileşimi gibi zamana bağlı faktörlerden etkilenmektedir. Bu etkiler sonucu oluşan düşünceler, anne-babanın çocuğuna yönelik davranışını ve dolayısı ile bu davranışlar da çocuğun davranışlarını etkilemektedir.

Joyce’ye göre (2006: 181) kültürel değerler, aile normları, kişilik özellikleri anne-babaların mükemmeliyetçi standartlar geliştirmesinde etkin rol oynayabilir. Anne babalığa ilişkin başarı algısı, özellikle de çocuklarının mükemmel olmadığına ilişkin katı veya yanlış inanışları suçluluk duygusuna neden olabilir. Anne-babaların bu suçluluk duyguları, çocukları profesyonel yardım gerektiren ciddi bir problem yaşadığında ortaya çıkma ihtimali artmaktadır.

Anne-baba çocuk etkileşiminde olumlu düşünceler, olumlu duyguları yaratırken; olumsuz düşünceler olumsuz duyguları yaratır. Eğer anne-baba ve çocuklar, ilişkilerini sürekli olumsuz olarak algıarlarsa birbirlerine karşı sürekli olumsuz duygular hissedeceklerdir. Üyelerden biri olumsuz etkiyi ifade ettiğinde bu durum diğer üyeler üzerinde olumsuz bir etki yaratacak bir uyarıcı olabilir. Olumsuz düşünce ve etkileri, kartopu etkisiyle, küçücük bir uyarıcı ile tüm aile üyelerini içine alan bir olumsuz etkiye dönüşebilir (Robin ve Foster, 1989: 14–15).

Anne-babaların nasıl bir anne-baba olduklarına ilişkin düşünceleri ve çocuklarından beklentilerinin akılcı olmaması, onların bazı olumsuz duygular yaşamalarına ve olumsuz bazı davranışlar geliştirmelerine neden olabilir. ADDT uygulamalarında bu akılcı olmayan beklenti ve düşüncelerin ortaya çıkarılması büyük önem taşımaktadır. Anne-babaların akılcı olmayan inançlarının nasıl ortaya çıktığı ve nasıl duygusal ve davranışsal problemleri tetiklediği ABC yöntemi ile tespit edilebilir. Tablo 2.4’te anne babaların akılcı olmayan inançlarının ABC yöntemi ile gösterimine ilişkin örnek sunulmuştur.

Tablo 2.4 Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançlarının ABC Yöntemi ile Gösterimi

Olay (A)	İnanç (B)	Sonuç (C)
Ödev yapma saati gelmesine rağmen, çocuğun bir türlü ders çalışma masasına oturmaması.	“Çocuğuma bir ders çalışma düzenini oluşturmalıydım.” “Diğer annelerin bu tür problemleri olmadığına göre bende bir sorun olmalı.” “Ben kötü bir anneyim.”	<u>Duygular:</u> Öfke Kaygı Suçluluk <u>Davranışlar:</u> Çocuğu azarlama Diğerlerini suçlama Ağlama

Tablo 2.4’te görüldüğü gibi çocuğun ders çalışmaması davranışına yönelik annenin geliştirdiği inançlar onun öfke, kaygı, suçluluk gibi bazı olumsuz duygular yaşamasına neden olabileceği gibi çocuğu azarlama, ağlama gibi bazı sağlıklı olmayan davranışlar sergilemesinde de sebep olabilir.

Anne-babalara, ABC’yi tanıtarak inançlarının, çocukların davranışlarından daha çok onları üzdüğünü, çocuklarının davranışları ile ilgili kendilerini nasıl mutsuz ettiklerini öğretmek danışma sürecinde iyi bir yöntemdir (Joyce, 2006: 181).

Literatürde, anne-babaların ve çocuklarının çeşitli duygusal rahatsızlıklar yaşamalarına neden olabilen akılcı olmayan inançlara yönelik çeşitli sınıflamalar bulunmaktadır. Bernard (2004) tarafından yapılan sınıflamada, anne-babaların akılcı olmayan inanç ve bu inançların duygusal sonuçları ile alternatif akılcı inançları sıralanmaktadır (Joyce, 2006: 207–209).

1.a. Genel Olarak Anne-Babaların Üzüntülerinin Altında Yatan İnançlar

1. Çocuğum beni üzebilir.
2. Mutsuzluğumu ve duygularımı kontrol etmede çok az bir yeterliliğim vardır.
3. İşler yolunda gitmediğinde birey mutsuz olmalıdır.
4. Tüm mutsuzluğumun nedeni çocuklarımdır. Kendimi daha iyi hissetmem için onlar mutlaka değişmelidir.

1.b. Bu İnanca İlişkin Akılcı Alternatifler

1. Duygusal sıkıntılarımı kendim yaratırım.
2. Çocuğumla ilgili nasıl mutsuz olacağıma kendim karar veririm.
3. Çok üzgün olmak durumu daha da kötüleştirir.

4. Çocuklarım değişmeden önce benim kendimde bazı değişiklikler yapmam gerekir.

2.a. Anne-Babaların Kaygısının Altında Yatan İnançlar

1. Mükemmel bir anne-baba olmalıyım. Eğer çocuklarımı her zaman sakin, yeterli ve hatasız idare edemezsem, onlar kötü yetişmiş olurlar.

2. Çocuğumu hiçbir zaman rahatsız, incinmiş veya tehlikede görmemeliyim.

3. Eğer çocuğum beni her zaman sevmezse bu korkunç bir durumdur.

4. Eğer diğer insanlar anne-babalık tarzımı onaylamazlarsa bu korkunç bir durumdur.

5. Eğer çocuklarımın refahı için sürekli kaygı ve endişe duymazsam, bu kötü bir anne-baba olduğumu gösterir.

2.b. Bu İnanca İlişkin Akılcı Alternatifler

1. Çocuğumla en iyi şekilde ilgilenmeye çalışacağım, ancak mükemmel olamayacağımı biliyorum.

2. Çocuğum bana kızdığında bu dünyanın sonu değildir.

3. Anne-baba olarak en iyisi olmaya çalışmak tercih edilirken, nasıl olmam gerektiğini söyleyecek evrensel bir yasa yoktur.

4. Mükemmel anne-baba diye bir şey yoktur.

5. Çocuğuma kötü bir şey olduğunda bu nadiren berbat ve korkunç bir şeydir.

3.a. Anne-Babaların Öfkesinin Altında Yatan İnançlar

1. Çocuklar başarı, motivasyon gibi konularda her zaman açık bir şekilde iyi olmalı ve kibar, düşünceli, ilgili olmak gibi doğru davranışlarda bulunmalıdırlar.

2. Çocuklar iyi şeyler yapmadığında, terbiyesizlik yaptıklarında, anne-babalarını sorguladıklarında ya da itaat etmediklerinde bu korkunç, berbat ve iğrenç bir durumdur.

3. Çocuğum her zaman benim istediğim gibi davranmalıdır.

4. Çocuğum her zaman söylediklerimi yapmalıdır.

5. Çocuk ve davranışları aynı şeydir. Dolayısıyla bir çocuk kötü ve yanlış davranıyorsa bu onun kötü bir çocuk olduğunu gösterir.

6. Çocuğum bana karşı hep dürüst olmalıdır.

7. Çocuğuma yardım etmek çok zor olmamalıdır.

3.b. Bu İnanca İlişkin Akılcı Alternatifler

1. Öfke, çocuğun sinir nöbeti ile karşılaştırılabilir.

2. Anne-babalar öfkelenildiğinde, bu öfke onların çocuksu bazı davranışlar yapmalarına neden olabilir.

3. Çocuğunuzu öfke ile disipline etmeyin çünkü öfke çocuğu aşağılar, sonuç olarak çocuğunuz size karşı ikinci tepki geliştirebilir.

4. Öfkelenmenin siz veya çocuğunuza bir faydası dokunmayacaktır; öfke ancak geçici olursa iyidir.

5. Anne-babaların nasıl olmaları gerektiğini söyleyecek evrensel hiçbir kural yoktur. Çocuk çocuktur, bilgisizdir ve yaramazdır.

6. Öfke genellikle daha büyük bir öfke yaratır ve karşısındaki kin üretir.

7. Çocuktan asla nefret etmeyin, sadece onların uygun olmayan davranışlarını ret edin.

4.a. Anne-Babaların Düşük Engellenme Eşiğinin Altında Yatan İnançlar

1. Anne-babalık çok zor olmamalı.

2. Hayatım her zaman eğlenceli olmalıdır, engellemelere dayanmam.

3. Çocuğumun istek ve mızızlanmalarını kabullenmem çok zordur.

4. Çocuğum için yapacağımı söylediğim her şeyi takip etmenin stresine dayanamıyorum.

5. Olaylar her zaman benim istediğim gibi olmalı, insanlar benim isteklerimi yapmalıdırlar.

6. Ben engellere katlanmak zorunda kalmamalıyım.

4.b. Bu İnanca İlişkin Akılcı Alternatifler

1. Görevle yüzleşmek ondan kaçmaktan daha kolaydır.

2. Kısa süreli engellenmelere dayanma uzun süreli kazançlar getirebilir.

3. Anne-babalık çoğunlukla çok zordur.

4. Anne-babalığı iyi bir şekilde yapmam için bazen yapmaktan hoşlanmadığım şeyleri yapmak zorunda kalabilirim

5. Çocuğum ve onun davranışları ile ilgili engellenmeye tahammül edebilirim

5.a. Anne-Babaların Depresyonunun Altında Yatan İnançlar

1. İyi bir anne-babanın davranması gerektiği gibi davranmalıyım (Çocuğunun tüm problemlerini çözen, çocuğu için sürekli kaygılanan... vb). Düşündüğüm gibi davranmadığımda bu tamamıyla kötü bir insan olduğumu gösterir.

2. Eğer çocuğum sürekli olumsuz davranışlarda bulunması korkunç bir durumdur ve bu benim hatalı bir anne-baba olduğumu gösterir.

3. Eğer çocuğum yetersiz olduğumu düşünürse bu değersiz olduğumu gösterir.

4. İnsan olarak değerim çocuğum üzerindeki performansıma bağlıdır.
5. İnsan olarak kişisel değerim nasıl anne-babalık yaptığım ile ilişkilidir, bu yüzden daha iyi olmak için hata yapmamalıyım.
6. Eğer çocuğumun çok problemi varsa bu değersiz olduğumu gösterir.
7. Kendi başına henüz problemlerini tam olarak çözemeyen çocuğuma kızdığım için çok kötü bir anne-babayım.

5.b. Bu İnanca İlişkin Akılcı Alternatifler

1. İnsan olarak kendini ve diğer insanları asla hiçbir şey için suçlama.
2. Çocuklar anne-babaları mutsuz etmez anne-babalar kendilerini mutsuz ederler.
3. Çocukların sıkıntıları asla anne-babaların abarttığı kadar kötü değildir, anne-babalar bu sorunları, olduğundan daha büyük hale getirmemelidirler.
4. Kişinin anne-baba olarak performansı o kişinin insan olarak değerini belirleyemez.
5. Çocuğun performansı, anne-babanın insan olarak değerini belirleyemez.

6.a. Anne-Babaların Suçluluklarının Altında Yatan İnançlar

1. Geçmişte veya mevcut yaşanan sıkıntılar o kadar rahatsız edici ve korkunç ki bu sıkıntılar yüzünden çocuğumun normal bir yaşam sürdürmesi mümkün değil; bu sıkıntının giderilmesi için sürekli takip edilmesi gerekir.
2. Çocuğumun acı çekmesi korkunçtur ve onu tüm acılardan korumalıyım.
3. Çocuğumun problemlerinin tek nedeni benim.
4. Eğer bir hata yaparsam bu her zaman çocuğumu etkileyecek.
5. Çocuğumu yetersizlikten korumak için bir şeyler yapabiliirdim ve yapmalıydım.
6. Çocuğumun hayatında meydana gelen her şeyden tamamen ben sorumluyum.
7. Benim kişisel yetersizliğimden dolayı çocuğum cezalandırılıyor.
8. Çocuğum için her zaman doğru olanı yapmalıyım.

6.b. Bu İnanca İlişkin Akılcı Alternatifler

1. Anne-babalar çocuklarının sorunlarının tek nedeni değildir.
2. Anne-babaların çocuklarını tüm kötü şeylerden korumaya yetecek güçleri yoktur.
3. Çocuklar birçok sıkıntıları ile başa çıkabilirler.
4. Çocuklar engellenmeye dayanabilir.
5. Anne-babalar daha iyi bilselerdi, daha iyisini yaparlardı
6. Mükemmel bir anne-baba olmak tercih edilirken, böyle olmalısın diyecek evrensel bir yasa yoktur. Anne-babalar çocuk yetiştirirken hata ve yanlışlar

yapabilirler ve onlar bu hatalarından dolayı cezalandırılmayı ve ayıplanmayı hak etmezler.

Anne-baba çocuk arasında çatışmayı tanımlayan inançlara yönelik sınıflamalardan biri de Robin ve Foster tarafından yapılmıştır. Beck tarafından tanımlanan, bilgiyi işleme sürecindeki yaygın bilişsel çarpıtmalar Robin ve Foster tarafından aile ortamına göre düzenlenmiştir. Anne-baba, çocuk arasında çatışmaya neden olan bilişsel hataları Robin ve Foster (1989: 15–16) şu şekilde sıralar;

1. Keyfi Çıkarsama: Elde yeteri kadar kanıt olmamasına ya da aksi kanıtlara rağmen kendince bir sonuca varmaktır.

Örneğin; Bir babanın, çocuğu uzun saç bıraktığı ve yüksek sesli rock müzik dinlediği için onun uyuşturucuya bulaştığı sonucuna varması.

2. Seçici Soyutlama: Bütünün içinde yalnız bir detaya yoğunlaşarak diğer belirgin özellikleri yok saymak ve bütün yaşantıyı bu detay üzerinden değerlendirmek.

Örneğin; Hafta sonu eve gelme saati 12 olan 16 yaşındaki bir kız yedi hafta sonu boyunca zamanında gelir, fakat sekizinci hafta sonu haber vermeden bir saat geç gelir. Bunun üzerine ailesi onun sorumsuz olduğu sonucuna varır ve onu bütün ay boyunca cezalandırır.

3. Aşırı Genelleme: Bir ya da birkaç bağlantılı olmayan olaydan hareketle genel sonuçlara ulaşmak, sonradan bu genellemeler ile ilişkisiz durumları ilişkilendirmektir.

Örneğin; 14 yaşındaki bir ergen anne-babasından alışveriş merkezinde arkadaşları ile buluşmak için izin ister, anne-baba ise bu tarz yerlerde dolaşan ergenleri “kötü bir kalabalık” olduğunu düşündükleri için bu isteği reddederler. Bu durumda ergen anne-babasının sürekli hayır diyen mantıksız insanlar oldukları sonucuna varır ve bundan sonra isteklerini onlara yaptırmak için yalan söylemek zorunda olduğuna karar verir.

4. Abartma- Küçültme: Olayların öneminin değerlendirilmesinde yapılan hatalar bütününe işaret eder.

Abartmaya Örnek; Çok nadiren anlaşmazlık yaşayan bir çiftin küçük bir tartışmasında, kızlarının çiftin boşanacağı sonucuna vararak aşırı düzeyde üzülmesi, anne-babasının dikkatini bu problemden uzaklaştırmak için okuldan kaçması.

Küçültmeye Örnek: Sürekli kötü notlar alan bir çocuk karnesinde bu defa iki dersten dört, üç dersten üç, bir dersten de iki getirdiğinde eleştirici babasının,

oğlunun notlarının düşük olduğu sonucuna varması ve çocuğundaki bu gelişmeyi kabul etmemesi.

5. Kutuplaşmış Düşünce: Tüm yaşantıları olumlu veya olumsuz olarak kutuplaştırma eğilimidir. Genellikle de diğerlerinin hareketleri olumsuz olarak değerlendirilir.

Örneğin: Bir anne 16 yaşındaki kızından erkeklerle öpüştüğü, onlara dokunduğu ve diğer cinsel münasebetlerde bulunduğu yönünde şüphelenir. Annenin bakış açısına göre evlilik öncesi her cinsel faaliyet günahdır, kızına şöyle bir nasihat verir “iyi kızlar öyle şeyler yapmazlar”

Anne-baba ve çocuklarının ilişkileri ile ilgili sadık kaldığı bazı katı, akılcı olmayan inançları vardır. Bu inançların detaylı bir sınıflandırılması için deneysel bazı incelemelere gereksinim varsa da işlevsel olmayan bu düşünlerle ilgili geçici bir sınıflandırma şu şekilde yapılabilir; (Robin ve Foster, 1989: 16–18);

6. Mükemmeliyetçilik: Anne-babalar çocuklarının hatasız davranmasını beklerler.

Örneğin:

“Ergen her zaman anne-babalarına saygı duymalıdır.”

“Ergen her zaman sorumlu bir şekilde davranmalıdır.”

“Benim zeki oğlum okulda her zaman beş almalıdır.”

7. Yıkım: Anne-babalar, eğer çocukları yasaklanmış davranışlarda bulunurlarsa, bunun feci sonuçlar doğuracağına inanırlar. Gençler kendi hayatlarını harap ederler ve/veya ailelerine büyük zararlar verirler. Gençler de ailelerinin kısıtlamalarının hayatlarını harap ettiğini düşünürler.

Örneğin:

“Eğer çocuğumuzun sigara kullanmasına göz yumarsak, o bir uyuşturucu bağımlısı olacaktır.”

“Eğer çocuğum 16 yaşından önce bir sevgili edinirse, o hamile kalabilir ve adını kötüye çıkarabilir.”

“Eğer babam gece dışarıda kalmama izin vermezse arkadaşlarım hanım evladı olduğumu düşünecek, beni aralarına almayacak ve yalnız bırakacaklardır.”

“Eğer geç saatlere kadar dışarıda kalmasına izin verirsek o sorumsuz bir yetişkin olacaktır.”

8. Adalet-Adil Olma: Ergenler, anne-babalarının onlara her zaman adil davranmaları gerektiğini ve eğer aileleri adil olmayan kurallar veya düzenlemeler getirdiğinde bunun korkunç bir adaletsizlik olduğunu düşünürler.

Örneğin;

“Ailem bana ve kardeşime her zaman eşit davranmalı”

“Benim anne-babam da en az arkadaşlarımın anne-babası kadar hoşgörülü olmalıdır.

“Babam 14 yaşına geldiğinde sevgilisi olmuş ama benden 16 yaşına kadar beklememi istiyor bu adil değil.”

9. Sevgi/Onay: Aile üyeleri birbirleri arasındaki sırları gizli tutmaları ve her zaman birbirlerinin davranışlarını onaylamaları gerektiğini düşünürler. Onaylamama veya hata durumunu sevgi eksikliğinin işareti olarak değerlendirilir.

Örneğin:

“Oğlum canını sıkın şeylerin ne olduğunu her zaman söylemelidir. Eğer söylemezse bu beni sevmediği anlamına gelir.

“Eğer annem beni gerçekten sevseydi sürekli ne yaptığımı sorgulamazdı.”

“Anne-babam beni gerçekten umursamıyorlar; çünkü tek korktukları benim her şeyi mahvedip onları utandırmam”

10. İtaat: Anne-babalar, çocuklarından beklentilerinin onlar tarafından her zaman istekli ve sorgusuz sualsiz bir şekilde gerçekleştirilmesi gerektiğine inanırlar.

Örneğin:

“Kızım her dediğimi yapmalıdır çünkü deneyimlerimden dolayı ben her şeyin en iyisini biliyorum.”

“Gençlerin anne-babalarının kararlarını sorgulamaya hakları yoktur.”

11. Kendini Suçlama: Anne-babalar çocuklarının hatalarının kendi anne-baba olarak eksiklerinden ileri geldiğine inanırlar.

Örneğin:

“Eğer oğlum okulda başarısız olursa bu benim kötü bir anne olduğumu gösterir.”

“Eğer kızım uyuşturucu kullanmaya başlarsa bu benim ona yeterince sevgi göstermediğimden kaynaklanıyordur.”

12. Art Niyet: Anne-babalar, çocuklarının onların canlarını acıtmak için bilerek hatalı ya da asi davranışlarda bulduklarına inanırlar. Çocuklar ise; bu durumun anne-babalarının eleştirisi ve kurallarından kaynaklandığını düşünürler.

Örneğin:

“Kızım beni deli etmeye çalışıyor.”

“Oğlum onun isteklerini yerine getirmediğim için asi davranışları ile beni cezalandırmaya çalışıyor.

“Annem beni eve erken gelmeye zorluyor çünkü benim hiç arkadaş edinmemi istemiyor.”

13. Otonomi (Özerklik): Ergenler arzu ettikleri kadar anne-babalarının kısıtlamalarından muaf olmayı umuyor, özgürlükleri kısıtlandığında ise öfkeli oluyorlar.

Örneğin:

“16 yaşındayım ve isteğim kişi ile dışarı çıkabilirim.”

“Benim işlerime bu kadar karışmaya hakkın yok çünkü ben artık bebek değilim.”

Anne-babaların nasıl çocuk yetiştirileceğine ilişkin bazı akılcı olmayan düşüncelerinin olduğunu ve bu düşüncelerin bazen çocuğa zarar verebileceğini ifade eden Hauck'ın (1967: 14–38) anne-babaların akılcı olmayan inançlarına yönelik sınıflaması aşağıda sunulmuştur.

1. Çocuklar büyükleri ile anlaşmazlığa düşmemeli ve onları sorgulamamalıdır:

Çocukların anne-babalarına saygı duymaları gerektiği düşüncesi tüm yetişkinlerde vardır. Bu düşünce nedeniyle çocukların anne-babaları ile anlaşmazlığa düşmelerini ve onların sorgulamalarını engellemeye çalışmak çocuk yetiştirmede etkili bir yöntem değildir çünkü,

- a) Bu düşünce anne-babanın kendine gülünç bir şekilde tanrısal bir rol yüklemesi anlamına gelir. Oysa anne-babaların çocukları ile düştüğü anlaşmazlıklarda her zaman anne-baba haklı olmayabilir, bazen çocuklar da haklı olabilirler.
- b) Çocuğun sessizliği, anne-babası ile aynı fikirde olduğu anlamına gelmez. Anne-babasının zorlaması ile konuşmayan çocuk, kendi gerçek fikrinden vazgeçmiş demek değil, sadece anne-babasının diktasına boyun eğmiştir.
- c) Bu durum çocukların kendi düşüncelerini oluşturmasını engeller. Eğer anne-baba çocuklarının bağımsız, kendine yeten çocuklar olmasını istiyorlarsa onları doğru düşünceler geliştirmeleri için cesaretlendirmelidirler.
- d) Bu durum çocukları sahtekar olmaya yönlendirir. Eğer anne-baba kendi düşüncesinin doğru olduğuna, çocuğun düşüncesinin yanlış olduğuna inanıyorsa, bu durumda çocuğun düşüncesini değiştirmeye çalışmak yerine doğruların ortaya çıkmasını bekleyebilir.

- e) Bu durum suçluluk yaratır. Uzun süreli suçluluk duygusu çocuğun kendinden nefret etmesini sağlar ve duygusal problemler yaşamasına neden olur.
- f) Bu durum duyguların kontrolünü sağlayan en önemli araç olan mantık kabiliyetini inkar etmesine neden olur. Mantık, olumsuz duyguları ortadan kaldıran en önemli silahtır. Çocukların hatalı düşüncelerinde onların mantiki sorgulamalar yapmalarını cesaretlendirmek olumsuz duygularını azaltır.

2. Çocuk ve çocuğun davranışları aynı şeydir.

Anne-babaların en yaygın ve ciddi hatalarından biri çocukların hareketlerine bakarak onları iyi veya kötü bir insan olarak yargılamalarıdır. Bu düşünce tarzı hatasız insan arayışına yönlendirir ancak bu mümkün değildir. İnsanlar mutlaka hata yaparlar. Eğer çocuk olumsuz bir davranışta bulunmuşsa bunun mutlaka bir nedeni vardır ve bu olumsuz davranış onun kötü bir insan olduğu anlamına gelmez.

3. Çocuklar büyüklerini üzebilir.

Anne-babaların bu inancı hatalıdır çünkü çocuklar anne-babalarını üzmezler, anne-babalar kendi kendilerini üzerler. Çocuk olumsuz bir davranışta bulunduğu veya kötü bir söz söylediğinde anne-babayı üzen, bu davranış veya söz değil; bu davranış veya söze ilişkin anne babanın düşünceleridir.

4. Cezalandırma, suçluluk hissettirme ve suçlama çocuk yönetiminde etkili yöntemlerdir.

Anne-babalar yüzyıllardır bu tekniklerle çocukları kontrol altına almaya çalışıyorlar oysaki bu yöntemler çocuklara çok büyük bedeller ödetmektedir. Çocuk yönetimi mantıklı ve tatmin edici üç standarda göre yapılmalıdır. Bu standartlar;

- a) Disiplin yeni bir suç olmamalıdır.
- b) İstenmeyen davranış daha başka bir şekilde arzu haline gelmelidir.
- c) Çocuğun sadece görünen davranışlarında değişme olmamalı, çocuk aynı zamanda içsel olarak da düşünmelidir. Fiziksel cezalandırma, suçlama, suçluluk yaşatma bu üç kritere uymamaktadır.

5. Çocuklar büyüklerinin yaptıklarından çok dediklerinden öğrenirler.

Bu inanç “Dediğimi yap, yaptığımı yapma” gibi bir öğüde benzer. Anne-baba, çocuktan bir şeyi yapmasını ister fakat kendisi yapmazsa çocuk doğal olarak anne-babasının kendisine verdiği nasihati niçin kendilerinin tutmadığını merak eder. Çocuklar çoğunlukla anne-babalarının söylediklerinden çok yaptıklarını taklit ederler.

6. Övgü çocuğu bozar.

Birçok yetişkin iyi çalışmalarından dolayı arkadaşları ve çevresinden övgü almak ister. Övülmek kaçınılan değil, istenilen bir durumdur. Ne gariptir ki kendileri için övgü isteyen bazı insanlar çocukları övmenin onları kötü etkileyeceğini düşünür. Eğer çocukları iyi bir şey yaparsa “bu zaten yapması gereken şeydi, onu da yaptı” şeklinde bir tutum gösterirler. Övgü yetişkinin olduğu gibi çocuğun davranışlarında olumlu etki yaratır. Ancak bu övgünün çocuğa değil de çocuğun doğru davranışlarına verilmesi önemlidir.

7. Çocuklar engellenmemelidir.

Birçok anne-baba çocuklarını güçlüklerden ve hayatın zorluklarından korumak isterler. Bu özverili istek ne yazık ki bazen abartılır. Yapılacak doğru şey hayatın kaçınılmaz bir parçası olan engellenmenin çocuk için yok sayılmamasıdır. Anne-babalar çocuklarının engellerle başa çıkmasını öğrenecekleri olanaklar sunmalıdır. Bu şunlardan dolayı önemlidir.

- a) Çocukluk döneminde koruyucu olan anne-baba belki çocuklukta problemlerden koruyabilir ancak yetişkinlikte çocuğa daha büyük engeller çıkaracaktır.
- b) Hayat problemler ve o problemlere sunulan çözümlerle renk kazanır.
- c) Doğru mutluluk gereksiz engellemelerden uzak durma, problemler ortaya çıktığında onları uzaklaştırma ya da azaltma, sakın bir şekilde yaşama kabiliyeti ile sağlanabilir.

8. İlk defa uygulanan ağır cezalar çok iyi işe yarar.

Birçok kişi hatalı davranışı ve benzer hataları ortadan kaldırmak için verilen cezanın yeteri kadar ağır olması gerektiğini düşünür. Bu durum ilk bakışta işe yarıyor gözükse de uzun vadede işlevsel değildir. Çocuk gördüğü ceza karşısında öfke hisseder ve bu öfkesini anne-babaya yönelterek onları değişik yollarla cezalandırır. Örneğin çocuk anne babasını cezalandırmak için kötü notlar alabilir veya kardeşi ile kavga edebilir. Ayrıca çocuk ceza aldığı anda yaşadığı olumsuz duyguları benzer birçok faktöre genellebilir. Örneğin okulda cezalandırılırsa okula karşı da olumsuz duygular yaşayabilir.

9. Çocuk anne-babasının sevgisini kazanmalıdır.

Anne-babalar sezgisel olarak ödülün arzu edilen davranışı güçlendirdiğini, cezanın ise istenmeyen davranışı zayıflattığını hissederler. Bu yüzden çocukların olumlu davranışları için onlara sevgisini vermesi gerektiğini, olumsuz davranışları

için de onların sevgiden mahrum bırakılması gerektiğini düşünürler. Bu basit ve aldatıcı düşünce sürekli olarak beklenmedik sorunlara yol açar. Sevilme ve değerli olma endişesi asla çocuğu en iyi çocuk yapmaz aksine çocuk sürekli tüm enerji ve konsantrasyonunu anne-babasının sevgisini kazanmaya yoğunlaştıracağından kendine ait davranışlarda bulunamayacak ve yaptığı hatalardan ders alamayacaktır.

10. Önce çocuklar sakin olmalı sonra yetişkinler.

Anne-babalar çocukları tarafından her zaman engellenebilir. Bu hayatın değişmez bir gerçeğidir. Yapabilecek olan bu engellenmeleri ortadan kaldırmak değil, en aza indirmektir. Birçok anne-baba, çocuklarını engellemekle onların mutsuz olacağını, bu mutsuzluğunda kendilerini mutsuz edeceğini, çocuk ile anne-baba arasında bir uyumun olması için öncelikle çocukların sakinleşmesi gerektiğini böylece anne-babanın rahatsızlığının azalacağını düşünür. Bu düşünce ilk bakışta sanki mantıklıymış gibi gözükebilir ancak anne-baba izin vermeden çocuk onları mutsuz edemez. Yani mutsuzluk dışarıdan değil insanların kendi izniyle gerçekleşir.

Akılcı duygusal değerlendirme ve görüşmeler, anne-babaların akılcı ve akılcı olmayan inançlarına ve çocukların temel inançlarına yoğunlaşır. Görüşmeler sırasında anne-babaların çocuk yetiştirmeye ilişkin suçluluklarıyla başa çıkmalarını sağlamak için onlara sorumlulukları ve sınırları konusunda bilgilendirmek gerekir. Onların işlevsel olmayan inançlarla mücadele ederek, yerine işlevsel inançlar geliştirmeleri sağlanmalıdır. Örneğin, “çocuğumun problemlerinin olması tamamen kötü bir anne-baba olduğum veya değersiz bir insan olduğum anlamına gelmez.” “Hemen hemen tüm ebeveynler çocukları ile ilgili bazen suçluluk hissederler; % 100 mükemmel çocuk yetiştiren anne-baba yoktur” gibi akılcı inançlar geliştirilmeye çalışılmalıdır (Joyce, 2006: 180).

2.3.9 Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançlarının Ölçülmesi

Anne-babaların akılcı olmayan inançların değerlendirmesine yönelik literatürde iki ölçme aracına rastlanmıştır.

Ackerman (1991: 41–47) tarafından Ellis’in 11 akılcı olmayan inanç ifadesi göz önüne alınarak geliştirilen Anne-Baba Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği (Parent Irrational Belief Scale) anne-babaların kendilerinden ve çocuklarından akılcı olmayan beklentilerini ölçmektedir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde ilk olarak Ellis’in tanımladığı 11 akılcı olmayan inanç ifadesinin her biri için üç farklı test maddesi geliştirilmiş ve 33 madde olarak analiz yapılmıştır. Analizler sonucunda ölçek,

Ellis'in her bir akılcı olmayan inancını ölçmek için iki madde olmak üzere 22 madde olarak geliştirilmiştir. Ölçek, tamamen katılmıyorumdan başlayıp tamamen katılıyorduma doğru sıralanan 5'li likert bir ölçme aracıdır. Yüksek puan, düşük akılcı olmayan inanca işaret ederken, düşük puan yüksek akılcı olmayan inanca işaret etmektedir. Ölçek; üzüntü (Anne-babaların yaptıkları hatalardan dolayı yaşadıkları üzüntü), katılık (anne-babalıkla ilgili katı ve dogmatik düşünceler), güven gereksinimi için mükemmeliyetçilik (güvene ilişkin anne-baba sorunları), mükemmellik için güvensizlik (anne-babalık yeteneği ile ilgili kaygı duyma), çekimserlik (yeterli anne-babalık duygusu), facialaştırma eğilimi (güçlükleri abartma eğilimi) olmak üzere altı alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin, Akılcı Davranış Ölçeği (Rational Behaviour Inventory) ile (.69), Anne-Babalık Stresi İndeksi (Parenting Stress Index) ile (.46) düzeyinde bir korelasyon içerisinde olduğu hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık hesaplamasında Alfa değeri .87 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin ayırt edicilik düzeyinin Anne-Baba Yeterlilik Duygusu Ölçeği ile arasındaki olumsuz korelasyona dayalı olarak kabul edilebilir olduğu bildirilmiştir.

Anne-Baba ve Ergen İlişki Envanteri (Parent Adolescent Relationship Questionnaire) (PARQ) Robin vd. (1986, 1990: 451–459) tarafından ergen ve ergen anne babaları üzerinde geliştirilen 16 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Problem Çözme/İletişim Becerileri, Bilişler/İnançlar ve Aile Sistemindeki Yapı olmak üzere üç temel boyutu bulunmaktadır. Ölçek, Eryüksel (1996) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Bilişler/İnançlar boyutu, anne-baba ergen ilişkisi ile ilgili akılcı olmayan inançları ölçmeyi amaçlamaktadır. Bilişler/İnançlar boyutu kapsamındaki Aile İnançları Envanteri (Family Beliefs Inventory) Roehling ve Robin (1986) tarafından 30 problemlilik, 30 problemi olmayan aileye uygulanarak geliştirilmiştir. Ölçek anne-babalar için altı akılcı olmayan inanç (Yıkım, Mükemmeliyetçilik, Onay, İtaat, Kendini Suçlama, Art Niyet) ölçerken, Ergenler için dört akılcı olmayan inanç (Yıkım, Adalet, Özerklik, Onay) ölçmektedir. Her bir inanç 7'li likert bir dereceleme ile değerlendirilen on maddeden oluşmaktadır. 10 ile 70 puan aralığında değerlendirilen her bir inanç için yüksek puanlar yüksek akılcı olmayan inanca işaret etmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında, anne-baba ile ergen arasındaki çatışmaları ölçen Sorun Kontrol Listesi (Issues Checklist) ve aile üyelerinin iletişim ve çatışma davranışlarını değerlendiren Çatışma Davranışı Anketi (Conflict Behavior Questionnaire) ile Aile İnançları Envanteri arasındaki ilişki incelenmiş ve ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları

alt ölçeklerin iç tutarlılığı hesaplanarak belirlenmiştir. Alt ölçeklerden .46 ile .84 arasında değişen iç tutarlılık değerleri elde edilmiştir.

2.3.10 İlgili Araştırmalar

Anne-babaların akılcı olmayan inançlarını cinsiyet, yaş, ekonomik durum gibi demografik değişkenler açısından tanımaya yönelik araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların bazıları şunlardır,

Starko (1991: 70–76) anne-babalık stresi ve anne-babaların akılcı olmayan inançlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yaptığı çalışmada, anne-babaların akılcı olmayan inançları ile anne-babaların stresleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu tespit etmiştir ($r = .52$, $p < .01$). Babaların stres düzeyi ile akılcı olmayan inancı arasında .63 korelasyon bulunurken, annelerin stres düzeyi ile akılcı olmayan inancı arasında .40 korelasyon bulunmuştur. Bu değerler anne-babaların akılcı olmayan inançları ile stres düzeylerinin paralel olduğu, babaların akılcı olmayan inançları ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin annelerin akılcı olmayan inançları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiye göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Aynı çalışmada akılcı olmayan inanç düzeyinin anne ve baba açısından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucun akılcı olmayan inançların anne-babalarda cinsiyetine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Benzer bir şekilde McDonald (1993) farklı bir örneklem grup üzerinde aynı ölçekleri kullanarak yaptığı çalışmada, anne ve babaların akılcı olmayan inançlarında, cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur.

Anne-babaların akılcı olmayan inançlarının yaş, eğitim düzeyi ve ekonomik düzeylerine göre farklılaşma durumunu inceleyen Ackerman (1991: 78–83) 16–25 yaş aralığındaki anne-babaların anlamlı bir şekilde 31–45 yaş aralığındaki anne-babalardan daha yüksek akılcı olmayan inanç gösterdiğini bulmuştur. Ailenin yıllık gelirine göre akılcı olmayan inançların anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlenmiştir. Üst ekonomik düzeydeki annelerin alt düzeydeki annelere göre akılcı olmayan inançlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma bulgularına göre annelerin akılcı olmayan inançları onların eğitim düzeylerine göre farklılaşma göstermemektedir.

Eryüksel ve Agün (2003: 59–73) tarafından, depresyonu olan ergenlerin ve anne-babalarının aile ilişkileri ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada; anne-babaların ve ergenlerin depresyon puanları ile aile ilişkilerine

dair bilişsel çarpıtmalar ve anne-babaların fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bu bölümde Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları ölçeğinin dayandığı kuramsal arka plan açıklanırken, sonraki bölümde ölçeğin geliştirme süreci ve bu süreçte uygulama yapılan örneklem ve kullanılan ölçme araçları hakkında bilgi verilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde; ölçeğin geliştirme süreci, örneklem ve araştırmada kullanılan ölçekler hakkındaki bilgiler sunulmuştur.

3.1 Ölçek Maddelerinin Geliştirilme Süreci

Ölçek maddelerinin geliştirilme süreci, ilgili literatürün taranması, anne-babalardan geri bildirimlerin alınması, uzman görüşünün alınması ve ifadelerin anlatım yönünden incelenmesi olmak üzere dört basamakta gerçekleştirilmiştir.

I. Aşama: Bireylerin, anne-baba olmaya ve çocuk yetiştirmeye ilişkin akılcı olmayan inançlarının ölçek maddesine dönüştürülme sürecinde ilk olarak, Akılcı Duygusal Davranış Terapi Modeli ile ilgili literatür ve bu modelin akılcı olmayan inançlara yönelik sınıflamaları incelenmiştir. Akılcı olmayan inançların sınıflamasına yönelik olarak yapılan çeşitli çalışmalarda bu inançların, *Talepkarlık*, *Facialaştırma*, *Düşük Engellenme Eşiği*, *İnsan Değerinin Toptan Değerlendirilmesi* ve *Kendini Aşağılama* olmak üzere dört alt boyutta incelenebileceği (David vd., 2005: 3–4) görülmektedir. Ölçek maddeleri geliştirilirken, bu sınıflamanın yanı sıra Bernard (2004) (Akt. Joyce; 2006: 207–209) ve Hauck (1967: 14-38) tarafından anne-babaların akılcı olmayan inançlarına yönelik yapılan sınıflamalardan da yararlanılmıştır. Son olarak, anne-babaların akılcı olmayan inançlarını yansıtacak ifadelerin belirlenmesinde literatürde Ellis'in (1979) ifade ettiği akılcı olmayan inançları değerlendirmeye yönelik daha önceden geliştirilen ölçeklerden de faydalanılmıştır.

II. Aşama: Ölçek maddelerini geliştirme sürecinde ikinci aşama olarak, anne-babaların geribildirimlerinden de yararlanılmak istendiğinden, Şahinbey- Mehmetçik İlköğretim Okulunda çocukları birinci kademeye devam eden anne-babalara üç değişik form uygulanmıştır. Bu çerçevede bir grup anne-babaya (n= 59) akılcı

olmayan inançları ortaya çıkaracağı düşünülen cümle tamamlama şeklinde bir form (Ek-A) uygulanırken, başka bir grup anne-babaya (n= 62) ise akılcı olmayan inançların ortaya çıkmasını tetikleyeceği düşünülen örnek durumlar verilerek bu durumlarda nasıl tepki vereceklerini ifade etmeleri istenmiştir (Ek-B). Son olarak bu kapsamda farklı bir anne-baba grubuna (n=71) açık uçlu sorulardan oluşan bir form (Ek-C) uygulanmıştır. Anne-babaların akılcı olmayan inançlarını ortaya çıkarmayı amaçlayan bu üç form toplam 192 anne-babaya uygulanmıştır. Bu formlardan elde edilen geri bildirimler, ilgili literatürde akılcı olmayan inançların sınıflanmasına yönelik çalışmalardan ve daha önceden akılcı olmayan inançları ölçmeye yönelik geliştirilen ölçeklerden yararlanarak, anne-babaların akılcı olmayan inançlarını ölçeceği düşünülen 97 maddeden oluşan bir form geliştirilmiştir.

III. Aşama: Ölçeğin bu deneme formu daha önce ölçek geliştirme sürecinde bulunan ve Akılcı Duygusal Davranış Terapi Modeli ile ilgili kuramsal ve uygulama düzeyinde araştırma yapan dört uzmana gönderilmiştir. Uzmanlardan ölçeğin deneme formundaki her bir maddeyi, ölçeğin ölçme amacına uygun olup olmadığı bir başka ifade ile anne-babaların akılcı olmayan inançlarını yansıtıp yansıtmadığını üçlü bir dereceleme ile değerlendirmeleri istenmiştir (1= Hiç uygun değil, madde çıkartılmalı, 2= Kısmen uygun, madde önerilen düzeltmeler yapılarak kullanılabilir, 3= Uygun, madde bu şekli ile kullanılabilir.) (Ek-D). Ayrıca uzmanlardan düzeltilmesini gerekli gördükleri ifadeleri belirmeleri ve eğer varsa önerdikleri yeni maddeleri de yazmaları talep edilmiştir.

Uzmanlara gönderilen formların değerlendirmesinde, bir maddenin alabileceği en yüksek puan on iki, en düşük puan ise dördür. Bir maddenin deneme formuna alınma kriteri ise, dört uzmandan en az on puan almış olmasıdır. Bu değerlendirmeler sonucunda uzmanların anne-baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inancı yansıtmadığını düşündüğü, bir başka ifade ile ölçeğin geliştirilme amacına uygun bulmadıkları, on puandan daha düşük puan alan 22 madde ölçekten çıkarılmıştır. Bu deneme formu üzerinde bazı maddeler uzmanların önerileri doğrultusunda ifade yönünden yeniden düzenlenmiştir. Düzeltmeler sonucunda 75 maddeden oluşan ölçeğin deneme formu ikinci kez üç farklı uzmana gönderilerek, uzmanlardan ölçek maddelerinin ölçeğin geliştirme amacına ne düzeyde hizmet ettiğini üçlü dereceleme ölçeği üzerinde yeniden değerlendirmeleri istenmiş, uzmanlardan alınan geri bildirimler doğrultusunda ölçeğin deneme formundan beş madde daha çıkartılarak 70 maddeden oluşan bir form elde edilmiştir (Ek-E).

IV. Aşama: Uzmanların öneri ve görüşleri doğrultusunda oluşturulan ölçeğin deneme formundaki maddelerin yazım, imla ve anlaşılabilirlik yönünden incelenmesi için ölçek Türk Dili Edebiyatı Öğretmenliği yapan üç öğretmene ve Türkçe Öğretmenliği 4. sınıfta okuyan beş öğrenciye verilmiştir. Bu kişilerden alınan geri bildirimler doğrultusunda değiştirilmesi önerilen maddeler ifade yönünden tekrar düzenlemiştir.

Dört aşamalı bir süreç sonucunda geliştirilen ölçeğin deneme formunun isminden dolayı cevaplayıcıların tepkilerini olumsuz etkilememesi için geçerlik güvenilirlik uygulamalarında isim Anne-Baba Düşünceleri Ölçeği olarak değiştirilmiştir. İsim değişikliği yapıldıktan sonra ölçeğin deneme formu, faktör analizi için Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izin (Ek-F) ile; Hanefi Şireci İ.Ö.O., Kaşbeyaz İ.Ö.O., Bahattin Kayalı İ.Ö.O., Yunus Emre İ.Ö.O., Mehmetçik İ.Ö.O., Düztepe İ.Ö.O., Hayri Küpeli İ.Ö.O., Hacı Firdevs Konukoğlu İ.Ö.O., Özel Erdem Okulları'nda çocuğu 1. ve 5. sınıflar arasında eğitime devam eden 544 anne-babaya uygulanmıştır. Bu okullarda ölçek uygulaması yapılmadan önce anne-baba tutumları ve bu tutumların çocuk gelişimine etkisi konularında seminer hazırlanmış ve seminer çalışmaları başlamadan önce katılımcı anne-babalara ölçeğinin deneme formu uygulanmıştır. Yeterli katılımın olmadığı okullarda ölçeği uygulamak için formlar zarfların içine konulmuş ve çocukları vasıtasıyla gönderilerek anne-babalara uygulanmıştır.

3.2 Örneklem

Ölçeğin geliştirilmesinde faktör analizi ve geçerlik-güvenirlik analizlerinin yapılması amacıyla iki farklı örneklem üzerinde çalışılmıştır.

3.2.1 Örneklem-1: Ölçeğin Geliştirilme Sürecinde Uygulama Yapılan Grup

Anne-babalardan alınan geribildirimler, ilgili literatür ve akılcı olmayan inançlarla ilgili ölçekler incelenerek geliştirilen ölçek maddeleri, uzman görüşü alındıktan sonra düzenlenmiş ve ölçeğin deneme formu oluşturulmuştur. Ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla, oluşturulan deneme formu değişik sosyo-ekonomik düzeyde olan anne-babalara uygulanmıştır. Örneklemi oluşturmak için ilk aşamada, Gaziantep merkez ilçelerinden Şehitkamil ve Şahinbey'deki tüm resmi okullar uzman kanısına dayalı olarak düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzey olarak üç grupta listelenmiştir. Belirlenmiş üç listedeki her bir sosyo ekonomik düzeyden üçer okul olmak üzere; 8'i resmi, 1'i özel, toplam 9 ilköğretim okulu

seçkisiz olarak seçilmiştir. Faktör analizine katılan anne-babaların (Örneklem-1) okullara göre dağılımı Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo- 3.1 Örneklem-1’in Okullara Göre Dağılımı

	Anne		Baba		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Uygulama Okulu						
Hanefi Şireci İ.Ö.O	42	13.2	25	11	67	12.3
Kaşıbeyaz İ.Ö.O	37	11.7	41	18.1	78	14.3
Bahattin Kayalı İ.Ö.O	34	10.7	19	8.4	53	9.7
Yunus Emre İ.Ö.O	56	17.7	23	10.1	79	14.5
Mehmetçik İ.Ö.O	27	8.5	32	14.1	59	10.8
Düztepe İ.Ö.O	25	7.9	6	2.6	31	5.7
Hayri Küpeli İ.Ö.O	23	7.3	34	14.9	57	10.5
H. Firdevs Konukoğlu İ.Ö.O	28	8.8	8	3.5	36	6.6
Özel Erdem Okulları	45	14.2	39	17.2	84	15.4
Toplam	317	100	227	100	544	100

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi dokuz okulda 317’si anne, 227’si baba olmak üzere 544 kişiye ölçeğin deneme formu uygulanmıştır. İncelen formlardan 24’ü; eksik doldurma, demografik değişkenlerin boş bırakma veya ölçeğin sistematik bir şekilde doldurulması gibi nedenlerden değerlendirmeye dahil edilmemiştir. Sonuç olarak faktör analizi 303’ü anne (% 58.3), 217’si baba (% 41.7) olmak üzere toplam 520 kişiden elde edilen veriler üzerinden yapılmıştır.

Faktör analizinin yapıldığı bu 520 kişilik örneklemin demografik özellikleri Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo-3.2 Örneklem-1'in Demografik Özellikleri

	Anne		Baba		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Çalışma Durumu						
Çalışıyor	55	18.2	182	83.9	237	45.6
Çalışmıyor	248	81.8	35	16.1	283	54.4
Evlilik Durumu						
Evli	286	94.4	211	97.2	497	95.6
Bekâr	17	5.6	6	2.8	23	4.4
Meslek Dağılımı						
Ticaret-Serbest Mes.	7	2.3	86	40	93	17.8
Ev Hanımı	240	79.2	-	-	240	46.2
İşçi-Ara Eleman	5	1.7	30	13.8	35	6.7
Emekli	5	1.7	11	5	16	3.1
Kamu Çalışanı	42	13.8	75	34.5	117	22.5
Diğer	4	1.3	15	7	19	3.6
Eğitim Durumu						
Okur-yazar	12	4	1	.5	13	2.5
İlkokul	138	45.5	42	19.4	180	34.6
Ortaokul	39	12.9	32	14.7	71	13.7
Lise	60	19.8	50	23	110	21.2
Üniversite/ Lis. Üstü	54	17.8	92	42.4	146	28
Ekonomik Durum						
Yüksek	13	4.3	9	4.1	22	4.2
Orta	233	76.9	170	78.3	403	77.5
Düşük	57	18.8	38	17.5	95	18.3

Tablo 3.2'de görüldüğü üzere Örneklem-1'deki annelerin % 81.8'i çalışmıyorken, % 18.2'sinin çalışmakta, babaların ise % 83.9'unun çalışmaktayken, % 16.1'i ise çalışmamaktadır. Bu dağılımdan anlaşılacağı üzere annelerin büyük çoğunluğu çalışmamakta, babaların büyük çoğunluğu ise çalışmaktadır.

Bu analize katılan örneklemin evlilik durumları incelendiğinde annelerin, % 94.4'ünün evli olduğu ve eşiyle birlikte yaşadığı, % 5.6'sının boşanmış, eşi vefat

etmiş veya evli olduğu halde ayrı yaşadığı, babaların ise % 97.2'sinin evli, % 2.8'inin boşanmış olduğu tespit edilmiştir. Örneklem gruptaki anne-babaların büyük çoğunluğunun evli ve eşleri ile birlikte yaşadıkları ifade edilebilir.

Örneklem-1'in meslek dağılımı incelendiğinde; annelerin % 79.2'sinin ev hanımı, % 13.8'inin kamu çalışanı, % 2.3'ünün ticaret veya serbest meslekle uğraştığı, geri kalan % 4.7'sinin ise çeşitli iş kollarında çalıştıkları; babaların ise % 40'ının ticaret veya serbest meslekle uğraştığı, % 34.5'inin kamu çalışanı, % 13.8'inin işçi-ara eleman, % 5'inin emekli olduğu ve geri kalan % 7'sinin çeşitli iş kollarına dağıldığı tespit edilmiştir. Bu analize katılan örneklemin meslek dağılımında annelerin mesleklerinin daha homojen bir özellik gösterdiği, babaların mesleklerinin ise daha heterojen özellikte olduğu tespit edilmiştir.

Örneklem-1'deki anne babaların eğitim durumları incelendiğinde; babaların, % 42.4'ünün üniversite veya lisansüstü, % 23'ünün lise, % 14.7'sinin ortaokul, % 19.4 ilkokul mezunu ve % .5'inin herhangi bir okul mezunu olmayıp sadece okuryazar olduğu; annelerin ise % 17.8'inin üniversite veya lisansüstü, % 19.8'inin lise, % 12.9'unun ortaokul, % 45.5'inin ilkokul mezunu ve % 4'ünün herhangi bir okul mezunu olmayıp sadece okuryazar olduğu tespit edilmiştir. Analizin yapıldığı örneklem grubunun eğitim durumlarına ilişkin verilerden grubun çoğunlukla ilkokul mezunlarından oluştuğu, bu grubu üniversite ve lise mezunlarının izlediği görülmektedir. Ayrıca babaların eğitim düzeyinin annelerin eğitim düzeyinden daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Örneklem-1'in ekonomik durumlarını algılayışları incelendiğinde ise babaların; % 4.1'inin yüksek, % 78.3'ünün orta, % 17.5'inin düşük; annelerin % 4.3'ünün yüksek, % 76.9'unun orta, % 18.8'inin düşük olarak algıladıkları gözlenmektedir. Örneklemden elde edilen bu bilgiler çerçevesinde anne-babaların büyük çoğunluğunun ekonomik düzeylerini orta olarak algıladıkları ifade edilebilir.

Örneklem-1'in çocuk sayısına göre dağılımı ise Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo- 3.3 Örneklem-1'in Çocuk Sayısına Göre Dağılımı

	n	%
1 Çocuk	38	7,3
2 Çocuk	200	38,5
3 Çocuk	166	31,9
4 Çocuk	72	13,8
5 Çocuk ve Üstü	44	8,5

Tablo 3.3 incelendiğinde faktör analizine katılan örneklemin % 7.3'ünün bir çocuk, % 38.5'inin iki çocuk, % 31.9'unun üç çocuk, % 13.8'inin dört çocuk ve % 8.5'inin ise beşten fazla çocuğu olduğu gözlenmektedir. Örneklemin, çocuk sayısının bir ile on bir arasında değişirken, çoğunluğunun iki ya da üç çocuğu olduğu gözlenmiştir.

3.2.2 Örneklem-2: Geçerlik-Güvenirlik Çalışmalarının Yapıldığı Grup

Faktör analizi sonucunda geliştirilen ölçek formu, geçerlik güvenirlik çalışmaları kapsamında 354 anne-babadan oluşan yeni bir örneklem grubuna uygulanmıştır. Ölçeğin geçerlik, güvenirlik çalışmasının yapıldığı örneklem gruba (Örneklem-2) ve yapılan çalışmaya ilişkin bilgiler Tablo 3.4'te sunulmuştur.

Tablo- 3.4 Örneklem-2'nin Yapılan Analiz Türüne Göre Dağılımı

	Anne		Baba		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
FOTÖ - ABAOIÖ	38	21	46	25	84	23
BDE- ABAOIÖ	38	21	41	23	79	22
AOIÖ-K- ABAOIÖ	44	24	51	28	95	26
Test-Tekrar Test (ABAOIÖ)	35	19	31	17	66	18
Çocuğu Psikiyatrik Tanı Almış	13	7	7	4	20	6
Çocuğu Psikiyatrik Tanı Almamış	15	8	5	3	20	6
Toplam	183	100	181	100	364	100

Tablo 3.4'te görüldüğü gibi ölçeğin ölçüte dayalı geçerliğini belirlemek için ölçek; Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) (n=84), Beck Depresyon Envanteri (BDE) (n=79) ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği- Kısa Formu (AOIÖ-K)

(n=95) ile birlikte bağımsız gruplara uygulanmış, bu ölçekler ile Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Ölçeğin ayırt ediciliğini belirlemek için ise; çocuğu psikiyatrik tanı almış ve tedaviye devam eden anne-babalara (n=20) ve çocuğu herhangi bir psikiyatrik tanı almamış anne-babalara (n=20) ölçek uygulanmıştır. Güvenirliğini belirlemek için ise ölçek, aynı gruba 15 gün arayla iki kez uygulanmıştır (n=66). Tablo 3.4'ten de anlaşılacağı üzere geçerlik güvenirlik çalışmaları kapsamında 183 anne, 181 baba olmak üzere toplam 364 anne-babaya uygulama yapılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Ölçeğin geliştirilme sürecinde ölçüt geçerliğini değerlendirmek için FOTÖ, BDE ve AOİÖ-K kullanılmıştır.

3.3.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

Depresyonla ilgili olan fonksiyonel olmayan tutumları ölçmek için Weisman ve Beck tarafından 1978 yılında geliştirilmiş olan Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Şahin ve Şahin tarafından 1992 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, ergen ve yetişkinlere uygulanabilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir (Savaşır ve Şahin, 1997: 46-47).

Ölçeğin özgün formunun ölçüt geçerliğini tespit etmek için Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ile olan korelasyonu incelenmiştir. FOTÖ' nün BDE ile olan korelasyonları .30 ile .65 arasında değişirken, ODÖ ile olan korelasyonları .43 ile .64 arasında bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997: 46-47).

Ölçeğin özgün formunun güvenirliğini hesaplamak için yapılan çalışmalarda ise test-tekrar test güvenirliği .54 ile .84 arasında bulunurken, madde toplam korelasyonları .20 ile .50 arasında değiştiği, iç tutarlılığın ise .87 ile .92 arasında olduğu tespit edilmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997: 47).

Ölçek, Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal formu için ilgili çeviri işlemleri yapıldıktan sonra geçerlik çalışması için, ölçüt geçerliği ve yapı geçerliği hesaplanmıştır. Ölçüt geçerliği çalışmasında, FOTÖ-A'dan elde edilen puanlar ile Beck Depresyon Envanterinden elde edilen puanlar arasında .19 korelasyon bulunmuş; FOTÖ ile Otomatik Düşünceler Ölçeği arasında .29 korelasyon tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için Beck Depresyon Envanterinden yüksek ve düşük puan alan iki uç grup oluşturulmuş ve bu gruplar

üzerinde analizler yapılmıştır. Bu analizlerde FOTÖ' nün iki grubu anlamlı olarak ayırt edebildiği tespit edilmiştir (Akt. Savaşır ve Şahin, 1997: 48).

Yapı geçerliği kapsamında faktör analizi yapılmış bu analizlerde ölçeğin dört faktörden oluştuğu tespit edilmiştir. Bu faktörler; “Mükemmelci Tutum” “Onaylanma İhtiyacı”, “Bağımsız Tutum” ve “Değişken Tutum” şeklindedir. (Savaşır ve Şahin, 1997: 48–49).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlara incelendiğinde, yeter düzeyde geçerlik ve güvenirlik katsayılarına sahip olduğu görülmektedir.

3.3.2. Beck Depresyon Envanteri

Beck ve ark. tarafından 1961'de geliştirilen ölçek 1978'de tekrar düzenlenmiştir. Depresyon belirtileri olan somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel özellikleri tespit etmek için kullanılan 15 yaş üzerinde olan bireylere uygulanabilen 21 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Tegin (1980) ve Hisli (1989) tarafından iki farklı uyarlama çalışması olarak yapılmıştır (Akt. Savaşır ve Şahin, 1997: 23).

Ölçeğin özgün formunun ölçüt geçerliğini hesaplamak için Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği ile BDE arasındaki korelasyona bakılmış ve korelasyon katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinden yapılan geçerlik çalışmalarında geçerlik katsayısı .65 ile .68 arasında bulunmuştur (Hisli, 1989) (Akt: Savaşır ve Şahin, 1997:25).

Ölçeğin özgün formunun güvenirliğini hesaplamak için ise test- tekrar test ve testi yarılama yöntemleri kullanılmıştır. Test-tekrar test yönteminde üç aylık ara ile güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve .74 korelasyon tespit edilmiştir. Beck tarafından yapılan testi yarılama yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayısı .86 bulunurken, farklı kişiler tarafından yapılan çeşitli güvenirlik hesaplamalarında .60 ile .80 arasında güvenirlik katsayıları elde edilmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997:25).

Hisli (1988) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında envanterin 1978 formu kullanılmıştır. Gerekli çeviri işlemleri yapıldıktan sonra MMPI-D skalası ve Otomatik Düşünceler Ölçeği ile ölçüt geçerliğine incelenmiş, MMPI-D ile BDE arasında .47 ile .63 arasında değişen korelasyon değerleri elde edilirken, Otomatik Düşünceler Ölçeği ile .74 korelasyon bulunmuştur. Yapı geçerliği kapsamında faktör analizi ve klinik gruplar üzerinde ayırt edicilik geçerliği incelenmiştir. Faktör

analizinde altı faktör elde edilmiş ancak bunların dördü yorumlanabilmiştir. Bu faktörler; “Umutsuzluk”, “Kendine Yönelik Olumsuz Duygular”, “Bedensel Kaygılar” ve “Suçluluk Duyguları”dır. Klinik çalışmalarda da 17 ve üstü ölçek puanının tedavi gerektirecek depresyonu % 90 doğrulukla ayırt edebildiği tespit edilmiştir (Akt: Savaşır ve Şahin, 1997: 29–30).

Güvenirlilik yarıya bölme tekniği ile yapılmış, tek ve çift numaralara ayrılan maddelerden elde edilen iki yarım test güvenirliliği .74 olarak hesaplanmıştır (Hisli, 1989) (Akt: Savaşır ve Şahin, 1997: 29).

Beck Depresyon Ölçeği ile ilgili yapılan geçerlik güvenirlik çalışmaları ölçeğin yeterli düzeyde geçerlik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği –Kısa Formu (AOİÖ-K)

Türküm tarafından akılcı olmayan inançları ölçmek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen ölçeğin uzun ve kısa formu bulunmaktadır. Uzun formu 29 maddeden oluşurken, kısa formu 15 maddeden oluşmaktadır (Türküm, 2003: 41-47). Bu çalışmada Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır.

Ölçeğin kısa formunun yapı geçerliği için yapılan faktör analizinde, ölçeğin toplam varyansın % 42.9'unu açıklayan üç faktör (Onaylanma ihtiyacı, Kişiler Arası İlişkiler ve Ben) ve 15 maddeden oluştuğu tespit edilmiştir. Ölçüt geçerliği için Sınav Kaygısı Envanteri (SKE), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ile Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Formu arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Ölçek, SKE ile -.03, BDE ile .16, FOTÖ ile .40 düzeyinde bir korelasyon göstermektedir (Türküm, 2003: 41-47).

Ölçeğin güvenirliği iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemi ile incelenmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyonu .50 ile .52 arasında değişirken, bütünün iç tutarlılık katsayısı .75'tir. Test-tekrar test yöntemi ile hesaplanan güvenirliği ise .81 olarak bulunmuştur (Türküm, 2003: 41-47).

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Form ile ilgili yapılan geçerlik güvenirlik çalışmaları ölçeğin yeterli düzeyde geçerlik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

3.4. Veri Analizi

Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin geliştirmesi kapsamında yapılan analizlerde SPSS 17 paket programı kullanılmıştır.

Geçerlik çalışmaları kapsamında; ölçeğin faktör yapısını belirlemek için, Varimax dik döndürme tekniği ile açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçekteki maddelerin, ölçeğin bütünü ile olan ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Ölçüt geçerliği için ise Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Formu ile Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Ayırt edici geçerliğini belirlemek için ölçeğin maddelerinin üst % 27'lik grup ile alt % 27'lik gruptaki kişilerin maddeden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı t testi ile incelenmiştir. Yine ayırt edici geçerliği belirlemek için ikinci bir yöntem olarak, çocuğu psikiyatrik tanı almış ve tedaviye devam eden anne-babalar ile çocuğu tanı almamış anne-babaların ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir.

Ölçek puanlarının iç tutarlılığı için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek puanlarının test-tekrar test güvenirliliği için iki uygulama arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısıyla hesaplanmıştır.

İki farklı örneklem ile çalışarak, ölçeğin alt boyutlar bazında yapılan geçerlik-güvenirlilik analizlerinden elde edilen değerler, bu değerlere ilişkin tartışma ve yorumlar dördüncü bölümde sunulmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin geliştirme sürecinde yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgulara, bu bulgulara ilişkin tartışmalara ve son olarak sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

4.1. BULGULAR

Bu alt bölümde ölçeğin geliştirilme sürecinde yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizlerine ilişkin değerler bulunmaktadır.

4.1.1. Ölçeğin Geçerliğine İlişkin Bulgular

Geçerlik çalışmaları kapsamında faktör analizi, ayırt edicilik analizleri, madde toplam korelasyonları ve ölçüt geçerliği analizleri yapılmıştır. Bu analizlere ilişkin değerler aşağıda sunulmuştur.

Anne-babaların akılcı olmayan inançlarını ölçmeye yönelik oluşturulan ölçek maddeleri, uzman görüşleri doğrultusunda düzenlendikten sonra oluşan deneme formu 520 anne-babaya uygulanmıştır. Ölçeğin faktör analizi yapılmadan önce verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığına karar vermek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı hesaplanmış, verilerin çok değişkenli normal bir dağılımda olup olmadığı ise Bartlett anlamlılık düzeyi testi ile incelenmiştir. Tavşancıl (2002:50) örneklemden elde edilen verilerin yeterliliğini ölçen KMO değerinin 1'e yaklaştıkça mükemmel, 0.50'nin altında ise kabul edilemez olduğunu, 0.90'lar: mükemmel, 0.80'ler çok iyi, 0.70 ve 0.60'lar vasat, 0.50'lerde ise kötü olduğunu ifade etmektedir. Büyüköztürk, (2009: 126) ise 0.60 ve üstü KMO değerinin faktörleşebilirlik için yeterli olduğunu belirtmektedir. Aşağıda Tablo 4.1'de KMO ve Bartlett testi sonuçları verilmiştir.

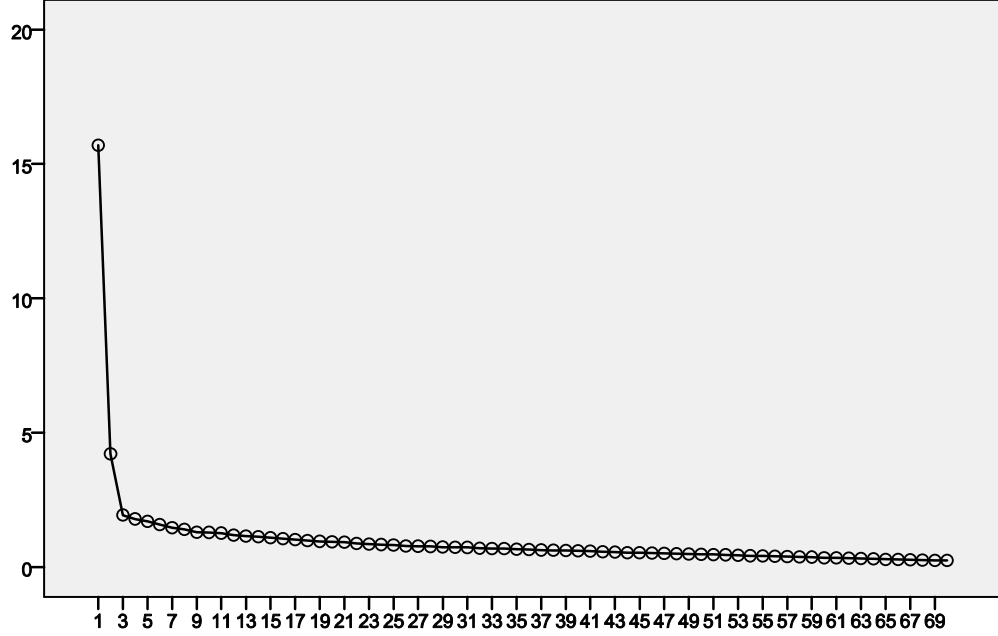
Tablo- 4. 1 KMO ve Bartlett Testi Değerleri

Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) Örneklem yeterliliği	.93	
Bartlett Anlamlılık Testi	Yaklaşık kay-kare	12664.285
	Serbestlik derecesi	2346
	Anlamlılık düzeyi	.000

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere ölçeğin deneme formunun uygulandığı örneklemin KMO değeri .93, Bartlett testi ise anlamlıdır. Elde edilen bu bulgular, verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

Faktör analizinde öz değerleri bir veya birden daha büyük olan faktörler önemli faktör olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2009: 125). Açıklayıcı faktör analizinden ölçeğin öz değeri birden yüksek 17 faktörden oluştuğu ve bu faktörlerin de toplam varyansın % 58’ini açıkladığı gözlenmiştir. Ortaya çıkan faktör sayısı 17 gibi yüksek bir sayıya denk gelmesi ve ölçeğin yapısının 17 faktör üzerinden açıklanamamasından dolayı, daha az faktörlü ve faktör varyansı yüksek bir döndürmeye gereksinim duyulmuştur. Varimax yönteminde daha az değişkenle faktör varyansının maksimum olmasını sağlayacak şekilde döndürme yapıldığından (Tavşancıl 2005: 50) ölçeğin deneme formuna Varimaks rotasyonu kullanılarak açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Öz değer grafiğine (Scree Plot) bakıldığında ölçeğin daha çok iki faktöre yüklendiği gözlemlendiğinden faktör analizi iki faktörle sınırlandırılarak tekrarlanmıştır. Ölçeğin deneme formunun öz değer grafiği Şekil 4. 1’de verilmiştir.

Scree Plot



Şekil-4.1 Açıklayıcı Faktör Analizi Özdeğer Grafiği (Scree Plot)

Şekil 4. 1’de görüldüğü gibi ölçeğin deneme formundaki faktörlerin öz değerlerine incelendiğinde birinci faktörden ikinci faktöre, ikinci faktörden de üçüncü faktöre doğru düşüşün dikey olduğu görülmektedir. Üçüncü faktörden sonrasının ise yatay bir seyir izlediği gözlemlenmektedir. Özdeğer grafiği faktör analizinin iki faktörle sınırlanarak yapılabileceği göstermiş olmasına rağmen, değişik yapıların ortaya çıkabileceği düşünülerek analiz, üç ve dört faktörlü olarak tekrarlanan varyasyonlarla denenmiş ancak bu analizlerden anlamlı yapılar ulaşılamamıştır. Son olarak özdeğer grafiğinden hareketle ölçeğin iki faktörle sınırlanmasının daha anlamlı bir faktörleşme meydana getireceği düşünüldüğünden faktör analizi iki faktörle sınırlandırılarak yapılmıştır. Bu analizin sonucunda aşağıda belirtilen kriterlere göre sırayla maddeler ölçekten çıkarılmıştır.

Varimaxla rotasyonu tekniği ile iki faktörle sınırlandırılarak yapılan analiz sonucunda önce hiçbir faktöre yerleşmeyen beş madde (65, 3, 46, 29, 27) ölçekten çıkarılmıştır.

Maddelerin tek bir faktörde yüksek yük değerine diğer faktörlerde ise düşük yük değerine sahip olması beklenir. Bu durum maddenin bağımsız bir yapıyı ölçtüğü ve ölçekteki diğer yapılarla karışmadığı anlamına gelir. Bir maddenin bir faktördeki en yüksek yük değeri ile o faktör dışındaki diğer bir faktördeki yüksek yük değeri arasındaki farkın mümkün olduğunca büyük olması ve yüksek iki yük değeri arasındaki farkın en az .10 olması önerilir (Büyüköztürk, 2009: 124–125). Bu kapsamda yukarıda belirtilen ölçüt dikkate alınarak, ölçeğin iki faktöründeki yük değerleri farkı .10'nun altında olan 15 madde (61, 36, 8, 40, 33, 32, 62, 54, 19, 67, 43, 6, 2, 23, 37) ölçekten çıkarılmıştır.

Ölçek geliştirme sürecinde madde seçimi için gerekli koşullardan bir diğeri de önemli faktörlerin herhangi bir maddede açıkladıkları ortak faktör varyansının (Communalities) 1.00 yakın olması ya da .66'nın üzerinde olmasıdır (Büyüköztürk, 2009:125). Bu ölçütten hareketle ortak faktör varyansı yüksek olan maddeler ölçekte tutulurken, düşük olan 14 madde (25, 53, 51, 28, 50, 22, 26, 31, 52, 39, 21, 13, 5, 42) ölçekten çıkarılmıştır.

Ölçek geliştirme sürecinde bir maddenin bir faktördeki yük değerinin yüksek diğer faktördeki yük değerinin düşüklüğü maddenin yüksek olan faktördeki yapıyı diğer faktörle karıştırmadığının göstergesidir. Ölçek maddelerinin seçim sürecinde ilk önce bu fark en az .10 olarak belirlenmiş ve ölçeğin geliştirme sürecinde bu kritere göre bazı maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ancak her bir maddenin yer aldığı faktördeki yük değeri ile diğer faktörlerdeki yük değeri arasındaki farkın artmasının maddelerin faktörlere ayrışmasını netleştireceğinden hareketle, bir maddenin iki faktördeki yük farkının alt sınırı .20 olarak yeniden belirlenmiş ve iki faktör arasında yük değeri farkı .20'nin altında olan dört madde (24, 68, 44, 64) ölçekten çıkarılmıştır.

Faktör değerleri ve ortak faktör varyansından hareketle 39 madde ölçekten çıkarılmış ve iki faktörlü yapı isimlendirilmeye çalışılmıştır. Ancak her bir faktördeki maddeler incelendiğinde iki maddenin (4 ve 55) içinde buldukları faktörün genel yapısı ve faktördeki diğer maddelerin içeriğine uymadıkları görülmüş ve konuyla ilgili uzman görüşü de alınarak bu iki madde ölçekten çıkarılmıştır.

Faktör analizi sonucunda deneme formundaki 41 maddenin ölçekten çıkarılması ile 29 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin iki alt boyutunun yapısı incelendiğinde 17 maddeden oluşan birinci boyutun daha çok anne-babaların çocukla olan ilişkilerinden beklentilerini içerdiği gözlenmiş ve bu boyut “Beklentiler” olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin ikinci boyutundaki 12 maddenin ise anne-babaların çocuk yetiştirmeyle ilgili mükemmeliyetçi düşüncelerini içerdiğinden bu boyut da “Mükemmeliyetçilik” olarak isimlendirilmiştir.

Faktör analizine göre bazı maddelerin çıkarılması sonucu elde edilen ölçek formundaki her bir maddenin yer aldığı faktör, maddenin faktördeki yükü ve ortak faktör varyansı değerleri Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo- 4.2 Maddelerin Yer Aldıkları Faktörler, Faktördeki Yükleri ve Ortak Faktör Varyansları

Madde/Faktör	Faktör Yükü		Ortak Faktör Varyansı
	I. Faktör	II. Faktör	
Beklentiler Alt Boyutu	I. Faktör	II. Faktör	
7.Çocuğumun herhangi bir konuda benimle aynı fikirde olmamasına katlanamam.	.67	-.02	.45
20. Çocukların anne-babalarını eleştirmeleri korkunç bir şeydir.	.65	.20	.46
12. Çocuk yetiştirmenin her zaman bir tek doğru yolu vardır.	.65	.26	.48
14. Çocuğa karşı sert davranmak onu yaşama hazırlar.	.63	-.01	.40
18. Anne-babaların fedakarlıklarının her zaman bir karşılığı olmalıdır.	.62	.19	.42
66. Çocukların aldığı kararlara asla güvenilmez.	.61	.09	.38
15. Çocukların hataları asla anlayışla karşılanmamalıdır.	.60	.08	.37
30. Eğer çocuğumla ilişkim bozulursa bir daha düzelmez.	.59	.02	.34
10. Çocuğumun isteklerini kabul etmem anne-baba olarak zayıflığımı gösterir.	.58	-.01	.34
63. Çocuklar anne-babaları olmadan hiçbir şey yapamazlar.	.57	.28	.41
11. Çocuk her zaman anne-babasının kendisinden beklediği gibi davranmalıdır	.57	.29	.40
49. Çocuğumun ona söz hakkı vermeden konuşmasına katlanamam.	.56	.14	.33
47. Çocukların anne-babalarını üzmeleri kabul edilemez bir durumdur.	.56	.27	.38

Tablo- 4.2'nin Devamı

Madde/Faktör	Faktör Yüğü		Ortak Faktör Varyansı
	I. Faktör	II. Faktör	
16. Anne-baba olarak hata yaparsam bunun telafisi yoktur.	.53	.12	.29
17. Çocuğum koyduğum kurallarına uymuyorsa bu onun beni önemsemediğini gösterir.	.51	.24	.31
70. Eğer kurallarımın taviz verirsem çocuğumun gözündeki değeri düşer.	.48	.18	.27
1. Çocuğumun beni dikkate alması için her zaman ciddi görünmeliyim.	.46	.19	.25
Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu			
58. Her zaman mükemmel bir anne-baba olmalıyım.	.22	.72	.57
56. Anne-babalar iyi bir çocuk yetiştirmek için her konuda fedakarlık yapmalıdır.	.03	.71	.51
57. Çocuğumu yetiştirirken hata yapmamalıyım.	.16	.70	.51
69. Benim çektiğim sıkıntıları çocuğumun çekmemesi için elimden gelen her şeyi yapmalıyım	.11	.66	.45
59. Anne-baba olarak çocuğumun her alanda mükemmel olmasını hedeflerim.	.17	.65	.45
60. Eğer yetiştirdiğim çocuk mükemmel ise bu benim iyi bir anne-baba olduğumu gösterir.	.33	.59	.45
9.Çocuğumla aramdaki ilişki her zaman mükemmel olmalıdır.	.20	.58	.37
34. Çocuğumu örnek bir evlat olarak yetiştirirsem iyi bir anne-baba olabilirim.	.16	.55	.33
48. Anne-babalar çocuklarını hata yapmaktan korumalıdır.	.09	.55	.31
35. Anne-baba çocuğunun geleceği için her şeyi göze almalıdır.	.10	.55	.31
45. Anne-babalar çocuklarına her zaman örnek olmalıdır.	-.03	.53	.28
38. Anne-baba olarak çocuğumun problemlerini her zaman çözmeliyim.	.17	.52	.30

Tablo 4.2 incelendiğinde faktör yük değeri .46 ile .67 arasında olan 17 maddenin birinci faktörde; .52 ile .72 arasında 12 maddenin ise ikinci faktörde toplandığı gözlenmektedir.

Büyüköztürk (2009: 124) maddelerin yer aldıkları faktördeki yük değerlerinin .45 ya da daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçü olduğunu ancak uygulamada az sayıda madde için bu sınır değer .30'a kadar indirilebileceğini ifade etmektedir. Maddelerin yer aldıkları alt boyutlardaki faktör yük değerleri incelendiğinde en düşük faktör yük değerinin .46 olduğu gözlenmektedir. Ölçeğin tek boyutlu olup olmadığını incelemek için ölçek maddelerinin birinci boyuttaki yük değerleri incelenmiştir. Bu incelemeden birinci boyut yük değerleri .30 altında olan maddeler tespit edilmiştir. Ayrıca ölçekteki maddelerin alt boyutlara göre faktör yük değerlerine incelendiğinde, maddeler kendi boyutlarında yüksek faktör yüküne sahipken diğer boyutta düşük bir faktör yüküne sahip oldukları gözlenmektedir. Bu veriler ölçeğin tek boyutlu olarak değerlendirilemeyeceğini yani ölçekten toplam puan bazında değerlendirme yapılamayacağı ancak alt boyutlar bazında değerlendirme yapılabileceğini gösterdiğinden analizler ölçeğin geneli üzerinden değil alt boyutlar bazında yapılmıştır.

Çok faktörlü ölçeklerde faktör sayısının yüksek tutulması açıklanan varyansı arttırdığı ancak bu yöntemde faktörleri isimlendirmek ve onları anlamlı kılmakta zorluklar yaşatabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle tek faktörlü ölçeklerde açıklanan varyansın % 30 veya daha fazla olması yeterli görülebilmektedir (Büyüköztürk, 2009: 125). Tablo 4.3'te ölçeğin alt faktörlerinin özdeğerleri ve açıkladıkları varyans sunulmuştur.

Tablo 4.3 Ölçeğin Alt Boyutlarının Özdeğeri ve Açıkladığı Varyans

	Özdeğeri	Açıkladığı Varyans
Beklentiler	6.06	20.91
Mükemmeliyetçilik	5.05	17.42
Toplam	-	38.33

Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin Beklentiler alt boyutunun özdeğeri 6.06, açıkladığı varyans 20.91, Mükemmeliyetçilik alt boyutunun özdeğeri 5.05, açıkladığı varyans 17.42 ve bu iki faktörün birlikte açıkladığı toplam varyans ise 38.33'tür.

Ölçeğin alt boyutlarının merkezi eğilim ve dağılım ölçüleri Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo- 4.4 Ölçeğin Alt Boyutlarının Merkezi Eğilim ve Dağılım Ölçüleri

	\bar{X}	SS	Ranj	Maksimum	Minimum
Beklentiler	41.07	10.94	55	74	19
Mükemmeliyetçilik	47.68	7.32	35	60	25

Tablo 4.4'ten anlaşılacağı üzere Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin Beklentiler alt boyutunda 17 maddeye cevap veren 520 kişinin aldıkları puanların aritmetik ortalaması 41.07, standart sapması 10.94, boyuttan alınan en yüksek puan 74, en düşük puan 19 ve bu puanlar arasındaki ranj ise 55'tir. Ölçeğin 12 maddeden oluşan Mükemmeliyetçilik alt boyutunda elde ettikleri puanların aritmetik ortalaması 47.68, standart sapması 7.32, boyuttan alınan en yüksek puan 60, en düşük puan 25 ve puanların ranjı ise 35'tir.

Madde analizleri kapsamında, Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nde yer alan maddelerin örneklemin üst ve alt grubunu ayırt edip etmediğini belirlemek için faktör analizinin yapıldığı 520 kişilik örneklemden aldıkları puanlar düşükten yükseğe doğru sıralanmıştır. Bu sıralamada en düşük puanı alan % 27 grup, alt grup (n=140), en yüksek puanı alan % 27'lik grup ise üst grup (n=140) olarak belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin ayırt edicilik düzeyini hesaplamak için, alt gruptaki 140 kişi ile üst gruptaki 140 kişinin ölçeğin maddelerinden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark t testi ile karşılaştırılmıştır. Diğer yandan ölçekteki her bir maddenin ölçeğin geneli ve yer aldıkları alt boyut ile ne düzeyde anlamlı bir ilişki içinde olduğunun belirlenmesi için madde-toplam ve madde-faktör korelasyon katsayıları incelenmiştir.

Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nde yer alan her bir maddenin; düzeltilmiş madde toplam, madde- faktör korelasyon değerleri ve ölçek maddelerinin alt ve üst grupların puan ortalamalarını ayırt edicilik değerleri Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5 Ölçeğin Düzeltilmiş Madde Toplam, Madde Alt Boyut Korelasyonları ve Alt-Üst % 27'lik Grupların Ayırt Edicilik Düzeyleri

Madde	Ölçeğin Geneli	Beklentiler	Mükemmeliyetçilik	t Değeri Alt %27 Üst %27
7	.46*	.57*	-	9.75*
20	.58*	.62*	-	13.11*
12	.62*	.63*	-	18.87*
14	.44*	.53*	-	7.41*
18	.54*	.58*	-	13.99*
66	.48*	.54*	-	10.29*
15	.47*	.52*	-	9.94*
30	.42*	.49*	-	7.91*
10	.40*	.48*	-	8.38*
63	.57*	.56*	-	13.16*
11	.57*	.56*	-	16.60*
49	.47*	.52*	-	11.92*
47	.55*	.55*	-	14.42*
16	.44*	.47*	-	9.03*
17	.49*	.49*	-	12.04*
70	.44*	.45*	-	9.52*
1	.44*	.44*	-	12.34*
58	.57*	-	.68*	14.95*
56	.43*	-	.60*	9.67*
57	.51*	-	.63*	12.25*
69	.45*	-	.57*	11.30*
59	.49*	-	.59*	12.02*
60	.57*	-	.57*	15.13*
9	.47*	-	.52*	10.88*
34	.43*	-	.49*	10.64*
48	.37*	-	.47*	8.99*
35	.38*	-	.47*	7.71*
45	.27*	-	.41*	6.17*
38	.42*	-	.46*	8.66*

*p<.01

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere ölçekteki 29 maddenin, ölçeğin bütünü ile olan korelasyonu .27 ile .62 arasında değişmektedir. Ölçeğin Beklentiler alt boyutundaki 17 maddenin kendi alt boyutu ile olan korelasyon değerleri incelendiğinde, bu değerlerin .44 ile .63 arasında değiştiği, Mükemmeliyetçilik alt boyutundaki 12 maddenin kendi alt boyutu ile olan korelasyonlarının ise .41 ile .68 arasında değiştiği gözlenmektedir. Ölçekteki tüm maddeler ölçeğin geneli ve ait oldukları alt boyut ile anlamlı bir ilişki içerisindedirler ($p < .01$). Ölçekte yer alan maddelerin, ölçeğin geneli ile korelasyonları incelendiğinde 45. maddenin diğer maddelere oranla ölçeğin geneli ile daha düşük bir korelasyonu (.27) görülmektedir ($r = .27, p < .01$). Bu madde, düşük korelasyon düzeyine sahip olmasından dolayı ölçekten çıkarılması düşünülmüş ancak faktör yükünün .53 gibi yüksek bir değer olması ve alt-üst % 27'lik grubun puan ortalamalarını anlamlı bir şekilde ayırt ediyor olması ($t = 6.17, p < .01$) nedeniyle ölçekte kalmasına karar verilmiştir. Ayrıca Tablo 4.5 incelendiğinde, faktör analizi uygulamasının yapıldığı örneklemden alt ve üst olarak tanımlanan %27'lik grupların ölçeğin her bir maddesinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p < .01$).

Ölçeğin ayırt edicilik çalışmaları kapsamında yapılan bir diğer analiz ise, çocuğu psikiyatrik bir tanı almış (Depresyon, Anksiyete, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, Davranış Bozukluğu vb.) ve tedaviye devam eden anne-babaların ($n=20$) ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalaması ile çocuğu herhangi bir psikiyatrik tanı almamış anne-babaların ($n=20$) ölçeğin alt boyutlarından elde ettikleri puanların ortalaması arasında anlamlı bir fark olup olmadığı t testi ile karşılaştırılmasıdır. Bu analize ilişkin değerler Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6 Ölçeğin Alt Boyutlarının Çocuğu Psikiyatrik Tanı Almış ve Almamış Anne-Babaları Ayırt Edicilik Değerleri

	Puan Grubu	\bar{X}	SS	t Değeri
Beklentiler	Psikiyatrik Tanı Almış	57.9	14	3.7*
	Psikiyatrik Tanı Almamış	43.6	10.4	
Mükemmeliyetçilik	Psikiyatrik Tanı Almış	50	7.4	.29
	Psikiyatrik Tanı Almamış	49.3	5.5	

* $p < .05$

Tablo 4.6 incelendiğinde, ölçeğin Beklentiler alt boyutunda çocuğu psikiyatrik tanı alan ve tedaviye devam eden anne-babalar 57.9 (SS=14) puan

ortalamasına sahipken, çocuğu psikiyatrik tanı almamış anne-babaların puan ortalaması 43.6 (SS=10.4) ve iki grubun puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t= 3.7, p<.05$). Ölçeğin Mükemmeliyetçilik alt boyutunda ise çocuğu psikiyatrik tanı alan ve tedaviye devam eden anne-babaların puan ortalaması 50 (SS=7.4) iken, çocuğu psikiyatrik tanı almamış anne-babaların puan ortalaması 49.3 (SS=5.5) ve iki grubun puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir ($t= .29, p > .05$).

Ölçeğin alt boyutlarının, ölçüte dayalı geçerliğini belirlemek için FOTÖ, BDE ve AOİÖ-K ile olan korelasyonları incelenmiştir. Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin alt boyutlarının FOTÖ, BDE ve AOİÖ-K ile olan korelasyonları Tablo 4.7'de sunulmuştur.

Tablo 4.7 Ölçeğin Alt Boyutlarının FOTÖ, BDE, AOİÖ-K ile Korelasyon Değerleri

	FOTÖ	BDE	AOİÖ-K
Beklentiler	.14	.30*	.52*
Mükemmeliyetçilik	.27**	.19	.54*

* $p<.01$ ** $p<.05$

Tablo 4.7'de gözlendiği gibi, Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin FOTÖ ile ilişkisi incelendiğinde; FOTÖ ile Mükemmeliyetçilik alt boyutu ($r= .27, p<.05$) arasında anlamlı ancak düşük bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğin birinci alt boyutu olan Beklentiler boyutunun ise FOTÖ ile anlamlı bir ilişki göstermediği tespit edilmiştir ($r= .14, p > .05$).

Ölçeğin Beklentiler alt boyutu BDE ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki göstermektedir ($r=.30, p<.01$). Ölçeğin Mükemmeliyetçilik alt boyutunun ise BDE ile anlamlı bir ilişki göstermediği belirlenmiştir ($r= .19, p> .05$).

Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin, Beklentiler alt boyutu ($r=.52, p<.01$) ve "Mükemmeliyetçilik" alt boyutu ($r=.54, p<.01$) ile AOİÖ-K arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

4.1.2. Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin güvenilirliği; ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayılarının hesaplanması ve test-tekrar test yöntemleri ile incelenmiştir.

Faktör analizinden sonra ölçeğin 29 maddeden oluşan halinin alt boyutlar bazındaki Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test kararlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirliğine ilişkin değerler Tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4.8 Ölçeğin Alt Boyutlarının İç Tutarlılık, Test-Tekrar Test Değerleri

	Cronbach-Alpha	Test-Tekrar Test
Beklentiler	.89	.84*
Mükemmeliyetçilik	.86	.80*

p<.01

Tablo 4.10 görüldüğü gibi Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin Beklentiler alt boyutunda .89, Mükemmeliyetçilik alt boyutunda .86 Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı bulunmuştur.

Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin Beklentiler alt boyutu için .84 (p<.01), Mükemmeliyetçilik alt boyutu için ise .80 olarak hesaplanmıştır.

Sonuç olarak, bu ölçek Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Terapi modelini temel alarak anne-babaların çocuk yetiştirme ve anne-baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inançlarını ölçmeyi amaçlayan bir araçtır. Ölçeğin 520 anne-baba üzerinde faktör analizi, 354 anne-baba üzerinde ise geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu analizler sonucunda ölçeğin tek boyutlu olmadığı ve iki alt boyut üzerinden değerlendirilebileceği anlaşılmıştır. Bu boyutlardaki maddelerin içerikleri incelendiğinde birinci alt boyut "Beklentiler" (1, 2, 4, 6, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 23, 26, 27, 29) ikinci alt boyut ise "Mükemmeliyetçilik"(3, 5, 7, 10, 11, 13, 19, 21, 22, 24, 25, 28) olarak isimlendirilmiştir.

Ölçek; Tamamen katılıyorum, Katılıyorum, Kararsızım, Katılmıyorum ve Hiç katılmıyorum şeklinde puanlanan 5'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek alt boyutlar bazında değerlendirilebilen bir araç olup, her bir alt boyuttan alınabilecek yüksek puan o alt boyuta ilişkin yüksek akılcı olmayan inanca işaret eder.

4.2. TARTIŞMA

Bu bölümde Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin geliştirilmesi sürecinde elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

4.2.1. Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde yapılan geçerlik çalışmaları kapsamında, Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin yapı, ölçüt ve ayırt edicilik geçerliği incelenmiş aşağıda bu bulgulara ilişkin tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

Ölçeğin geliştirilme sürecinde ölçekteki ortak faktörleri ortaya koyacak faktör analizi yapılmadan önce üzerinde analiz yapılacak örneklemin yeterli olup olmadığını KMO, normal dağılım gösterip göstermediği ise Bartlett testi ile incelenmiştir. Bu testlerden elde edilen veriler örneklem grubun analiz için çok iyi düzeyde yeterli ve verilerin normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermiştir.

Ölçek maddelerinin oluşturulmasında, ilgili literatür ve anne babalardan elde edilen geri bildirimler doğrultusunda 97 maddeli bir form elde edilmiş ve bu form dört uzmana akılcı olmayan inancı yansıtmadığının değerlendirilmesi için gönderilmiştir. Uzmanlardan alınan geri bildirimler çerçevesinde düzeltmeler yapılarak 75 maddeli bir deneme formu elde edilmiştir. Elde edilen bu form ikinci kez 3 farklı uzmana daha gönderilmiş ve alınan geri bildirimler sonucunda ölçeğin deneme formu yeniden düzenlenerek 70 maddeden oluşan bir deneme formu elde edilmiş ve faktör analizi için seçilen örnekleme uygulanmıştır. Uygulama sırasında sosyal istenirlikten kaynaklı hataları en aza indirmek için ölçeğin ismi Anne Baba Düşünceleri Ölçeği olarak değiştirilmiş ve ölçek maddeleri oluşturulurken bazı akılcı olmayan düşünce ifadeleri genel ifadeler şeklinde yazılmıştır.

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için yapılan faktör analizinde ölçeğin Beklentiler ve Mükemmeliyetçilik olmak üzere toplam varyansın % 38.33'ünü açıklayan iki alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Toplam varyansın % 20.91'ini açıklayan Beklentiler alt boyutunda yer alan maddeler incelendiğinde bu maddelerin daha çok “Çocuk her zaman anne-babasının kendisinden beklediği gibi davranmalıdır” gibi anne-babaların çocuklarının kendilerine nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili akılcı olmayan inançlardan oluştuğu gözlenmiştir. Ölçeğin toplam varyansın 17.42'sini açıklayan Mükemmeliyetçilik alt boyutunun madde içerikleri incelendiğinde ise “Her zaman mükemmel bir anne-baba olmalıyım” gibi anne-

babaların çocuk yetiştirmeye ilişkin kendilerinden mükemmeliyetçi isteklerini içerdiği gözlenmektedir. Ölçeğin faktörlerinin açıkladığı varyans yüzdeleri, anne-babaların akılcı olmayan inanç yapısını kabul edilebilir düzeyde ölçtüğünü göstermektedir (Büyüköztürk, 2009:125). Anne-babaların kendilerinden ve çocuklarından akılcı olmayan beklentilerini ölçmek amacıyla Ackerman (1991) tarafından geliştirilen ölçek maddeleri incelendiğinde ise Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'ndeki Mükemmeliyetçilik alt boyutuna benzer şekilde mükemmeliyetçilik maddelerini içerdiği gözlenmektedir. Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'ndeki Beklentiler alt boyutu ise David vd. (2005: 3-4) açıkladığı akılcı olmayan inançların sınıflamasındaki Talepkarlıkla ilgili maddeleri içermektedir

Ölçekteki maddelerin yer aldıkları alt boyuttaki faktör yük değerleri incelendiğinde her bir maddenin yer aldığı alt boyuttaki faktör yük değerinin diğer alt boyuttaki faktör yük değerinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bu değerler maddelerin alt boyutlara doğru yerleştiğinin bir göstergesi olarak kabul edilmiştir. Ayrıca her bir maddenin kendi alt boyutundaki faktör yük değeri incelediğinde, maddelerin yer aldıkları faktördeki yük değerinin çoğunlukla .50'nin üzerinde olduğu gözlenmiştir. Bu değerler de faktörlerdeki madde seçim ölçüsünün iyi olduğunun göstergesi olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2009: 124). Faktör analizi sırasında ölçeğin tek boyutlu değerlendirilip değerlendirilemeyeceği araştırılmıştır. Bu kapsamda ölçekteki tüm maddelerin birinci alt boyuttaki faktör yük değerleri incelenmiş, bu analiz sonucunda bazı maddelerin birinci boyutta yeteri faktör yük değerine sahip olmaması ve maddelerin sadece kendi faktöründe yüksek faktör yüküne sahip olmaları, diğer faktördeki yük değerinin ise düşük olmasından dolayı tek boyutlu değerlendirilemeyeceği anlaşılmıştır. Bu nedenlerden dolayı ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına ilişkin analizler ölçeğin geneli üzerinden yapılmamış alt boyutlar bazında bulgular araştırılmıştır. Ölçeğin bu iki alt boyutu üzerinde yapılan analizler iki boyutun da yapı geçerliğine sahip olduğunu göstermiştir.

Ölçekteki her bir maddenin kendi boyutu ve ölçeğin geneli ile olan tutarlılığını belirlemek için maddelerin alt boyutlarla ve ölçeğin geneli ile olan ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Bu kapsamda yapılan analizde; 45. madde ile ölçeğin geneli arasında anlamlı ancak düşük, diğer maddeler ise ölçeğin geneli ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki

göstermiştir. Elde edilen bu değerler, ölçeğin benzer bir yapıyı ölçtüğünü göstermektedir. 45. maddenin madde toplam korelasyonunun düşüklüğünden dolayı ölçekten çıkarılması düşünülmüş ancak maddenin alt ve üst grubun puan ortalamalarının anlamlı düzeyde ayırt ediyor olması, açıkladığı faktör yükünün yüksek olmasından dolayı ölçekte kalmasına karar verilmiştir. Benzer teorik yapıyı ölçen Anne-Baba Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği'nin (Ackerman, 1991) madde toplam korelasyonları incelendiğinde bu ölçekteki iki maddenin ölçeğin geneli ile anlamlı korelasyon göstermemesine rağmen iç tutarlılığa olumsuz etki edeceği düşüncesi ile bu maddelerin ölçekten çıkarılmadığı anlaşılmıştır. Bu durum Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'ndeki 45. maddenin düşük korelasyona rağmen ölçekten çıkarılamayabileceğini göstermiştir. Ölçek maddelerinin madde-toplam korelasyon değerleri ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğunun bir diğer göstergesi olarak kabul edilmiştir. Ayrıca alt boyutlardaki her bir maddenin diğer maddelerle olan orta düzeyde ve anlamlı korelasyonu, alt boyutlardaki maddelerin homojenliğine yani bir başka ifadeyle her bir boyuttaki maddelerin kendi yapısıyla tutarlı olduğunu gösterilebilir.

Ölçeğin ayırt edici geçerliği için faktör analizinin yapıldığı örneklemden en yüksek puan alan % 27'lik grup ile en düşük puanı alan % 27'lik grubun ölçeğin maddelerinden aldıkları puanların ortalaması arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile incelenmiştir. Yapılan t testi sonucunda alt ve üst gruptaki kişilerin ölçek maddelerinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu veriler; Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'ndeki maddelerin akılcı olmayan inancı yüksek anne-babaları, akılcı olmayan inancı düşük anne-babalardan anlamlı bir şekilde ayırabildiği yani ayırt edici geçerliğinin olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Ölçeğin ayırt edicilik düzeyini belirlemeye yönelik ikinci bir analiz olarak; çocuğu çeşitli psikiyatrik tanı almış ve tedaviye devam eden anne-babaların ölçek puan ortalamaları ile çocuğu herhangi bir psikiyatrik tanı almamış anne-babaların ölçekten aldıkları puanların ortalamaları t testi ile karşılaştırılmıştır. Bu analizin sonucunda ölçeğin Beklentiler boyutunun iki grup anne-babanın puan ortalamalarını anlamlı olarak ayırt edebildiği ancak Mükemmeliyetçilik boyutunun bu iki grubun puan ortalamalarını ayırt edemediği belirlenmiştir. Mükemmeliyetçilik alt boyutunun çocuğu tanı almış ve almamış grupları ayırt edememesi, bu boyuttaki maddelerin yapısı ile ilgili olabilir. Mükemmeliyetçilik alt boyutunun madde içeriklerine

bakıldığında “Çocuğumu yetiştirirken hata yapmamalıyım” gibi çoğunlukla çocuklarından çok anne-babaların çocuk yetiştirmeye ilişkin kendileri ile ilgili mükemmeliyetçi düşüncelerinden oluşmaktadır. Barkley (1992: 263–288) tarafından dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerin anneleri üzerinde yapılan araştırmada, bu annelerin çocukları ile olan ilişkileriyle ilgili akılcı olmayan inançlarının normal çocuğu olan annelere göre daha yüksek bulunması bu araştırmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Ölçeğin ölçüt geçerliği için FOTÖ, BDE, AOİÖ-K ile olan korelasyonu incelenmiştir. Bu kapsamda yapılan analizlerde Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin Mükemmeliyetçilik alt boyutu FOTÖ ile düşük ve anlamlı bir ilişki gösterirken, Beklentiler alt boyutu ile FOTÖ arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Beklentiler alt boyutunun FOTÖ ile anlamlı ilişki göstermemesi nedeni Beklentiler alt boyutunun anne-babaların, çocuklardan ve çocuklarla olan ilişkilerinden akılcı olmayan beklentilerini ölçüyorken, FOTÖ' nün daha çok bireylerin kendileriyle ilgili fonksiyonel olmayan tutumlarını ölçen maddeler içermesinden kaynaklanabilir. Anne-babaların kendilerinden mükemmeliyetçi beklentilerini ölçen Mükemmeliyetçilik alt boyutu ile FOTÖ arasında anlamlı ilişkinin bulunması bu yorumu destekler niteliktedir.

Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin Beklentiler alt boyutu ile BDE arasındaki ilişki incelendiğinde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu akılcı olmayan inançlar ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer araştırmalarda elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir (Nieuwenhuijsen vd., 2007; McDermut vd., 1997: 459–476; Thyer vd., 1983: 31–34). Ölçeğin Beklentiler alt boyutu ile BDE anlamlı korelasyon gösterirken, Mükemmeliyetçilik alt boyutu ile BDE arasında anlamlı bir korelasyon tespit edilememesi de depresyonu akılcı olmayan inançlar dışında etkileyen birçok faktörün olmasından kaynaklanabilir.

Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin, Beklentiler ve Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile AOİÖ-K arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Modeline göre hazırlanan AOİÖ-K ile Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin alt boyutlarının anlamlı bir ilişki göstermesi, iki ölçeğinde aynı kuramsal temele dayanarak benzer yapıları ölçmesinden kaynaklanabilir. Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği ile AOİÖ-K arasındaki ilişki bu ölçeğin FOTÖ ve BDE ile

olan ilişkisinden daha yüksektir. Benzer yapıları ölçen iki ölçeğin arasındaki anlamlı ilişki Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin ölçüt geçerliğine bir başka kanıtı olarak kabul edilebilir.

Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği ilişkin yapılan yapı ve ölçüt geçerliği ve ayırt edicilik analizlerinin sonucunda ölçeğin anne-babaların akılcı olmayan inançlarını değerlendirme de geçerli bir araç olduğunu göstermektedir.

4.2.2. Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek için alt boyutların Cronbach Alfa değeri hesaplanmıştır. Bu analizden elde edilen değerler iki alt ölçek için iç tutarlılık değerlerinin .86 ile .89 arasında değiştiği bulunmuştur. Özdamar'ın (1999: 522) Alfa katsayısına ilişkin yaptığı değerlendirmeye göre .80 ile 1.00 arasındaki iç tutarlılık düzeyi, ölçeğin yüksek derecede güvenirliliğini göstermektedir (Akt: Tavşancıl, 2002: 29). Bu kapsamda yapılan analizlerden elde edilen bulgular; ölçeğin Beklentiler ve Mükemmeliyetçilik boyutlarının yüksek iç tutarlılık düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Ölçeğin zamana karşı ne düzeyde değişmez ölçümler yapabildiğini hesaplamak için test-tekrar test kararlılık katsayısı hesaplanmıştır. Bu ölçümlerden elde edilen bulgular alt ölçekler için test-tekrar test güvenirlilik katsayısının .80 ile .84 arasında olduğu tespit edilmiştir. Tavşancıl (2002: 25) bir ölçeğin zamana karşı değişmez olduğunun kanıtlanması için, test-tekrar test uygulamasındaki iki ölçümün korelasyon katsayılarının pozitif ve yüksek olması gerektiğini, iki ölçüm arasındaki korelasyon değerinin alt sınırının .70 olabileceğini ifade etmektedir. Test-tekrar test yöntemi ile analizlerden elde edilen değerler; Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin Beklentiler ve Mükemmeliyetçilik alt boyutlarının zamana karşı kararlı ölçümler yapabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin alt boyutlarına ilişkin yapılan test-tekrar test ve iç tutarlılık güvenirlilik hesaplamalarından elde edilen değerler, ölçeğin anne-babaların akılcı olmayan inançlarını ölçmek için güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

Bu ölçek ilköğretim birinci kademeye devam eden çocuğu olan anne babalar üzerinde geliştirilmiştir. Örneklem belirlenmeden önce değişik gelişim dönemlerinde çocuğu olan anne babalara uygulama yapılması düşünülmüş ancak okul öncesi ve ergenlik döneminde çocuğu olan anne babalar örnekleme dahil edilmemiştir. Okul

öncesi dönemde çocuğu olan anne-babaların çocuğun gelişimine ve bakımına ilişkin kaygıları ile akılcı olmayan düşüncelerinin karışabileceği düşünüldüğünden bu anne-baba grubu örneklem dışı bırakılmıştır. Ergenlik döneminde çocuğu olan anne babaların örneklem dışı bırakılmasının nedeni ise bu dönemdeki ergenin kimlik oluşturma sürecinden dolayı oluşan ergen-anne-baba çatışmalarından kaynaklı düşünceler ile akılcı olmayan düşüncelerin karışma ihtimalidir. İlköğretim birinci kademedeki çocuğu olan anne babalar, çocuğun bakımına ilişkin kaygıları azalmış ve henüz ergenlik çatışmalarının ortaya çıkamamış olacağından dolayı anne baba olmaya ve çocuk yetiştirmeye ilişkin akılcı olmayan inançlarının daha net bir şekilde ortaya çıkabileceği düşünüldüğünden uygulamalar bu grup anne baba üzerinden yürütülmüştür. Bu noktada ölçeğin uygulamalarında benzer özellikler gösteren anne babalar için daha tutarlı sonuçlar ortaya çıkabileceği düşünülmektedir.

4.3. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmanın bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

4.3.1. Sonuç

Yapılan analizler sonucunda Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Terapi Modeli çerçevesinde geliştirilen Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği, anne-babaların çocuk yetiştirme ve anne baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inançlarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

4.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği kullanılarak anne-babaların akılcı olmayan inançlarının düzeyi belirlenebilir ve bu inançları azalmaya yönelik müdahale sistemleri geliştirilebilir.

2. Anne-babaların akılcı olmayan inançlarını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programlarının etkililiği Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılarak değerlendirilebilir.

4.3.3. Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Bu ölçek ilköğretim birinci kademedeki çocuğu olan anne-babalar örneklemini üzerinde geliştirilmiştir. Farklı yaş gruplarında çocuğu olan anne-babalar üzerinde benzer ölçek geliştirme çalışmaları yapılabilir.

2. Anne-babaların akılcı olmayan inançları demografik değişkenlere göre ve bu inançların anne-babalık stresi, anne-baba tutumları, anne-baba depresyonu vb gibi değişkenlerle ilişkisi araştırılabilir.

3. Anne-babaların akılcı olmayan inançlarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesine yönelik yapılacak deneysel ve boyamsal çalışmalarda Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği kullanılabilir.

KAYNAKLAR

- Ackerman, K. A. (1991). *Irrational Beliefs and Parenting Stress*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Alberta. Canada.
- Aysev, A. (1992). İntihar Girişimi olan Çocuklarda Yaşam Olayları. *Kriz Dergisi*, 1 (1): 17–21.
- Barkley, R. A. Anastopoulos, A. D., Guevremont D. C. and Fletcher K. E. (1992). Adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Mother Adolescent Interactions, Family Beliefs and Conflicts, and Maternal Psychopathology. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20 (3): 263–288.
- Bernard, M. E. (1998). Validation of the General Attitude and Belief Scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 16 (3): 183–196.
- Bernard, M.E., Ellis A. and Terjesen, M. (2006). Rational-Emotive Behavioral Approach to Childhood Disorders Theory, Practice and Research. In *Rational-Emotive Behavioral Approach to Childhood Disorders Theory, Practice and Research*. Ellis, A. and Bernard, M.E. (Eds): Springer Science Business Media. New York. pp: 1–84.
- Bilgin, M. (2004). Bilişsel Üçlü Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 21: 35–41.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. (10.Basım) Pegem Akademi. Ankara.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Mentis Yayıncılık. Ankara. ss. 295–344.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitapevi. İstanbul.
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z. (2004). *Anne-Baba Eğitimi*. Eğitim Kitapevi. Konya. ss: 231–273.

- Çivitci, A. (2006). Ergenler için Mantıkdışı İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 69–80.
- David, A., Ghinea C., Macavei B. and Kallay E. (1995). A Search for “Hot” Cognitions in a Clinical and a Non-Clinical Context: Appraisal, Attributions, Core Relational Themes, Irrational Beliefs, and Their Relations to Emotion: *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 5(1): 1–42.
- Davies, M.F. (2006). Irrational Beliefs and Unconditional Self-Acceptance. Correlational Evidence Linking Two Key Features of REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 24 (2): 113–124.
- Dobson, K.S. and Dazois, D.J.A. (2001). Historical and Philosophical Bases of the Cognitive Behavioral Therapies. *In Handbook of Cognitive- Behavioral Therapies*. Dobson, K. S. (Ed.) New York/London Guildford Pres. pp: 3–14.
- Dobson, D. and Dobson, K.S. (2009). Evidence- Based Practice of Cognitive-Behavioral Therapy. New York/London Guildford Pres. pp:13–29.
- Dryden, W. and Stil, A. (1998). REBT and Rationality: Philosophical Approaches. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 16 (2) pp: 77–99.
- Dryden, W. and Ellis, A. (2001). Rational Emotive Behavior Therapy. *In Handbook of Cognitive- Behavioral Therapies*. Keith S. Dobson (Ed.) New York/London Guildford Pres. pp. 295–349.
- Dryden, W. (2005). Rational Emotive Behavior Therapy. *In Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. Arthur Freeman, Stephanie H. Felgoise. (Eds.) Springerlink Publishing Company. New York. pp: 321–324.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, Genç, Ana Babalar*. Bilgi Yayınevi. Ankara.
- Ellis, A. (1976). The Biological Basis of Human Irrationality. *Journal of Individual Psychology*. 32: 159–166.
- Ellis, A. (1979). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Citadel Pres, Toronto, pp: 1–89.
- Ellis, A. (1991). The Revised ABC’s of Rational Emotive Therapy (RET). *Journal of Rational Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*. 9 (3): 142-143.

- Ellis, A. and Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer Publishing Company, New York, pp: 2–14.
- Eryüksel, G. N. (1996). *Anne Baba ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme İletişim Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eryüksel, G. N. ve Agün, E. (2003). Depresyonu olan Ergenler ile Anne Babaların Aile İlişkilerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51): 59–73.
- Endes, R., B. (1995). *The Role of Irrational Beliefs in Behavioral Consultation: Implication for Treatment Outcomes*. Unpublished Doctoral Dissertation. Hoftra University. New York.
- Eymen, U. E. (2007). *SPSS 15. 0 Veri Analiz Yöntemleri*. İstatistik Merkezi Yayın No: 1.
- Gander, M.J. ve Gardiner, H.W. (2001). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. 4. Baskı. Dönmez A., Çelen N., Onur B. (Çev.) İmge Kitapevi. Ankara.
- Gavita, O. and Joyce, M. (2008). A Review of the Effectiveness of Group Cognitively Enhanced Behavioral Based Parent Programs Designed for Reducing Disruptive Behavior in Children. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 8 (2): 185–199.
- Gazibara, T. and Ross S.R. (2007). Albert Ellis Road Of Tolerance: Phylosophy of Rational Emotive Behavioral Therapy. *In Cognitive Behavioral Therapy Practice*. Elsevier Ltd. pp: 118–119.
- Gündüz, B. (2005). Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Öğretmen Formu'nun (AOİÖ-ÖF) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (29).
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Ölçeğin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (25): 107–111.
- Hamamcı, Z. (2009). Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları ve Bu İnançları Azaltmaya Yönelik Eğitim Programları. *Okullarda Akılcı Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar*, Çivitçi A., vd.(Ed.) Pegem Akademi Yayınevi. Ankara. ss: 79–92.

- Hamamcı, Z., Kapçı, G.E. ve Türkçapar, H. (2010). İlişki İnançları Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11: 127–132.
- Hauck, P.A. (1967). *Rational Management of Children*. Libra Publisher. New York. pp: 14–38.
- Hogg, M. A. and Vaughan, G. M. (2007) Sosyal Psikoloji. Yıldız İ. ve Gelmez A. (Çev.) Ütopya Yayınevi. Ankara.
- Johnston, C. (1996). Addressing Parent Cognitions in Interventions with Families of Disruptive Children. *In Advances in Cognitive Behavioural Therapy*. Dobson K., and Craig K. (Eds.), London: Sage Pub. pp: 193–209.
- Jones, R. N. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları. İnsancıl Kuram, Gerçeklik ve Akılcı Duygusal*. Akkoyun F. ve Doğan S. (Çev.) Cassel Educational Limited. Birmingham. ss: 37–57.
- Joyce, M. R. (2006). A Developmental, Rational Emotive Behavioral Approach for Working with Parent. *In Rational –Emotive Behavioral Approach to Childhood Disorders Theory, Practice and Research*. Ellis, A. and Bernard M.E. (Eds): Springer Science Business Media. New York. pp: 177–211.
- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde İnanç Envanteri'nin (İİE) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 25: 45–54.
- Kendall, P.C., Haaga, D.A.F, Ellis, A., Bernard, M., Diguseppe, R. and Kossinove, H. (1995). Rational-Emotive Therapy in the 1990s and Beyond: Current and Status, Recent Revisions, Research Questions. *Clinical Psychology Review*, 15 (3):169–185.
- Kendall, P.C. (1981). Assessment and Cognitive Behavioral Interventions: Purposes, Proposals, and Problems. *In Assessment Strategies for Cognitive Behavioral Interventions*. Academic Pres. New York.
- Koffler, A. M. (2005). *Perception of Beliefs in Rational Emotive Theory Among College Student: A Multidimensional Scaling Analysis*. Unpublished Doctoral Dissertation. Hoftra University. New York.
- Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim E. and Birch, P. (1999). A Brief Assessment of Irrational Thinking: The Shortened General Attitude and Belief Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23 (6): 651–663.

- Makarenko, A. (1980). *Aile ve Okulda Çocuk Eğitimi*. Akyol H., Evren M., Yavuz H. (Çev.) Ser Yayınevi. Ankara.
- Marian, M., Roseanu, G., Tomulescu M. I., and Pusta, C. T. (2008). International Society on Brain And Behaviour. *3rd International Congress on Brain and Behaviour*. Greece.
- McDonalt, C.E. (1993). *Parenting Irrational Beliefs and Marital Adjustment as Correlates Parenting Stress in Young Families*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Alberta. Canada.
- Mcdermut vd. (1997). Cognitive Bias and Irrational Beliefs in Major Depression and Dysphoria. *Cognitive Therapy and Research*, 21 (4): 459–476.
- Mcginn, L.K. (1997). Interview: Albert Ellis on Rational Emotive Behavioral Therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 51 (3): 309–312.
- Montgomery G. H. vd. (2007). Response Expectancies and Irrational Beliefs Predict Exam-Related Distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 25 (1): 17–34.
- Moriarty, D. L. (2002). *Effect of Disputation Strategies in Rational Emotive Behavioral Therapy on Threatment of Depression*. Unpublished Doctoral Dissertation. Hoftra University. New York.
- Nieuwenhuijsen K., Verbeek, J. H. A. M., Boer, A. G. E. M., Blonk R. W. B. and Dijk, F. J. H. (2007). Irrational Beliefs in Employees with an Adjustment, a Depressive, or an Anxiety Disorder: A Prospective Cohort Study. *Journal of Rational-Emotive- Cognitive-Behavioral Therapy*.
- Özmert, E. N. (2006). Erken Çocukluk Gelişiminin Desteklenmesi-III: Aile. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*. 49: 256–273.
- Robin, A. L. and Foster S.L. (1989) *Negotiating Parent Adolescent Conflict*. Guildford Pres. New York. pp:15–18.
- Robin, A. L., Koepke, T. and Moye, A. (1990). Multidimensional Assessment of Parent-Adolescent Relations. *A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2 (4): 451–459.
- Roehling, P. V. and Robin A.L. (1986). Development and Validation of Family Beliefs Inventory. A Measure of Unrealistic Beliefs Among Parent and Adolescents. *Journal of Counsulting and Clinical Psychology*. 54 (5): 693–697.

- Savaşır, I., Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara. ss: 23–53.
- Sutton-Simon, K. (1981). Assessing Beliefs Systems: Concept and Strategies. In: Assessment Strategies for Cognitive Behavioral Interventions. *Academic Pres. New York*. pp: 59–81.
- Starko, T.J. (1991). *Parent Stress and Parent Irrational Beliefs: Mother Father Differences*. Unpublished Master Dissertation. Universty of Alberta. pp: 70–76.
- Şendil, G. ve Balkan, İ.K. (2005). *Anne Baba Olmak*. Morpa Kültür Yayınları. İstanbul.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Thyer B. A., Papsdorf, J. D. and Kramer, M. K.(1983). Phobic Anxiety and Irrational Beliefs Systems. *Journal of Psychology*. 114: 145–149.
- Thyer, B. A. vd. (1981) Relationships Between Irrational Thinking Psychiatric Symptomatology. *Journal of Psychology* 113: 31–34.
- Türkçapar, H. M. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2: 247–253.
- Türküm, A. S.(2003). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 19: 41–47.
- Türküm, A. S., Balkaya, A. ve Karaca, E. (2005). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Lise Öğrencilerine Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23: 77–85.
- Türküm, S. (2009). Bilişlerin Ölçülmesi. *Okullarda Akılcı Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar*, Çivitçi A., vd. (Ed.) Pegem Akademi Yayınevi. Ankara. ss: 33–50.
- Walen, R. S., Digiuseppe, R. and Dryden, W. (1992) *A Practitioner's Guide of Rational Emotive Therapy*. Second Edition. Oxford University Pres. New York. pp: 1–146.
- Watson, J. C. (1999). *Rational Emotive Behavior Therapy: Origins, Consructs, and Applications*. University of North Carolina at Greensboro.

- Vandervoort, D., vd. (1999). Ethno- Culture Anxiety and Irrational Beliefs. *Current Psychology: Developmental Learning Personality Social*.18 (3): 287-293.
- Yavuzer, H. (2007). *Ana-Baba ve Çocuk*. 19.Basım. Remzi Kitapevi. İstanbul. ss: 13–33.
- Yörükoğlu, A. (1997). *Çocuk Ruh Sağlığı*. 21. Baskı. Özgür Yayınları. Ankara. ss: 169–231.
- Yılmaz Erdem, A. ve Bilge, F. (2008). Lise Öğrencileri için Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29: 95–110.
- Yurtal, F. (2001). Akılcı Olmayan İnançların Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 15: 41–48.

EKLER

Ek A. Cümle Tamamlama Formu*Sayın Veli*

Aşağıda yarım bırakılmış bazı cümleler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyarak, çocuğunuzla ilişkiniz ve çocuk yetiştirmeyle ilgili ilk aklınıza gelen düşünceleri yazınız. Katkılarınız için teşekkürler.

- 1- Çocuğum her zaman.....
.....
.....
- 2- Her anne baba çocuğuna karşı
.....
.....
- 3- Anne babalar çocuk yetiştirirken her zaman.....
.....
.....
- 4- Çocuklar daima.....
.....
.....
- 5- İyi bir çocuk.....
.....
.....
- 6- Her çocuk anne babasına karşı.....
.....
.....
- 7- Anne babalar her zaman.....
.....
.....
- 8- Mükemmel bir anne baba.....
.....
.....
- 9- Çocuklar anne babalarına karşı.....
.....
.....
- 10- Şayet anne baba çocuğuna karşı.....
.....
.....
- 11- Anne baba olmak.....
.....
.....
- 12- Bir ailede her zaman.....
.....
.....

Ek B. Örnek Durumlar

Sayın Veli

Aşağıda anne-babaların çocuk yetiştirirken karşılaştıkları veya karşılaşma ihtimali olan bazı durumlar tanımlanmıştır. Sizden böyle bir durumla karşılaştığınızda neler düşüneceğinizi öğrenmek istiyoruz. Eğer belirtilen hiç karşılaşmadıysanız karşılaştığınızı hayal ederek böyle durumlarda neler düşüneceğinizi yazmaya çalışınız. Katkılarınız için teşekkürler.

1. Çocuğunuz sizin evde koyduğunuz kurallara (Sofraya zamanında oturma, kardeşi ile iyi geçinme gibi) uymuyor ve neden uymadığını sorduğunuzda bu kuralların saçma olduğunu söylüyor. Bu durumda neler düşündünüz?.....

.....

.....

.....

2. Çocuğunuz hafta sonu için bir arkadaşında kalıp ders çalışmak istiyor ancak siz bunun doğru olmayacağını söylediğinizde ısrarla gitmek istediğini söylüyor. Bu durumda ne düşündünüz?.....

.....

.....

.....

3. Dönem içerisinde her sorduğunuzda “derslerim çok iyi” diyen çocuğunuz dönem sonunda beklediğinizden daha kötü bir karne aldı. Bu durumda ne düşündünüz?.....

.....

.....

.....

4. Okuldan sizi aradılar ve acilen okula gitmeniz gerektiğini söylediler. Okula gittiğinizde çocuğunuzun bir süredir derslere devam etmediğini ve bu gün okulda bir arkadaşı ile kavga ettiğini söyleyerek sizin iyi bir anne-baba olmadığınızı ifade ettiler. Bu durumda ne düşündünüz?.....

.....

.....

.....

5. Evde dolabın üstüne koyduğunuz paranın yerinde olmadığını görünce parayı çocuğunuzun aldığını düşünerek onu hiç dinlemeden azarlamaya başladınız. Ancak bir süre sonra eşiniz parayı oradan aldığını söyledi ve çocuğunuzun gereksiz yere azarladığınızı fark ettiniz. Bu durumda ne düşündünüz?.....

.....

.....

.....

Ek C. Açık Uçlu Sorular

Sayın Veli

Aşağıda anne-babaların çocuk yetiştirirken ne tür düşüncelere sahip olduklarını tespit etmeye yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyarak konu hakkındaki düşüncelerinizi yazınız. Katkılarınız için teşekkürler.

1- Çocuk yetiştirirken ne tür kurallarınız vardır?

.....

.....

.....

.....

.....

2- Sizce iyi bir çocuğun özellikleri nelerdir?

.....

.....

.....

.....

.....

3- Sizce çocuklar anne-babalarına nasıl davranmalıdırlar?

.....

.....

.....

.....

.....

4- Çocuk yetiştirmeye ilişkin genel düşünceleriniz nelerdir?

.....

.....

.....

.....

.....

5- Sizce anne-babalar çocuk yetiştirirken onlara nasıl davranmalıdırlar?

.....

.....

.....

.....

.....

6- Çocuk yetiştirmeye ilişkin varsa diğer düşüncelerinizi yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

Ek D. Uzman Görüş Formu**UZMAN GÖRÜŞ FORMU****Sayın Uzman**

Gaziantep üniversitesinde PDR anabilim dalında yürütülen yüksek lisans tezi çalışmamın bir gereği olarak anne- babaların akılcı olmayan inançlarını değerlendiren bir ölçek geliştirmekteyiz. Anne-babaların çocuk yetiştirmeye ve anne baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inançları ile ilgili olabileceği düşünülen 97 akılcı olmayan inanç maddesi havuzu oluşturulmuştur.

Sizden zamanınızın elverdiği ölçüde ölçek maddelerinin anne-babalıkla ilgili akılcı olmayan inancı yansıtır yansıtmadığını değerlendirmenizi ve bu konudaki görüşlerinizi aşağıda belirtildiği gibi işaretlemenizi istiyoruz. Bununla birlikte ölçek maddelerinin uygun olmadığını düşünüyorsanız önerinizi açıklama kısmında belirtirseniz çok memnun oluruz. Destek ve katkınız için teşekkürler.

Psikolojik Danışman İdris KAYA
Danışmanı: Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI

1. Size göre ölçeğin ismi, bu çalışmada değerlendiren maddeleri yansıtacak şekilde ne olmalıdır?

İsmin Uygunluk Derecesi

1. Hiç uygun değil.
2. Kısmen uygun.
3. Uygun.

Sıra No	Maddeler	Ölçeğin Adının Uygunluk Derecesi			Açıklama
		1	2	3	
	Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği				
	Ana Babalığa İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği				
	Ana Baba Olmaya İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği				
	Anne Babalar için Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği				
ÖNERDİĞİM İSİM					

2. Sizce bu ölçek hangi yaş grubunda çocuğu olan anne babalar için uygundur? Lütfen işaretleyiniz

- a) Okul öncesi dönemde çocukları olan anne babalar
- b) İlköğretim birinci kademedede çocukları olan anne babalar
- c) İlköğretim ikinci kademedede çocukları olan anne babalar
- d) Lisede çocukları olan anne babalar

Maddenin Uygunluk Derecesi

1. Hiç uygun değil. Madde çıkartılmalı.
2. Kısmen uygun. Madde önerilen düzeltmeler yapılarak kullanılabilir.
3. Uygun. Madde bu şekli ile kullanılabilir.

Sıra No	Maddeler	Maddenin Uygunluk Derecesi			Açıklama
		1	2	3	
1.	Eğer çocuğum hata yaparsa bunun tek sorumlusu benim				
2.	Anne baba olarak hata yaparsam bunun asla telafisi yoktur.				
3.	Eğer çocuğumla ilişkim bozulursa bir daha asla düzelmez.				
4.	Çocuğum istediğim gibi olmadığında bu korkunç bir şeydir.				
5.	Anne babalar ebeveyn oldukları için saygıyı hak ederler.				
6.	Anne babalar her zaman her konuda haklıdır.				
7.	Her zaman iyi bir anne baba olmalıyım, eğer değilsem bu değersiz bir insan olduğumu gösterir.				
8.	Anne baba olarak benim değerim çocuklarımı nasıl yetiştirdiğime bağlıdır.				
9.	Çocuklarım bir şey istediğinde hayır dersem onların gözündeki değerim düşer				
10.	Çocuklarıma karşı her zaman güçlü görünmeliyim.				
11.	Çocuğum beni sevmediği sürece ben bir hiçim.				
12.	İyi bir anne baba olsaydım çocuğum asla hata yapmazdı.				
13.	Çocuğum kurallarına uymuyorsa bu beni önemsemediğini gösterir				
14.	Eğer çocuğum benimle aynı fikirde değilse bunu kendime yapılmış bir hakaret kabul ederim.				

Maddenin Uygunluk Derecesi

1. Hiç uygun değil. Madde çıkartılmalı.
2. Kısmen uygun. Madde önerilen düzeltmeler yapılarak kullanılabilir.
3. Uygun. Madde bu şekli ile kullanılabilir.

Sıra No	Maddeler	Maddenin Uygunluk Derecesi			Açıklama
		1	2	3	
15	Anne babaların çocuklarının isteklerini kabul etmeleri zayıftır.				
16	Anne babaların öfkesinden çocuklar sorumludur.				
17	Mutsuzluğumun asıl nedeni çocuklarımdır.				
18	Kendimi nasıl hissedeceğim çocuklarımdan bana karşı davranışlarına bağlıdır				
19	Çocuklar her zaman kendilerine öğretildiği gibi davranmalıdırlar.				
20	Anne babaya itaat çocuğu güçlü kılar.				
21	Çocuğa karşı katı ve soğuk davranmak onu yaşama hazırlar.				
22	Çocukların hataları anlayışla karşılanırsa bu onları şımartır.				
23	Kurallar sadece çocuklar içindir, anne babalar uymayabilir.				
24	Anne babaların fedakarlıklarının karşılığı olmalıdır.				
25	Bir ailede her zaman huzur ve sükûnet olmalıdır.				
26	Bir ailede kuralları her zaman anne baba koymalıdır.				
27	Çocuğumun benimle tartışmasına asla katlanamam.				
28	Anne baba olarak çocuğum tarafından asla eleştirilmemeliyim.				
29	Çocukların her istediği anında yapılmalıdır.				
30	Anne babalar her zaman hoşgörülü ve sabırlı olmadır.				

Maddenin Uygunluk Derecesi

1. Hiç uygun değil. Madde çıkartılmalı.
2. Kısmen uygun. Madde önerilen düzeltmeler yapılarak kullanılabilir.
3. Uygun. Madde bu şekli ile kullanılabilir.

Sıra No	Maddeler	Maddenin Uygunluk Derecesi			Açıklama
		1	2	3	
31	Anne baba ile çocuk arasında hiçbir zaman tartışma olmamalıdır.				
32	Anne babalar çocuklarıyla her zaman arkadaş gibi olmalıdır.				
33	Anne babalar çocuk gelişimi hakkında her şeyi bilmelidir.				
34	Anne babalar çocuğunun sorduğu her soruya cevap verebilmelidir.				
35	İyi bir anne baba çocuğuna koruyucu kalkan olduğunu hissettirmelidir.				
36	Anne babalar daima gurur duyulacak çocuklar yetiştirmelidir.				
37	Anne baba çocuk arasında her zaman mesafe olmalıdır.				
38	Anne babalar çocuklarını sürekli kontrol etmelidir.				
39	Çocuklar asla cezalandırılmamalıdır				
40	Anne babalar kurallarından asla taviz vermemelidir.				
41	Anne babalar duygularıyla değil her zaman mantıklarıyla hareket etmelidir.				
42	Ancak çocuğumu örnek bir evlat olarak yetiştirirsem iyi bir ebeveyn olabilirim.				
43	Anne babalar çocuklarıyla her şeylerini konuşmalıdır.				
44	Çocuğumun problemlerini her zaman anne baba olarak ben çözmeliyim.				
45	Çocuğumu yetiştirirken ona karşı asla hata yapmamalıyım				

Maddenin Uygunluk Derecesi

1. Hiç uygun değil. Madde çıkartılmalı.
2. Kısmen uygun. Madde önerilen düzeltmeler yapılarak kullanılabilir.
3. Uygun. Madde bu şekli ile kullanılabilir.

Sıra No	Maddeler	Maddenin Uygunluk Derecesi			Açıklama
		1	2	3	
46	Çocuklarımın beni dikkate alması için her zaman sert ve ciddi olmalıyım.				
47	Anne babalar her zaman karşılıksız olarak verici olmalıdır				
48	Çocuğumun isteklerine asla hayır dememeliyim.				
49	Anne babalar çocuklarının görüşü olmadan hiçbir karar vermemelidir.				
50	Çocuğumun hatalarını asla göz ardı etmemeliyim.				
51	Çocukların yetiştirilmesiyle ilgili konularda anne babalar tam bir anlaşma içinde olmalıdır.				
52	Anne babalar çocukların her istediklerini yapmalarına izin vermelidirler.				
53	Çocuğumla ilişimde kontrol her zaman benim elimde olmalıdır.				
54	Çocuğumu hoşnut kılmak için her zaman onun istediği gibi davranmalıyım.				
55	Çocuğuma karşı duygularımı daima kontrol etmeliyim.				
56	Çocuklar davranışlarında her zaman büyüklerini örnek almalıdırlar				
57	Çocuğum her zaman anne babasına karşı saygılı ve dürüst olmalıdır.				
58	Çocuklar anne babalarını asla üzmemelidirler.				
59	Çocuklar anne babalarıyla her zaman aynı fikirde olmalıdırlar.				
60	İyi bir çocuk her zaman anne babasının sözünü dinler.				
61	Çocuklar asla hata yapmamalıdır.				

Maddenin Uygunluk Derecesi

1. Hiç uygun değil. Madde çıkartılmalı.
2. Kısmen uygun. Madde önerilen düzeltmeler yapılarak kullanılabilir.
3. Uygun. Madde bu şekli ile kullanılabilir.

Sıra No	Maddeler	Maddenin Uygunluk Derecesi			Açıklama
		1	2	3	
62	Çocuklar hiçbir zaman anne babalarının sözünden çıkmamalıdır.				
63	Çocuklar ancak kendilerine söz hakkı verildiğinde konuşmalıdır.				
64	Çocuklar görünmeli ama sesleri çıkmamalıdır.				
65	Çocuklar tüm yetişkinlere sorgusuz sualsiz itaat etmelidir.				
66	Çocuklar kuralların hiç birini sorgulamamalı hatta üzerinde konuşmamalıdır.				
67	Çocuklar anne babalarından her zaman korkmalıdırlar				
68	Çocukların her zaman düşünceli davranmalıdır.				
69	Çocuklar anne babalarından hiçbir şey gizlememelidir.				
70	Çocuklar anne babalarıyla her şeylerini paylaşmalıdırlar.				
71	Çocuğum duygularımdaki değişiklikleri fark edip ona göre davranmalıdır.				
72	Çocuğum benim söylememe gerek kalmadan ne istediğimi bilmelidir.				
73	Çocuklar anne babalarını her zaman sevmelidir.				
74	Çocuklar anne babalarının onayı olmadan hiçbir şey yapmamalıdırlar.				
75	Çocuklar her zaman dürüst olmalıdırlar				
76	Çocuğum bana her zaman ne yaptığını, ne yapacağını söylemelidir.				

Maddenin Uygunluk Derecesi

1. Hiç uygun değil. Madde çıkartılmalı.
2. Kısmen uygun. Madde önerilen düzeltmeler yapılarak kullanılabilir.
3. Uygun. Madde bu şekli ile kullanılabilir.

Sıra No	Maddeler	Maddenin Uygunluk Derecesi			Açıklama
		1	2	3	
77	İyi bir çocuk yetiştirmek için anne babalar her konuda fedakarlık yapmalıdırlar.				
78	Mükemmel bir anne baba çocuğunu her zaman kollayandır.				
79	Her zaman mükemmel bir anne baba olmalıyım.				
80	Mükemmel bir anne baba çocuğunu her şeyiyle dört dörtlük ilgilenen anne babadır.				
81	Mükemmel bir anne babanın ölçüsü yetiştirdiği çocuktan belli olur.				
82	Mükemmel bir anne baba çocuğun geleceği için her şeyi göze almaz.				
83	Çocuğum her alanda mükemmel olmalıdır.				
84	Çocuklarımı mutlu etmek için her zaman fedakârlık yapmalıyım.				
85	Eşim mükemmel bir anne baba olmalıdır.				
86	Çocuğumla aramızdaki ilişkide her şey mükemmel değildir.				
87	Çocuklar anne babaları olmadan hiçbir şey başaramazlar.				
88	Anne babalar çocukları için her şeyin en iyisini bilir.				
89	Ne zaman çocuğumla ilgili bir problem olsa işleri oluruma bırakmak en doğru yoldur.				
90	Çocuk yetiştirmenin her zaman bir tek doğru yolu vardır.				
91	Çocuklar anne babalarını anlayamazlar.				

Maddenin Uygunluk Derecesi

1. Hiç uygun değil. Madde çıkartılmalı.
2. Kısmen uygun. Madde önerilen düzeltmeler yapılarak kullanılabilir.
3. Uygun. Madde bu şekli ile kullanılabilir.

Sıra No	Maddeler	Maddenin Uygunluk Derecesi			Açıklama
		1	2	3	
92	Çocukların aldıkları kararlara asla güvenilmez.				
93	Sorunların nasıl çözüleceğini en iyi anne babaları bilir.				
94	Çocukları anlamak asla mümkün değildir.				
95	Anne babalar çocukları sıkmamalı nasıl olsa çocuklar büyünce akılları başlarına gelir.				
96	Çocuğum benim erişemediğim hedeflere erişmeli, büyük adam olmalıdır.				
97	Benim çektiğim sıkıntıları çocuğumun çekmemesi için onun her istediğini yapmalıyım.				

Ek E. Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin Deneme Formu

Demografik Bilgi Formu

1. Formu dolduran: Anne () Baba ()

2. Yaşınız:.....

3. Mesleğiniz:.....

4. Şuanda çalışıyor musunuz? Evet () Hayır ()

5. Çocuk sayınız:.....

6. Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Çok düşük ()	Düşük ()
	Orta ()	Yüksek ()
	Çok yüksek ()	

7. Evlilik Durumunuz:	Evli ve beraber yaşıyor ()	Evli ama ayrı yaşıyor ()	Bekar (Eş vefat etmiş, boşanmış...vb) ()
	Diğer(Yazınız).....		

8. Eğitim durumunuz:	Okur Yazar ()	İlkokul ()
	Ortaokul ()	Lise ()
	Üniversite ()	Y.Lisans/Doktora ()

Anne-Baba Düşünceleri Ölçeği*

Bu ölçek anne-babaların çocuk yetiştirme ile ilgili benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra, verilen düşüncenin size ne derecede uyduğuna karar veriniz.

Her cümle için **Tamamen Katılıyorum/ Katılıyorum/ Kararsızım/ Katılmıyorum/ Hiç Katılmıyorum** olmak üzere 5 seçenek söz konusudur. Her cümlenin yanındaki 5 seçenektan hangisi sizin düşüncenizi yansıtıyorsa o seçeneğe (X) işareti koyunuz ve lütfen her cümle için sadece bir işaretleme yapınız.

Her anne-babanın kendine ait düşünceleri olduğundan verilen ifadelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur. Lütfen işaretlemelerinizi genel olarak çocuk yetiştirmeye ilişkin nasıl düşünüyorsanız o doğrultuda yapınız. Çalışmaya katıldığınız için **teşekkür ederiz**

Psikolojik Danışman: İdris KAYA
Danışman: Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI

		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Çocuğumun beni dikkate alması için her zaman ciddi görünmeliyim.	()	()	()	()	()
2	İyi bir anne baba olursam çocuğum hata yapmaz.	()	()	()	()	()
3	Çocuklar kendileri için konulmuş kurala uymalıdır.	()	()	()	()	()
4	Anne babalar çocuklarının isteklerine asla hayır dememelidir.	()	()	()	()	()
5	Çocuğunu kontrol altında tutma, anne babaların en temel görevidir.	()	()	()	()	()
6	Eğer iyi bir anne-baba olamazsam, bu değersiz bir insan olduğumu gösterir.	()	()	()	()	()
7	Çocuğumun herhangi bir konuda benimle aynı fikirde olmamasına katlanamam.	()	()	()	()	()
8	Çocuğuma karşı her zaman güçlü görünmeliyim.	()	()	()	()	()
9	Çocuğumla aramdaki ilişki her zaman mükemmel olmalıdır.	()	()	()	()	()
10	Çocuğumun isteklerini kabul etmem anne baba olarak zayıflığımı gösterir.	()	()	()	()	()
11	Çocuk her zaman anne babasının kendisinden beklediği gibi davranmalıdır.	()	()	()	()	()

* Ölçeğin başlığı Anne Baba Düşünceleri Ölçeği şeklinde değiştirilmiştir.

		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
12	Çocuk yetiştirmenin her zaman bir tek doğru yolu vardır.	()	()	()	()	()
13	Çocuğumu mutlu etmek için her zaman onun istediği gibi davranmalıyım.	()	()	()	()	()
14	Çocuğa karşı sert davranmak onu yaşama hazırlar.	()	()	()	()	()
15	Çocukların hataları asla anlayışla karşılanmamalıdır.	()	()	()	()	()
16	Anne baba olarak hata yaparsam bunun telafisi yoktur.	()	()	()	()	()
17	Çocuğum koyduğum kurallarına uymuyorsa bu onun beni önemsemediğini gösterir.	()	()	()	()	()
18	Anne babaların fedakarlıklarının her zaman bir karşılığı olmalıdır.	()	()	()	()	()
19	Bir ailede kuralları her zaman anne baba koymalıdır.	()	()	()	()	()
20	Çocukların anne babalarını eleştirmeleri korkunç bir şeydir.	()	()	()	()	()
21	Çocukların her istediği anında yapılmalıdır.	()	()	()	()	()
22	Anne babalar çocuklarına karşı her zaman hoşgörülü ve sabırlı olmalıdır.	()	()	()	()	()
23	Anne baba ile çocuk arasında hiçbir zaman tartışma olmamalıdır.	()	()	()	()	()
24	Çocuğumun bana karşı çıkmasına asla katlanamam.	()	()	()	()	()
25	Çocuğumun istediğini yapmazsam onun gözündeki değerim düşer.	()	()	()	()	()
26	Anne babalar her koşulda çocuklarıyla arkadaş olmayı başarmalıdır.	()	()	()	()	()
27	Çocuğumun hatalarını asla görmezden gelmemeliyim.	()	()	()	()	()
28	Anne babaların çocuklarının sorduğu sorulara "bilmiyorum" deme hakları yoktur.	()	()	()	()	()
29	Çocuklar daima anne-babalarının gurur duyacakları şeyler yapmalıdır.	()	()	()	()	()
30	Eğer çocuğumla ilişkim bozulursa bir daha düzelmez.	()	()	()	()	()
31	Çocuklar asla cezalandırılmamalıdır.	()	()	()	()	()
32	İyi bir çocuk anne babasına nasıl davranacağını her zaman bilir.	()	()	()	()	()
33	Anne babalar duygularıyla değil her zaman mantıklarıyla hareket etmelidir.	()	()	()	()	()

		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
34	Çocuğumu örnek bir evlat olarak yetiştirirsem iyi bir anne baba olabilirim.	()	()	()	()	()
35	Anne baba çocuğunun geleceği için her şeyi göze almalıdır	()	()	()	()	()
36	Anne babalar çocukları için her şeyin en iyisini bilirler.	()	()	()	()	()
37	Çocuğum hata yaparsa bunun tek sorumlusu benim.	()	()	()	()	()
38	Anne baba olarak çocuğumun problemlerini her zaman çözmeliyim.	()	()	()	()	()
39	Anne babalar çocuklarının her istediğini yapmasına izin vermelidir.	()	()	()	()	()
40	Çocuğumun problemleri varsa bu benim yetersiz bir anne/baba olduğumu gösterir.	()	()	()	()	()
41	Çocuğumun hatalarını asla görmezden gelmemeliyim.	()	()	()	()	()
42	Anne babalar çocuklarını yetiştirirken her zaman tam bir anlaşma içinde olmalıdır.	()	()	()	()	()
43	Çocuğumla ilişkilerimde kontrol her zaman benim elimde olmalıdır.	()	()	()	()	()
44	Çocuklar her zaman anne babalarının sözünü dinlemelidir.	()	()	()	()	()
45	Anne babalar çocuklarına her zaman örnek olmalıdır.	()	()	()	()	()
46	Anne babalar çocuk gelişimi ile ilgili tüm bilgileri bilmelidir.	()	()	()	()	()
47	Çocukların anne babalarını üzmeleri kabul edilemez bir durumdur.	()	()	()	()	()
48	Anne babalar çocuklarını hata yapmaktan korumalıdır.	()	()	()	()	()
49	Çocuğumun ona söz hakkı vermeden konuşmasına katlanamam.	()	()	()	()	()
50	Çocuğum benden korkmuyorsa beni önemsemiyor demektir.	()	()	()	()	()
51	Çocuğumun benden bir şey gizlemesine dayanamam.	()	()	()	()	()
52	Çocuğum duygularımdaki değişiklikleri fark edip ona göre davranmalıdır.	()	()	()	()	()
53	Çocuğum benim söylememe gerek kalmadan ne istediğimi bilmelidir.	()	()	()	()	()
54	Çocuklar anne babalarının onayı olmadan hiçbir şey yapmamalıdır.	()	()	()	()	()
55	Çocuklar anne babalarına karşı her zaman dürüst olmalıdır.	()	()	()	()	()

		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
56	Anne babalar iyi bir çocuk yetiştirmek için her konuda fedakarlık yapmalıdır.	()	()	()	()	()
57	Çocuğumu yetiştirirken hata yapmamalıyım	()	()	()	()	()
58	Her zaman mükemmel bir anne baba olmalıyım.	()	()	()	()	()
59	Anne baba olarak çocuğumun her alanda mükemmel olmasını hedeflerim	()	()	()	()	()
60	Eğer yetiştirdiğim çocuk mükemmel ise bu benim iyi bir anne baba olduğumu gösterir.	()	()	()	()	()
61	Çocuğum her alanda mükemmel olmalıdır.	()	()	()	()	()
62	Çocuğum beni sevmediği sürece ben bir hiçim.	()	()	()	()	()
63	Çocuklar anne babaları olmadan hiçbir şey yapamazlar.	()	()	()	()	()
64	Çocuğuma karşı duygularımı daima kontrol etmeliyim.	()	()	()	()	()
65	Çocukların anne babalarını anlamaları mümkün değildir.	()	()	()	()	()
66	Çocukların aldığı kararlara asla güvenilmez.	()	()	()	()	()
67	Sorunların nasıl çözüleceğini en iyi anne babalar bilir.	()	()	()	()	()
68	Bir çocuğun, anne babasının kendisinden beklediği hedeflere ulaşmak gibi bir görevi vardır.	()	()	()	()	()
69	Benim çektiğim sıkıntıları çocuğumun çekmemesi için elimden gelen her şeyi yapmalıyım.	()	()	()	()	()
70	Eğer kurallarımın taviz verirsem çocuğumun gözündeki değerim düşer.	()	()	()	()	()

T.C.
GAZİANTEP VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	İdris KAYA
Kurumu / Üniversitesi	Gaziantep Üniversitesi
Araştırma yapılacak iller	Gaziantep
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi	Bahattin Kayalı İ.Ö.O., Kaşibeyaz İ.Ö.O., Düztepe İ.Ö.O., Hayri Küpeli İ.Ö.O., Hanefi Şireci İ.Ö.O., Hacı Firdevs Konukoğlu İ.Ö.O., Mehmetçik İ.Ö.O., Yunus Emre İ.Ö.O., Özel Erdem Okulları. Belirtilen her okuldaki ilköğretim birinci kademededen 60 öğrenci velisi.
Araştırmanın konusu	Akılcı Olmayan Ebeveyn Düşünceleri Ölçeği Geliştirme
Üniversite / Kurum onayı	Var
Araştırma/proje/ödev/tez önerisi	Var
Veri toplama araçları	Anne-Babalar için Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği
Görüş istenilecek Birim/Birimler	----
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
<p>Bu araştırma, "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi" kapsamında değerlendirilmiştir. Çalışmanın bu yönergede belirtilen şartları taşıdığı tespit edilmiş ve Gaziantep İli kapsamında adı geçen okulda yapılması uygun görülmüştür.</p> <p>İlgili Yönergenin 5.Maddesinin (o) bendi uyarınca; <i>Araştırmacı araştırmasının bitiminden itibaren 15 gün içerisinde araştırma sonuçlarını 2 kopya halinde CD içerisinde müdürlüğümüze bildirmekle yükümlüdür.</i></p>	
Komisyon kararı	Oybirliği ile alınmıştır.

KOMİSYON

04.10.2009
Komisyon Başkanı
Mehmet ÖZ
İl Millî Eğitim Şube Md.

Uye
Murat BAĞLIBEL
Bilgisayar Öğrt.

Uye
Dr.Gülferm MUŞLU KAYGISIZ
Fen ve Tek. Öğrt.

Ek G. Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği

*Anne-Baba Düşünceleri Ölçeği**

Aşağıda anne-babaların çocuk yetiştirmeye ilgili benimsedikleri bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra, verilen düşüncenin size ne derecede uygun olduğuna karar veriniz.

Her cümle için **Tamamen Katılıyorum/ Katılıyorum/ Kararsızım/ Katılmıyorum/ Hiç Katılmıyorum** olmak üzere 5 seçenek söz konusudur. Her cümle için yanındaki 5 seçenekten hangisi sizin düşüncenizi yansıtıyorsa o seçeneğe (X) işareti koyunuz ve lütfen her cümle için sadece bir işaretleme yapınız.

Her anne-babanın çocuk yetiştirme ile ilgili kendine ait düşünceleri olduğundan verilen ifadelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı veriniz.

Psikolojik Danışman: İdris KAYA
Doç. Dr. Zeynep HAMAMCI

		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Çocuğumun herhangi bir konuda benimle aynı fikirde olmamasına katlanamam.	()	()	()	()	()
2		()	()	()	()	()
3		()	()	()	()	()
4	Çocuğa karşı sert davranmak onu yaşama hazırlar.	()	()	()	()	()
5	Çocuğumu yetiştirirken hata yapmamalıyım.	()	()	()	()	()
6		()	()	()	()	()
7	Eğer yetiştirdiğim çocuk mükemmel ise bu benim iyi bir anne-baba olduğumu gösterir.	()	()	()	()	()
8	Eğer çocuğumla ilişkim bozulursa bir daha düzelmez.	()	()	()	()	()
9	Anne-babaların fedakârlıklarının her zaman bir karşılığı olmalıdır.	()	()	()	()	()
10		()	()	()	()	()
11	Her zaman mükemmel bir anne-baba olmalıyım.	()	()	()	()	()
12		()	()	()	()	()

* Ölçeğin başlığı Anne-Baba Düşünceleri Ölçeği şeklinde değiştirilmiştir.

		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
13	Anne-babalar çocuklarını hata yapmaktan korumalıdır.	()	()	()	()	()
14		()	()	()	()	()
15	Çocuğum koyduğum kurallarına uymuyorsa bu onun beni önemsemediğini gösterir.	()	()	()	()	()
16	Eğer kurallarımın taviz verirsem çocuğumun gözündeki değerim düşer.	()	()	()	()	()
17		()	()	()	()	()
18	Anne-baba olarak hata yaparsam bunun telafisi yoktur.	()	()	()	()	()
19	Anne-babalar iyi bir çocuk yetiştirmek için her konuda fedakarlık yapmalıdır.	()	()	()	()	()
20		()	()	()	()	()
21		()	()	()	()	()
22	Anne-baba olarak çocuğumun her alanda mükemmel olmasını hedeflerim.	()	()	()	()	()
23	Çocukların hataları asla anlayışla karşılanmamalıdır.	()	()	()	()	()
24	Çocuğumla aramdaki ilişki her zaman mükemmel olmalıdır.	()	()	()	()	()
25		()	()	()	()	()
26	Çocukların anne-babalarını üzmeleri kabul edilemez bir durumdur.	()	()	()	()	()
27	Çocuk yetiştirmenin her zaman tek bir doğru yolu vardır.	()	()	()	()	()
28		()	()	()	()	()
29	Çocuklar anne-babaları olmadan hiçbir şey yapamazlar.	()	()	()	()	()

Ek H. Özgeçmiş**ÖZGEÇMİŞ**

Araştırmacı, 1983 yılında Elazığ'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Elazığ'da tamamladı. Lisans eğitimini, 2004 yılında Çukurova Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümünden mezun olarak tamamladı. Halen Şehit Şahin Lisesi'nde psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır.

VITAE

The researcher was born in Elazig in 1980. He attended primary and secondary school in Elazig. He received his bachelor degree by graduating University of Cukurova department of Psychological Counseling and Guidance. Currently, he is working in Sehit Sahin High School as a psychological counselor.