

KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL ÖLÇEĞİNİN TÜRK ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN GEÇERLİĞİ VE GÜVENİRLİĞİ

N. Acun Kapıkıran*, Ş.Kapıkıran**

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, Akılcı Duygusal Davranış Terapileri çerçevesinde geliştirilen Koşulsuz Kendini Kabulü Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için geçerliğini ve güvenilirliğini saptamayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmanın katılımcıları, 134'i kız ve 95'i erkek olmak üzere 229 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliği için, Faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca ölçeğin ayırt edici geçerliğini belirlemek üzere, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Otonomi-Sosyotropi Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach alfa, test tekrar test ve madde test toplam puan korelasyon katsayılarının hesaplanmasıyla gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: KKKÖ'nün faktör analizi sonucu ölçeğin iki boyutlu olduğu saptanmıştır. Ölçek toplam varyansın %36.77'sini açıklamaktadır. KKKÖ'nin ayırt edici geçerliği için uygulanan sosyotropi ve kısa semptom envanteri ve fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği puanlarıyla anlamlı düzeyde ilişki

kaydedilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için gerçekleştirilen Cronbach alfa değeri .76, test tekrar test korelasyonu $r=.62$ ve madde-toplam puan korelasyonları .40-72 arasında değişmektedir.

Sonuç: Araştırma verilerinin analizi sonucu Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeğinin Türk üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir şekilde kullanılabileceği sonucuna varılmıştır. Gerek terapi ve danışma sürecinde gerekse koşulsuz kabulün ilişkili olduğu değişkenlerin belirlenmesinde araştırmacılarca kullanılabilir bir ölçektir.

Anahtar Sözcükler: Koşulsuz kendini kabul, geçerlik, güvenilirlik ve üniversite öğrencileri

UNCONDITIONAL SELF-ACCEPTANCE SCALE: THE VALIDITY AND RELIABILITY FOR TURKISH UNIVERSITY STUDENTS

SUMMARY

Purpose: The aim of the present study is to investigate the reliability and validity of Unconditional Self Acceptance Scale that was developed within the Rational Emotive Behavior Therapies literature for Turkish university students.

* Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR ABD.

** Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR ABD.

Method: Participants consisted of 229 students from eight departments of which 134 were female and 95 male. Also, the scale to determine the validity of distinctive, dysfunctional Attitudes Scale, Autonomy-Sociotropy Scale, Brief Symptom Inventory were used. To determinate the reliability of scale, Cronbach's Alpha coefficients and test re-test reliability, correlation coefficients of item-total were conducted.

Findings: The Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) consists of two factors (conditional self-acceptance, unconditional self-acceptance). The factors can explain 36.77% of the variance. When we look at the discriminant validity, USAQ had significant and inverse correlations with sociotropy and Short Symptom Inventory. The reliability of the USAQ was calculated as alpha: .76 and the internal correlation among the items and total correlation varied between .40 to .72.

Conclusion: As a result of analysis of research data, the questionnaire proved to be valid and reliable to be used in further studies for Turkish university students.

Keywords: Unconditional Self-Acceptance, validity, reliability, university students

GİRİŞ

Koşulsuz kendini kabul, Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Yaklaşımı çerçevesinde yapılandırılmış bir kavramdır. Ellis'e göre koşulsuz kendini kabul, özellik, karakter, başarı, amaç, sosyal olarak onaylanmaya ihtiyaç duymaksızın kişinin kendini kabul etmesidir(Ellis 1973, 65).

Akılcı Duygusal Yaklaşım koşulsuz kendini kabulün; düşük benlik saygısı, kendini kötüleme ve yaşamın zorluklarıyla mücadele etmeye engel olan depresyon ve başarısızlıklardan kaçınmamıza yardım

edebileceğini ileri sürer. Benzer biçimde Rogers da bireyin kendini kabul etmesinin ve kendisine saygısının bireyin potansiyelini gerçekleştirmesini ve psikolojik olarak kendini iyi hissetmesini sağladığını ileri sürer (Farber ve Lane 2001).

Rogers ve Ellis'e göre, psikolojik danışma sürecinde, insanın günlük yaşamında koşulsuz kendini kabulün sağladığı olumlu etkiyi sürdürmesi için, koşulsuz kendini kabul gereklidir (Ellis 1984, 197-238).

Rogers terapötik ilişkide değişimi sağlayacak koşullardan birinin, danışanın koşulsuz kendini kabulü olduğunu belirtir (Dryden 1999 s 65). Benzer bir düşünceyi Ellis dile getirir. Ellis Akılcı Duygusal Yaklaşımı kapsamında geliştirmiş olduğu Akılcı Duygusal Davranış Terapisinde (ADDT) terapistlerin danışanlarıyla terapötik ilişkisinde, koşulsuz olumlu kabulü çerçevesinde yaklaşması gerektiğini ileri sürer (Ellis 1995 s 69-86, Ellis 1998 s 14-18). Bununla beraber, Akılcı Duygusal Yaklaşım, danışanların diğer insanların kendini kabul edip etmemesinden ya da danışanın davranışlarının iyi olup olmamasından daha çok, danışanların kendilerini koşulsuz kabul etmeyi öğrenmesinin daha önemli olduğunu vurgular (Ellis 1991a 19-21).

Bununla beraber, Ellis (1959) değişim için koşulsuz kendini kabulün yanında, danışanların bilişsel, duygusal ve davranışsal tekniklerle akıl dışı inançlarını tanıması ve bu inançlarla baş edebilmesinin de gerekli olduğunu ileri sürer (Dryden 2004 s 2).

Akılcı Duygusal Yaklaşım insanın sağlıklı, uyum sağlayıcı, yaratıcı ve kendini gerçekleştirmek gibi sağlıklı hedefleri ya da inançları kadar sağlıklı, işlevsel olmayan katı, uyumsuz ve akılcı olmayan bilişlerine de vurgu yapar(Jones 2000 s 188). Mantıksız ve akılcı olmayan bu inançlar duygusal olarak rahatsız edicidir (Ellis 1963 s 65, Ellis 1979 s 79) Ancak akılcı olmayan inançlar, her zaman işlevsel olmayan duygular yaratmayabilir, bazen

düşünce akılcı olmamasına rağmen işlevsel duygular yaratabilir (Elis 1993). Özellikle işlevsel olmayan mantıksız ve akılcı olmayan inançlar ego dengesizliği oluşturarak kişinin kendini koşulsuz kabulünü etkileyebilir (Dryden ve Ellis 1987).

Daha sonraki yıllarda, Ellis 'kabulü' Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)'nin merkezine yerleştirir. Ellis ADDT terapistlerinin hedefinin, danışanların kendilerini koşulsuz kabul etmesi, koşulsuz başkalarını kabul etmesi ve koşulsuz olarak yaşamını kabul etmesi için çabalaması gerektiğini ifade eder (Dryden ve David 2008) Diğer bir deyişle, Ellis 'koşulsuz diğerlerini kabul' ile birlikte, 'kişinin koşulsuz yaşamını kabul etmesinin sağlıklı bir ilişkinin temeli olduğunu ileri sürer (Levinson ve Ellis 2005).

Koşulsuz kendini kabulün önemini vurgulayan çok sayıda araştırmalara rastlanmıştır. Örneğin, Chamberlain ve Haaga (2001 ve David ve ark (2003) koşulsuz kendini kabulün, bireylerin olumsuz yaşam olayları ile mücadele etmesini sağladığı sonucuna varmışlardır.

Koşulsuz kendini kabul ile ilişkilendirilen olumlu bir başka değişken benlik saygısıdır. Koşulsuz kendini kabul ile benlik saygısı arasında (Chamberlain ve Haaga 2001, Fleet ve ark 2003 David ve ark 2002, Betz 1995, Hal Hill Appleton ve ark 2009) olumlu yönde ilişki saptanmıştır. Ayrıca, koşulsuz kendini kabulün mutluluk ve yaşam doyumu (Chamberlain ve Haaga 2001) ve bilişsel ve duygusal bilinçlilik (Hal ve ark 2009) gibi özelliklerle de olumlu olarak ilişki kaydedilmiştir. Aksine, koşulsuz kendini kabul ile ilişkilendirilen mantık dışı inançlar (Thompson ve Waltz 2008, Davies 2006), depresyon ve anksiyete (Flett ve ark 2003) rasyonel olmayan inançlar, fonksiyonel olmayan duygular, duygusal rahatsızlıklar (Macavei 2006, Opris ve Macavei 2007) aşırı sıkıntılı olma (Opris ve Macavei 2007) ve algılanan yüksek sosyal mükemmeliyetçilik¹⁸ ile olumsuz olarak birleşmiştir.

Bu araştırmanın yapılmasının önemli gerekçelerinden birisi, ADD terapilerinde en önemli kavramlardan biri olan koşulsuz kendini kabulün ölçümüne ilişkin bir ölçme aracının olmayışıdır.

Bu çalışmanın amacı, ADDT alan yazını çerçevesinde geliştirilen Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeğinin Türk üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenilirliğini saptamaya çalışmaktır.

YÖNTEM

Katılımcılar: Araştırmanın katılımcıları Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümde okuyan 134'i (%58.5) kız ve 95'i (41.5) erkek olmak üzere 229 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları ise 17 ile 32 yaşları arasında değişmekte olup, aritmetik ortalaması 20.68 ve standart sapması 2.09'dur.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu: Araştırmada öğrencilerin cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenlerini belirlemek üzere bir anket hazırlanmıştır.

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği: Chamberlain ve Haaga (2001) tarafından geliştirilen Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Kuramı çerçevesinde temellendirilmiştir. Ölçek maddeleri "benim için doğru" ile "benim için doğru değil" arasında değişen 7'li likert türünden derecelenmeyi gerektiren bir ölçme aracıdır. Ölçek koşullu ve koşulsuz kendini kabulünü içeren iki alt ölçekten oluşmuştur. Ölçekteki " Sadece insan olduğum için değerli olduğuma inanırım", koşulsuz ve "Bazı insanların diğerlerinden daha değerli olduğunu düşünürüm" gibi koşullu kendini kabulü içeren maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin ayırd edici geçerliğini belirlemek üzere uygulanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanlarıyla $r=.56$, Beck Depresyon Envanteriyle $r=-.39$, Beck Anksiyete Envanteri puanlarıyla $r=-.50$, Marlowe-Crowne Kendini Aldatma ölçeği

puanlarıyla $r=.19$, Mutluluk $r=.36$, ve Yaşam Doyumu Ölçek puanlarıyla $r=.29$, korelasyon elde edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için gerçekleştirilen Cronbach alfa katsayısı $.72$ olarak kaydedilmiştir. Ölçeğin bazı maddeleri ters puanlanmakta olup tüm madde puanlarının toplanmasıyla tek bir puan elde edilmektedir.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği:

Weissman ve Beck (1978) tarafından geliştirilen ölçek Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 40 maddeden oluşan ölçek, 1-7 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Ölçek mükemmeliyetçi tutum, onaylanma, bağımsız tutum ve değişken tutum olmak üzere dört faktörden oluşmaktadır. Tüm ölçekte elde edilen Cronbach alfa katsayısı $.79$ olarak bulunmuştur.

Sosyotropi-Otonomi Ölçeği:

Beck ve ark (1983) tarafından geliştirilen ölçek Şahin Ulusoy ve Şahin (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek otonomi ve sosyotropi olmak üzere iki ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin 30 maddesi Sosyotropi, 30 maddesi Otonomi ölçeğini oluşturmaktadır. 0 hiç beni tanımlamıyor, 4 çok iyi tanımlıyor şeklinde beşli likert tipi bir ölçektir. Sosyotropi ölçeği onaylanma kaygısı, ayrılık kaygısı ve başkalarını memnun etme olmak üzere üç ayrı alt ölçekten oluşmaktadır. Bu araştırmada, yalnızca Sosyotropi alt ölçeği kullanılmıştır. Sosyotropi alt ölçeğinden alınacak toplam puan 0 ile 120 puan arasında değişmekte olup yüksek puanlar, diğer insanların onay ve bakımına aşırı ihtiyaç duyma, kişiler arası ilişkilerde duyarlı olma, diğer insanları memnun etme ve ilişkilerde sorun yaşamamaya çaba sarfetme gibi özellikleri içeren sosyotropik özellikleri içermektedir. Sosyotropi ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı $.83$ olarak hesaplanmıştır. Beck Depresyon Envanteri ile Sosyotropi alt ölçeği arasındaki korelasyonlar anlamlı bulunmamıştır. Ancak Sosyotropinin onaylanma isteği alt boyutu ile Beck

Depresyon Envanteri arasındaki korelasyon $.28$ olarak bulunmuştur.

Kısa Semptom Envanteri: Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş olan envanter Şahin ve Durak (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Envanter, 0 hiç yoktan 4 çok fazla var şeklinde değerlendirilen likert tipi bir ölçme aracıdır. 53 maddeli envanter Anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanlık olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır. Envanterin alt ölçeklerinin Cronbach Alfa Katsayısı $.55$ ile $.86$ arasında değişmektedir.

İşlem: Orjinali İngilizce olan Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği, Türkçe ve İngilizceyi iyi bilen üç öğretim elemanı tarafından Türkçe'ye çevirisi ve geri çevirisi yapılmıştır. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği ile birlikte uygulanan diğer ölçeklerden oluşan ölçek takımının üniversite öğrencilerine uygulanması, yaklaşık 20 dakika sürmüş olup uygulama, ders saatinde gerçekleştirilmiştir. Veriler SPSS.11:0 paket programı ve LISREL 8.71 (Jöreskog ve Sörbom 2004) paket programı ile değerlendirilmiştir. Bulgularda $.05$ önem düzeyi kriter alınmıştır.

BULGULAR

Geçerlik Çalışmaları

Ölçeğin geçerliğini belirlemek üzere, yapı geçerliği için faktör analizi, ayırt edici geçerliği için Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Sosyotropi Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri ile olan korelasyonları hesaplanmıştır. Bu ölçeklerin seçiminde, alan yazınında sıklıkla koşulsuz kendini kabulle ilişkilendirilmiş bu ölçeklerin ölçtükleri özelliklerle ilişkilendirilmesi (depresyon ve anksiyete) Chamberlain ve Haaga 2001, Flett ve ark 2003) rasyonel olmayan inançlar, fonksiyonel olmayan duygular, duygusal rahatsızlıklar (Macavei 2006; Opris ve Macavei 2007) aşırı sıkıntılı olma (Opris ve Macavei 2007) algılanan yüksek sosyal mükemmeliyetçilik (Flett ve ark 2003) ve orijinal ölçeğin bu ölçeklerden

bazılarıyla (Depresyon, Anksiyete) ilişkilendirilmiş olması etkili olmuştur.

Yapı Geçerliği

Açımlayıcı Faktör Analizi

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla faktör analizi ile test edilmeden önce, maddeler arasındaki korelasyon matrisinin faktör analizine uygun olup olmadığını belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett testi ile test edilmiştir. Veriler üzerinde yapılan analizlerde Kaiser-Meyer Olkin değerinin .77 olduğu kaydedilmiştir. Yine aynı maddelerin ve Bartlett's Testi sonucunun ise [$\chi^2= 990.77$ df= 171 $p<.000$] düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, örneklem grubunun dağılımının uygun olduğu söylenebilir. Konuyla ilgili değerlendirmelerde KMO değerlerinin .60 ve yukarı düzeyde olması yeterli kabul edilmektedir (Büyüköztürk 2004).

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için faktör analizi uygulamasında verilerin yorumlanması için varimax eksen döndürme tekniği uygulanmıştır. Herhangi bir kısıtlama yapmaksızın gerçekleştirilen faktör analizi sonucu ölçeğin 1.0 ve üstü özdeğere sahip beş faktöre sahip olduğu belirlenmiştir. Ancak

herbir faktörün adlandırılmasındaki zorluk ve maddelerden çoğunun birden fazla faktör içinde yer almış olmasından dolayı orijinal ölçekte olduğu gibi Kaiser normalleştirilmesine göre, özdeğeri 1.5'in üzerinde olan iki faktörlü bir analiz gerçekleştirilmiştir. İki faktöre dayalı Faktör analizinde, faktör yükü .30 olan maddelerin ölçekte yer alınmasına karar verilmiştir. Faktör yükü ne kadar yüksek olursa o maddelerin açıklayıcılık gücü o derecede iyi kabul edilmektedir. Genel olarak az sayıda maddenin faktör yükü .30 olması kabul edilebilir bir ölçü olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk 2004). Ölçümler sonucu, faktör yükü .30'un altında bir madde saptanmıştır. Dolayısıyla Koşulsuz Benlik Kabul Ölçeği'nin bir maddesi .30 faktör yükünün altında olduğundan (20. Md.) Türkçe formu için ölçekten çıkarılmıştır. Sonuçta 19 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir.

Tablo-1'de görüldüğü gibi ölçek toplam varyansın % 21,29'unu açıklayan, 3.74 özdeğeri (eigenvalue) olan birinci faktör koşullu kendini kabul olarak tanımlanmıştır. Toplam varyansın %15.48'ini açıklayan ve 2.51 özdeğere sahip ikinci faktör ise koşulsuz kendini kabule ilişkin maddeleri içerdiğinden dolayı bu faktöre koşulsuz kendini kabul adı verilmiştir. Ölçek maddelerinin toplam varyansı açıklama gücü %36,77'dir.

Tablo-1: Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeğinin Madde Toplam Korelasyonları, Standart Sapmaları, Aritmetik Ortalamaları ve Faktör Yapısı (N=229)

No	\bar{X}	Ss	r	Koşullu kendini kabul	Koşulsuz kendini kabul
M1	2,1616	1,44947	.44(**)	.44	
M2	4,7860	1,51963	.65(**)		.64
M3	5,2358	1,40373	.50(**)		.54
M4	2,9127	1,82364	.40(**)	.31	
M5	4,4061	1,62117	.58(**)		.55
M6	4,0699	1,92500	.47(**)	.40	
M7	3,7380	1,80433	.62(**)	.62	
M8	2,6376	1,54027	.36(**)	.47	
M9	4,2009	1,84100	.71(**)	.76	
M10	5,1310	1,67289	.64(**)	.60	
M11	5,3668	1,76862	.67(**)		.59
M12	5,1092	1,50186	.41(**)	.30	

M13	3,1354	1,67123	.54(**)	.63	
M14	4,9694	1,66858	.58(**)	.47	
M15	4,1659	1,79142	.71(**)	.74	
M16	5,2358	1,31334	.43(**)		.41
M17	4,9214	1,64448	.72(**)		.73
M18	5,3537	1,53947	.57(**)		.47
M19	3,8210	1,72400	.47(**)	.40	
*M20					
	Öz değer			4.017	2.595
	Varyans %			19.43	15.37
	α			.77	.68

*20 madde faktör yükü .30 dan düşük olduğu için, ölçekten çıkarılmıştır.

Doğrulamalı faktör Analizi

Alan yazında test edilen modelin, analiz edilen veriyle uyumunu sınamak için kullanılan en yaygın uygulamalar arasında ki kare, sınanan modelin Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comperative Fit Index) CFI, modelin açıklanan kovaryans ile gözlenen kovaryansları arasındaki farkların ortalamasını veren Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karakökü (Standartized Root Mean Square Residual)SRMR, Yaklaşık Hataların Ortalama Kare Kökü(Root Mean Square Error of Approximation)RMSEA, modelin karmaşıklığını dikkate alan bir değer olan Normalleştirilmemiş Uyum İndeksi (Non-Normed Fit Index)NNFI, Uyum İyiliği İndeksi (Goodness of Fit Index)GFI ve Ayarlanabilen Uyum İyiliği İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index)AGFI kullanılmaktadır.

Uyum indekslerinden RMSEA ve SRMR .08 ya da daha az bir değer model için kabul edilebilir uyumun göstergesi olarak kabul edilmektedir. SRMR ve RMSEA'nın değeri .05 ya da daha az ise iyi bir uyumun göstergesi olarak kabul edilir CFI,NNFI, GFI, AGFI uyum indeksleri .90 kabul edilebilir, .95 ve üstü iyi bir uyum indeksi olarak kabul edilir(Hu ve Bentle 1999, Şimşek 2007).

Modelin sınanması sonucunda ki kare $X^2=(151, N=229), 370.95, P< .05$ düzeyinde

anlamlıdır. Bu değerler yeterli bir uyum değeri olarak kabul edilebilir. Ayrıca, RMSEA =0.08, $p<.05$, kabul edilebilir düzeydedir. Ancak, SRMR = 0.09, $p<.05$ CFI=0.85, NNFI= 0.83 GFI=0.85, değerleri ile kabul edilebilir uyum değerlerinin altında yer almıştır.

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeğinin Ayırt Edici Geçerliliği

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin (KKKÖ) ayırt edici geçerliliğine, Sosyotropi-Otonomi Ölçeğinin(STÖ) Sosyotropi alt boyutu, Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği(FTÖ) ile bakılmıştır.

Tablo 2'de KKKÖ ile STÖ'nin toplamları arasında ($r= -.25, p<.001$), onaylanma kaygısı ile ($r= -.25, p<.001$) başkalarını memnun etme ile ($r=-.31, p<.001$) olumsuz düzeyde, ayrılık kaygısı ile ($r=.15, p<.05$) olumlu düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. KKKÖ koşullu alt ölçeğinin STÖ toplam ($r=.22, p<.001$), onaylanma kaygısı ($r=.42, p<.001$), ayrılık kaygısı ($r=.19, p<.001$) ve başkalarını memnun etme alt ölçeği ile ($r=.29, p<.001$) olumlu düzeyde anlamlı ilişki kaydedilmiştir. KKKÖ koşulsuz alt ölçeği ile STÖ toplam ile ($r=-.17, p<.05$), ve onaylanma kaygısı ile ($r=-.17, p<.05$) anlamlı düzeyde olumlu ilişki saptanmıştır. Ancak STÖ ayrılık kaygısı ve başkalarını memnun etme alt ölçekleriyle anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır.

Tablo-2: Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeğinin Sosyotropi Ölçeği Kısa Semptom Envanteri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ölçeği ve Alt Ölçekleriyle İlişkisi

	Koşulsuz kabul toplam	Koşullu kabul	Koşulsuz kabul
Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği(KKKÖ)	1	-,88**	,61**
Koşullu kendini kabul alt ölçeği	-,88**	1	-,18**
Koşulsuz kendini kabul alt ölçeği	,61**	-,18**	1
Sosyotropi Ölçeği (STÖ) toplam	-,25**	,22**	-,17*
Onaylanma Kaygısı	-,42**	,42**	-,17**
Ayrılık Kaygısı	,15*	-,19**	-,02
Başkalarını Memnun Etme	-,31**	,29**	-,12
Kısa Semptom Envanteri (KSE) toplam	-,27**	-,25	-,12
Anksiyete	-,23**	,21**	-,11
Depresyon	-,22**	,19**	-,13
Olumsuz Benlik	-,38**	,33**	-,23**
Somatizasyon	-,13*	,17*	,03
Düşmanlık	-,18**	,18**	-,05
FOTÖ toplam	,04	,05	,18**
Mükemmeliyetçi Tutum	,49**	-,33**	,50**
Onaylanma	-,14*	,12	-,08
Bağımsız Tutum	,30**	-,04	,62**
Değişken Tutum	,02	-,07	-,05
Cinsiyet	-,05	-,02	-,03
Sınıf	,08	-,11	-,01
Yaş	,03	,01	,11

* .05; ** .01

KKKÖ ile Kısa Semptom Envanteri (KSE) toplam puanları ile ($r = -.27$, $p < .001$), KSE'nin anksiyete ($r = -.23$, $p < .001$), olumsuz benlik ($r = -.38$, $p < .001$), somatizasyon ($r = -.13$, $p < .05$) ve düşmanlık alt boyutu ile ($r = -.18$, $p < .001$) anlamlı düzeyde olumsuz ilişki saptanmıştır. KKKÖ koşullu alt ölçeği ile KSE toplam puanlar ($r = .25$, $p < .001$), anksiyete ($r = .21$, $p < .001$), olumsuz benlik ($r = .33$, $p < .001$), somatizasyon ($r = .17$, $p < .05$) ve düşmanlık ile ($r = .18$, $p < .001$) anlamlı düzeyde olumlu ilişki saptanmıştır. KKKÖ koşulsuz alt ölçeklerinden yalnızca olumsuz benlik arasında ($r = -.23$, $p < .001$) olumsuz düzeyde anlamlı ilişki kaydedilmiştir. Ancak KSE toplamları ve anksiyete, depresyon, somatizasyon ve

düşmanlık ile anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır.

Tablo-2'de Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği toplam puanlarıyla (KKKÖ) FOTÖ'nin bağımsız alt ölçeği ($r = .30$, $p < .001$) ve mükemmeliyetçi tutum ile ($r = .49$, $p < .001$) olumlu düzeyde, onaylama alt ölçeği ile ($r = -.14$, $p < .05$) olumsuz düzeyde anlamlı ilişki kaydedilmiştir. Ancak, FOTÖ alt ölçeklerinden değişken tutum ile KKKÖ koşulsuz alt ölçeği arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Bununla beraber KKKÖ'nin koşullu alt ölçeği ile FOTÖ'nin mükemmeliyetçi tutum alt ölçekleri arasında ($r = -.33$, $p < .001$) olumsuz düzeyde anlamlı ilişki kaydedilmiştir. Ek olarak, KKKÖ ile FOTÖ toplam ve onaylanma, bağımsız

tutum ve değişken tutum arasında ise anlamlı ilişki kaydedilmemiştir. Dahası, KKKÖ'nin koşulsuz alt ölçeği ile FOTÖ toplam puanları ($r=.18$, $p<.001$), bağımsız tutum ($r=.62$, $p<.01$) ve mükemmeliyetçi alt ölçeği ile ($r=.50$, $p<.001$) olumlu düzeyde anlamlı ilişki bulunurken, FOTÖ onaylanma ve değişken tutum arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Güvenirlik Çalışmaları

Ölçeğin güvenilirliği için madde-toplam korelasyonu, test-tekrar test korelasyonu ve ölçeğin iç tutarlılığı için alfa katsayısı hesaplanmıştır.

Madde-toplam Puan Korelasyonları

Tablo-1'de Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeğinin her bir maddesi ile madde toplam puanları arasında $r=.36$ ile $r=.72$ anlamlı düzeyde ($p<.001$) ilişki saptanmıştır. Genellikle madde-toplam korelasyonu $.30$ ve daha yüksek düzeyde korelasyonu olan maddelerin iyi derecede ayırt edici olduğu söylenebilir (Büyükoztürk 2004).

Test-tekrar Test Güvenirliği

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin üç hafta arayla 183 üniversite öğrencisi üzerinde iki kez uygulaması sonucu $r=.62$, $p<.001$ düzeyinde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği için hesaplanan bu değer orta üst düzeyde olması nedeniyle yeterli bir sonuç olduğu ifade edilebilir.

İç Tutarlılık

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin 19 maddesinin toplamalarının alfa katsayısı için $\alpha=.76$ olarak hesaplanmıştır. Koşulsuz Kendini Kabul alt ölçeği için $\alpha=.71$, Koşullu Kendini Kabul alt ölçeği için $\alpha=.77$ olarak hesaplanmıştır. Psikolojik nitelikleri ölçen ölçeklerin $.70$ ve yukarı düzeyde güvenirlilik katsayısı olması genel olarak yeterli görülmektedir (Büyükoztürk, 2004).

TARTIŞMA

Psikoloji alan yazında ölçek uyarlama ve geliştirme çalışmaları önemli bir araştırma konusudur. Ölçeklerin uyarlanması ya da geliştirilmesi yeni çalışmaların yapılmasına olanak sağlaması bakımından, tartışmasız bilime önemli katkıdır.

Önemli bir çalışma alanı olan koşulsuz kendini kabul ile ilgili çalışmaların ülkemiz psikoloji alan yazına katkısını artırmak amacıyla bu çalışmada, Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Türkçe'ye uyarlanmaya çalışılmıştır. Uyarlama çerçevesinde, ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla faktör analizinin yanı sıra, ölçeğin ayırt eden geçerliği için farklı yapılarla ilişkisine bakılmıştır. Bu çerçevede Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Sosyotropi-Otonomi Ölçeği'nin Sosyotropi alt ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Ayrıca, ölçeğin güvenirliliğini belirlemek amacıyla, madde toplam korelasyonu ve test-tekrar test güvenirliliği hesaplanmıştır.

Bilindiği gibi ölçek uyarlama çalışmalarında karşılaşılan en önemli sorunlardan biri orijinal ölçek maddelerinin uyarlanan kültürle benzer bir yapıya sahip olup olmadığıdır. Bu sebeple yapılan faktör analizinde koşulsuz kendini kabul ölçeğinin (KKKÖ) orijinal ölçekte olduğu gibi iki faktörlü olduğu saptanmıştır. Bu bakımdan İngilizce ve Türkçe ölçeklerinin birbirlerine benzer bir yapıyı içeriyor olması, Türkçe ölçeğin geçerliğine katkı sağlamaktadır. Ölçeğin ayırt edici geçerliği için elde edilen sonuçlara baktıldığında; KKKÖ ile Otonomi-Sosyotropi Ölçeği'nin sosyotropi alt boyutunun toplam puanı ve alt ölçekleri olan onaylanma kaygısı, ayrılık kaygısı, başkalarını memnun etme, Kısa Semptom Envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, düşmanlık ve FOTÖ ve alt ölçeklerinden onaylanma ihtiyacı arasında ters yönde ilişki kaydedilmiştir. Ancak tüm bu değişkenlerle koşullu kendini kabul alt ölçeği

arasında ise olumlu yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki, kuramsal olarak beklenen bir sonuçtur. Aynı zamanda ölçeğin ayırd ediciliğine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır.

Bu değişkenleri kapsayan bazı çalışmalarda benzer sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin, Davies (2008) yaptığı çalışmada, onaylanma ihtiyacıyla koşulsuz kendini kabul arasında olumsuz düzeyde ilişki kaydetmiştir. Dahası koşullu kendini kabul ile Sosyotropi ve alt ölçeklerinden onaylanma kaygısı ve başkalarını memnun etme arasında da olumlu ve ayrılık kaygısıyla olumsuz yönde anlamlı ilişkinin olduğu çalışmalara rastlanmıştır (Flett ve ark 2003, Davies 2008, Sohlberg Axelsson ve ark 2006). Ayrıca bu araştırmanın sonuçlarını destekleyen bir başka araştırma da, depresyon ve anksiyete ile koşulsuz kendini kabul arasında ters yönde bir ilişki (Chamberlain ve Haaga 2001, Flett ve ark 2003) bulunmuştur. Tüm bu sonuçlar, koşulsuz kendini kabul ölçeğinin yeterli bir ayırdeciliğinin göstergesi sayılabilir.

Çalışmada tek beklenmeyen sonuç, FOTÖ ve mükemmeliyetçilik alt ölçeği ile koşulsuz kendini kabul arasında olumlu, koşullu kendini kabul arasında olumsuz sonucun olmasıdır. Bu sonuç mükemmeliyetçiliğin olumlu bir özellik olarak algılandığını ortaya koymaktadır. Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik olmak üzere, iki farklı mükemmeliyetçilikten söz edilmektedir (Roedell 1984)

Koşulsuz kendini kabul ölçeğinin güvenilir olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Cronbach alpha değerleri .71 ile .77 arasında değişmektedir. Bu değer, bu ölçeğin iç tutarlığı için yeterli bir değer olarak kabul edilebilir. Ölçeğin güvenilirliği için gerçekleştirilen bir diğer işlem üç hafta arayla yapılan test tekrar test korelasyonu $r=.62$ olarak hesaplanmıştır. Bir başka güvenilirlik madde-toplam korelasyonu, $r=.36$ ile $r=.72$ arasında değerlere ulaşılmıştır. Nitekim .30 ve

üstü korelasyonlar madde-toplam korelasyonları için yeterli görülmektedir (Büyüköztürk 2004).

Tüm bu sonuçlar, gerek ölçeğin güvenilirliği gerekse ölçeğin geçerliği için yeterli olduğu söylenebilir.

Araştırmanın önemli sınırlıklarından birisi ölçeğin bileşen geçerliğine bakılmamış olmasıdır. Bu çalışmanın diğer bir sınırlılığı, üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olmasıdır. Ölçeğin farklı yaş gruplar ve psikiyatri kliniğine baş vuran hastalarla çalışılması ölçeğe ilişkin geçerlik ve güvenilirliği artırabilir. Diğer bir deyişle, farklı örneklem gruplarıyla tekrarlanan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ölçekle ilgili daha ayrıntılı veriler sağlayacaktır. Bu araştırmanın bir diğer sınırlılığı da çalışmanın kesitsel olarak yapılmış olmasından dolayı genellenebilirliğini sınırlamasıdır.

Sonuç olarak, bu verilerden koşulsuz kendini kabul psikolojik danışma ve psikoterapi araştırmaları ve uygulamaları için önemli bir kavramdır. Ölçek bu yapıyı geçerli ve güvenilir şekilde ölçebilir. Bu ölçek, özellikle danışan merkezli ve bilişsel davranışçı yaklaşımı benimseyen danışmanların, koşulsuz kendini kabulü yetersiz danışanların belirlenmesi ve onlara uygun uygulamaların belirlenmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca bu ölçek, ülkemizde koşulsuz kendini kabul ile ilgili çalışmaların yapılmasına olanak sağlayabilir.

KAYNAKLAR

Betz NE, Wohlgemuth E, Serling D ve ark. (1995) Evaluation of a measure of self-esteem based on the concept of unconditional self-regard. *J Couns Dev*, 74, 76-83.

Büyüköztürk Ş. (2004) Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı istatistik, Araştırma Deseni SPSS uygulamaları ve Yorum. 4. Baskı, Ankara, Pegem yay. 118-120-165.

Chamberlain JM ve Haaga DAF. (2001) Unconditional self-acceptance and psychological health, *J Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 19: 163-176.

David D, Schnur J ve Belloiu A. (2002) Another Search for the "Hot" Cognition: Appraisal irrational beliefs, attribution, and their relation to emotion. *J Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 20:93-131.

Davies MF. (2006) Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. Correlational evidence linking two key features of REBT. *J Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 24: 113-124

Davies MF. (2007) Irrational beliefs and unconditional self-acceptance II experimental evidence for a causal link between two key features of REBT. *J Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 26: 89-101.

Davies MF. (2008) Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. III. The relative importance of different types of irrational belief. *J Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 26: 102-118.

Dryden W, (1987) Ellis A. Rational emotive therapy: An update. W Dryden (Eds.), *Current Issues in Rational-Emotive Therapy*. New York: Croom Helm. s. 145.

Dryden W. (1999) Four approaches to counseling and psychotherapy. U.S.A. Routledge Pub. s.65.

Dryden W. (2004) Rational emotive behavioural approach to therapeutic change. U.S.A. Sage Publication. s.2.

Dryden W ve David D. (2008) Rational Emotive Behavior Therapy: Current Status. *J Cogn Psychoth: Int Quart*, 22 : 195-209.

Ellis A. (1973) Humanist psychother. The rational-emotive approach. New York: The Sulian Pres, s.65.

Ellis A. (1963) Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart, s.55.

Ellis, A.(1979) Rational-emotive therapy. In A. Ellis, J. Whiteley (Eds.), *Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy*, California: Brooks/Cole, s.79. Ellis A.(1984) Rational-emotive therapy. R, J. Corsini, D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapy*. Illinois: Peacock Pub. s.197-238.

Ellis A. (1991a) The ABCs of RET. *The Humanist*, January-February. 19-21.

Ellis A, (1993) DiGiuseppe R. Are inappropriate or dysfunctional feelings in rational-emotive therapy qualitative or quantitative? *Cognitive Ther & Res*, 178: 471-477.

Ellis A. (1999) Reflections on rational-emotive therapy. MJ Mahoney. (Eds.), *Cognitive and Constructive Psychotherapies*. New York: Springer Pub. Comp. s.69-86.

Ellis A. (1998) Three methods of rational emotive behavior therapy that make my psychotherapy effective. Paper presented at the 106th. Annual Conception of the American Psychological Association, San Francisco, 14-18.

Farber BA, Lane JS. (1984) Positive regard. *Psychother*, 2001; 38: 390-395.

Flett GL, Beser A Davis R,A ve ark. (2003) Dimension of perfectionism unconditional self-acceptance, and depression. *J Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 21: 119-138.

Fresco DM, Sampson WS, Craighead LW ve ark. (2001) The relationship of sociotropy and

autonomy to symptoms of depression and anxiety. *J Cog Psychotherap*, 15: 17-31.

Hal HK, Hill AP, Appleton PR ve ark.(2009) The mediating influence of unconditional self-acceptance labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism an exercise depece. *Psy Sport & Exercise*,10: 35-44.

Hu, L. ve Bentler, PM. (1999) Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6: 1-55.

Jones RN. (2000) Rational-emotive behaviour therapy: Six key approaches to counseling and therapy. London: Continuum, 2000, s.188.

Jöreskog KG ve Sörbom, D. (2004). *LISREL 8.71 for Windows [Computer Software]*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International, Inc.

Levinson MH ve Ellis A. (2005) *The Myth of Self-Fsteem: How Rational Emotive BehaviorTherapy Can Change Your Life Forever*. Amherst, NY: Prometheus.

Macavei B. (2006) Dysfunctional Attitudes Scale, Form a; Norms for the Romanian Population. *J Cog Behav Psychotherap*, 6: 157-171.

Opris D ve Macavei B. (2007) The Profile of Emotional Distress; Norms for the Romanian Population. *J Cog Behav Psychotherap*, 7: 139-158.

Roedell WC. (1984) Vulnerabilities of highly gifted children, *Roeper Rev*, 1984; 6: 127–130

Sohlberg S, Axelsson J, Czartoryski W, ve ark. (2006) Sociotropy-autonomy and depressive response to an unconscious challege. *Cognitive Ther Res*, 30:85-103.

Şahin NH ve Şahin N. (1992) Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği-A formu I Şavaşır, NH Şahin (Ed), *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekleri*. Ankara: TPD Yay. s.46-53.

Şahin N H. Ulusoy M ve Şahin N.(1993) Sosyotropi-otonomi ölçeği. I Şavaşır, NH Şahin (Ed), *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekleri*. Ankara: TPD Yay. 1993, s,54-60.

Şahin NH ve Durak A. (1994) Kısa semptom envanteri. I Şavaşır, NH Şahin (Ed), *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekleri*. Ankara: TPD Yay. s.115-122.

Şimşek ÖF. (2007) *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Temel İlkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara, Ekinoks Yay.

Thompson BL ve Waltz JA. (2008) Mindfulness, selfesteem and unconditional self-acceptance. *J Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 26: 119-126.

EK A

KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL ÖLÇEĞİ

Hemen her zaman geçersiz	Çoğu zaman geçersiz	Az geçersiz	Geçerliliği ve geçersizliği eşit	Gecerliği az	Çoğu zaman geçerli	Hemen her zaman geçerli					
1	2	3	4	5	6			7			
Aşağıda, kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin için ne derece geçerli olduğuna bağlı olarak, derecelerden birini işaretleyiniz.					1	2	3	4	5	6	7
1.Takdir edilmek bir birey olarak kendimi daha değerli hissetmemi sağlar.											
2.Çok önemli hedeflerimi yerine getirmesem bile, kendimi değerli hissederim.											
3.Olumsuz geri bildirim aldığımda, bunu davranışlarımı veya performansımı geliştirmek için bir fırsat olarak görürüm.											
4.Bazı insanların diğerlerinden daha değerli olduğunu düşünürüm.											
5.Büyük bir hata yaptığımda, hayal kırıklığı yaratsa bile, duygularımı tamamen değiştirmez.											
6. Bazen kendimin iyi mi yoksa kötümü olduğumu düşünürüm.											
7.Kendimi değerli bir insan olarak görebilmem, benim için önemli insanlar tarafından sevilmeime bağlıdır.											
8.Beni mutlu edecekleri umuduyla kendime hedefler belirlerim.											
9.Birçok şeyde başarılı olan insanların, hemen herşeyde iyi olabileceğini düşünürüm.											
10.Kendime verdiğim değer, diğer insanlarla kıyaslamama bağlıdır.											
11.Sadece insan olduğum için değerli olduğuma inanırım.											
12.Olumsuz geri bildirim aldığımda, çoğu zaman benim hakkımda söylenenleri duymak istemem.											
13.Benim değerimi kanıtlayacağını umduğum hedefler oluşturmayı umut ediyorum.											
14.Belli bazı şeylerde (konularda, işlerde) başarısız olmak, benim kendime ilişkin değerimi azaltır.											
15.Yaptıkları şeylerde başarılı olan insanların, özellikle değerli olduklarını düşünürüm.											
16.Ödüllendirilmemin en iyi yönü, kendi güçlü yanlarımın neler olduğunu bilmeme yardım etmesi olduğunu düşünürüm.											
17.Değerli insanlar beni onaylamadıkları zaman bile, kendimi değerli bir insan olarak görürüm.											
18.Değerli bir insan olup olmadığıma karar vermek için, kendimi diğer insanlarla karşılaştırarak karar vermek istemem.											
19.Bir birey olarak eleştirildiğimde ya da bazı şeylerde başarısız olduğumda kendimi daha kötü hissederim.											