

Akılçı Olmayan İnançların Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi *

Filiz Yurtal **

ÖZET

Araştırmada üniversite öğrencilerinin akılçı olmayan inançları bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Örneklemi 1998-99 öğretim yılında Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesinde, birinci ve dördüncü sınıfa devam eden 560 öğrenci oluşturmuştur. Akılçı olmayan inançları belirlemek için Jones (1969) tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından Türk toplumuna uyarlanması yapılan Akılçı Olmayan İnançlar Testi kullanılmıştır. Bulgularında akılçı olmayan inançlardan suçlama eğilimi erkeklerde kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Onay ihtiyacı sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerde fen bilimlerdeki göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi ve yerleşim birimine göre öğrencilerin akılçı olmayan inançları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

ANAHTAR KELİMELEER: Akılçı olmayan inançlar, Akılçı-Duygusal Terapi, akılçı olmayan düşünce.

SUMMARY: An Investigation on Irrational Beliefs According to Some Variables

In this study, the irrational beliefs of university students are investigated according to the some variables. The sample of 560 students is chosen from the students attending to the first and the fourth class in Faculty Engineering and Architecture at the University of Çukurova. Jones's Irrational Beliefs Test (1969) is adapted to the Turkish society by the researcher, and used to determine the irrational beliefs. According to the results, the blame prones, which is one of the irrational beliefs, is found significantly higher for male than female. Demand for approval subcale scores is found

significantly higher for the students attending to social sciences than basic and applied sciences. It is not found significant differences between the level of class and the living places.

KEY WORDS: Irrational beliefs, Rational Emotive Therapy, irrational thinking.

GİRİŞ

Son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde, bilişsel alanda yapılan psikolojik danışma yaklaşımlarına ilginin arttığı görülmektedir. Bu konuda Akılçı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, son yıllarda popüler olarak görülmekte ve ruh sağlığı alanında yaygın olarak kullanılmaktadır. Akılçı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, insanın ruh sağlığını olumsuz etkileyen nedenlerin, kötü çevre koşulları değil, kendi kendilerini duygusal ve davranışsal olarak işlevsiz hale getirmeleri ve akılçı olmayan bir biçimde davranmaları olduğunu ileri sürer. Bu yaklaşımda akılçı olmayan inançlar, kişilerde duygusal rahatsızlıklar ve uyumsuzluk yaratan temel faktör olarak görülür (Ellis, 1994). Bunlar olaylarla ilgili yorumlar ve bireylerin kendileri ile ilgili karar verme biçimlerine dayanır. Ellis (1993), insanların içinde buldukları kültürün ve ailelerin isteklerine uygun olarak başarıyı tercih ettiklerini ve başarısız olduklarında ya da onaylanmadıklarında hayal kırıklığı ve engellenmişlik hissettiklerini ifade eder. İnsanların kendi kendileri, başkaları ve yaşadıkları koşullarla ilgili olarak, rahatsızlıklarının nedeni olan akılçı olmayan istekleri olduğunda, yanlış algılamalar, çıkarsamalar ve yorumlar yaparak rahatsızlıklarını artırır.

İnsanlar hem akılçı olmayan inançlarla hem de akılçı bir potansiyelle doğarlar. Kendini koruma, düşüncüklerini değerlendirme, yaratıcı olma, insanlarla ilgi-

* Bu çalışma G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÖNCÜ danışmanlığında yürütülen Doktora Tezinden alınmıştır.
** Yrd. Doç. Dr., Çukurova Üniversitesi, Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi.

lenme, hataların eğilimindedir. Aynı zamanda kendini tahrip etm, biraz zevk düşkün (hedonist) olma, düşündüğünü olduğu gibi aktarma, işini erteleme, aynı hataları tekrarlama, batıl inançlı olma, mükemmelliyetçi ve muhteşem olma ve gelişim için potansiyellerini geliştirmekten kaçınma eğilimindedirler (Corsini ve Wedding, 1989; Nystul, 1993). Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım akılcı olmaya önem verir. Akılcı olma, bireylerin temel hedef ve amaçlarını başarmalarına yardım eder. Akılcı olmama ise bireylerin temel hedef ve amaçlarını başarmalarına yardım eder. Akılcı olmama ise bireylerin temel hedef ve amaçlarını başarmalarını engeller (Ellis ve Dryden 1997). Ellis'in (1994) ifade ettiği akılcı olmayan inançlar şunlardır:

1. Yetişkin insanlar için, toplumunda önemli olan kişiler tarafından sevilmesi ve onaylanması şiddetli bir gereksinimdir.

2. İnsan kesinlikle önemli konularda yeterli, tam ve başarılı olmalıdır. Aksi takdirde yetersiz ve değersizdir.

3. İnsanlar kesinlikle saygılı ve kurallara uygun biçimde davranmalıdır. Eğer bu şekilde hareket etmezlerse lanetli, kötü insandır.

4. İnsanın olmasını çok istediği şeylerin olmaması, berbat ve korkunç bir durumdur.

5. Duygusal rahatsızlığa çoğunlukla dış olaylar sebep olur. İnsanların fonksiyonel olmayan duygu ve davranışlarını artırma ya da azaltma yeteneği yoktur.

6. Bazı şeyler tehlikeli veya korku verici olabilir, kişi sürekli olarak bununla ilgilenmeli ve onların olma ihtimali üzerinde durmalıdır.

7. Belirli zorluklar ve sorumluluklardan kaçmak onlarla yüzleşmekten daha kolaydır.

8. Kişi başkalarına bağımlı olmalıdır, başkalarına ihtiyacı vardır, yoksa yaşamını sürdürmez.

9. Kişinin geçmiş şimdiki davranışının önemli be-

lirleyicisidir. Daha önce bazı şeyler kişinin yaşamını güçlü etkilemişse, benzer şekilde etkisini sürdürecektir.

10. Başka insanların rahatsızlıkları korkunç birşeydir. Kişi onlar için çok üzüntü duymalıdır.

11. İnsanın problemleri için değişmez bir doğru, kesin ve mükemmel bir çözüm vardır. Bu mükemmel çözümün bulunamaması korkunç bir durumdur.

Bu yaklaşım, ciddi düzeydeki hemen hemen bütün duygusal sorunların batıl inançlardan, deneysel olarak işlerliği olmayan düşüncelerden kaynaklandığını ve rahatsızlık yaratan düşüncelerin akılcı düşünmelerle, çabayla mücadele edilirse tamamen ortadan kaldırılacağı veya en az düzeye indirgenebileceğini, tekrar ortaya çıkmayacağını savunur (Corsini and Wedding 1989). Temel amaç bireyin kendini tahrip etme şeklindeki hayata bakışını azaltmak, daha gerçekçi bir yaşam felsefesi ve akılcı olmayan inançların yerine daha akılcı inançları oluşturmaktır.

Yapılan araştırmalar akılcı olmayan inançların, denetim odağı (Wright ve Phill, 1981; Cash, 1984), yalnızlık (Hoglund ve Collison, 1989), özsaygı (Daly ve Burton, 1983; McLennan, 1987), stresle başa çıkma (Shill ve ark., 1982), kaygı (Zwemer ve Deffenbacher, 1984; Malouf ve ark., 1992), iletişim kurma (Ambler ve Elkins, 1985), depresyon (Nelson, 1977; Oei ve ark., 1994) gibi bazı kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumda akılcı olmayan inançların ruh sağlığı üzerinde etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Bireyin yaşadığı çevreyi ve kendini algılama biçimi, kişilik yapısının oluşumunda ve ruh sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olabilir ve birey algılandığı biçimde tepkide bulunur. Yanlış algılama ve yorumlamalar bireyin akılcı olmayan inançlar geliştirmesine neden olabilir ve bu akılcı olmayan inançlar oluştuktan sonra kişinin hayatını etkilemeye devam edebilir. Bu araştırmada yukarıda sözü edilen akılcı olmayan inançlar belirlenmiş ve cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dalı gibi değişkenlerle olan ilişkileri incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma 1998-1999 öğretim yılında Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Felsefe Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği bölümleri ile Mühendislik-Mimarlık Fakültesinin İnşaat Mühendisliği, Çevre Mühendisliği ve Maden Mühendisliği bölümlerinin birinci ve dördüncü sınıflarında okuyan 560 öğrenci üzerinde yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada akılçı olmayan inançlar ile ilgili veriler Jones (1969) tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından Türk toplumuna uyarlaması yapılan Akılçı Olmayan İnançlar Testi kullanılarak elde edilmiştir. Öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimi, cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri bilim dalı gibi değişkenler hakkında bilgi toplayabilmek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Akılçı Olmayan İnançlar Testi

Akılçı Olmayan İnançlar Testi (Irrational Beliefs Test) Ellis'in akılçı olmayan inançlar sistemini ölçmek üzere Jones (1969) tarafından geliştirilen 100 maddelik bir ölçektir. Onaylanma isteği, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, engellenme, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, problemlerden kaçma, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmelliyetçilik olmak üzere 10 alt ölçeği bulunmaktadır. Likert tipi bir ölçme aracı olup, ölçeğe verilen cevaplar "hiç katılmıyorum (1)", "katılmıyorum (2)", "kararsızım (3)", "katılıyorum (4)", "kesinlikle katılıyorum (5)" şeklinde derecelenmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi akılçı olmayan inançların arttığını göstermektedir.

Akılçı Olmayan İnançlar Testi ile İlgili Geçerlik Çalışmaları : Akılçı Olmayan İnançlar Testinin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları araştırmacı tarafından ya-

pılmıştır. Aracın çeviri ile ilgili çalışmaları yapılırken Psikolojik Danışma ve Rehberlik ve Psikoloji alanlarında uzman, İngilizce bilen, yurtdışı deneyimi geçirmiş uzman kişilerin görüşlerine başvurulmuştur. Araç önce İngilizce'den Türkçe'ye daha sonra Türkçe'den İngilizce'ye çevrilmiş ve ölçeğin her iki İngilizce şekli kıyaslanarak, çevirinin orjinal dile yatkınlığı araştırılmıştır. Çevirilerdeki tutarlılıklara bakılarak ölçek maddelerine son şekli verildikten sonra, yapı geçerliğinin bulunması amacı ile bir grup öğrenciye uygulanarak faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını çıkarmak amacı ile asal eksenlere göre döndürülmüş (varimax rotated) temel bileşenler analizinden yararlanılmıştır. Analizler sonucunda 45 madde çıkmış ve bu maddeler 8 faktörde toplanmıştır. İki faktör yapılan analizde çıkmadığı için araştırmaya alınmamıştır. Bulunan faktörler Jones'un ölçeğindeki faktörlerle benzerlik göstermektedir. Ancak yapılan analizde faktör yükleri düşük çıkan maddeler araştırmaya alınmadığı için faktörlerin madde sayılarında azalma olmuştur.

Faktör yükleri incelendiğinde birinci faktör için faktör yükleri .66 ile .47; ikinci faktör için .71 ile .37; üçüncü faktör için .74 ile .48; dördüncü faktör için .60 ile .41; beşinci faktör için .61 ile .41; altıncı faktör için .72 ile .43; yedinci faktör için .69 ile .36; sekizinci faktör için ise .57 ve .48 arasında değişen değerler bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre ölçek maddeleri yeniden numaralandırılmış ve 45 maddelik bu çalışmada kullanılan son Akılçı Olmayan İnançlar Testi elde edilmiştir. Buna göre; birinci alt ölçek onay ihtiyacı 6 madde, ikinci alt ölçek yüksek beklentiler 7 madde, üçüncü alt ölçek suçlama eğilimi 5 madde, dördüncü alt ölçek duygusal sorumsuzluk 8 madde, beşinci alt ölçek aşırı kaygı 5 madde, altıncı alt ölçek bağımlı olma 5 madde, yedinci alt ölçek çaresizlik 5 madde ve sekizinci alt ölçek mükemmelliyetçilik 4 madde olarak belirlenmiştir.

Jones (1969) yapmış olduğu geçerlik çalışmasında benzer ölçek geçerliğini uygulamıştır. Benzer ölçekler geçerliği için "16 Kişilik Faktörü Envanterini (16 KF)" kullanmıştır. 16 KF envanterinde faktörler sürekli bir değişken olarak düşünülmüş ve puanının yüksek olması halindeki pozitif davranışlarla, düşük olması halindeki negatif davranışlar faktörün iki ucu olmak üzere iki boyutlu olarak ifade edilmiştir. Faktörlerin pozitif ve negatif boyutlarına ilişkin nitelikler betimsel olarak ifade edilmiş ve harf sembolü ile gösterilmiştir. Araştırmaya alınan faktörleri gösteren harfler ve bu harflerin betimsel ifadeleri Tablo 1'de verilmiştir.

Jones, duygusal rahatsızlıkların göstergesi sayılan C, H, L, O, Q3, Q4 alt ölçek puanları ile Akılcı Olmayan İnançlar Testi alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara bakmıştır. Buna göre Akılcı Olmayan İnançlar Testinin 8 ve 10'uncu alt ölçekleri anlamlı korelasyon göstermemiş, diğer alt ölçekler anlamlı ($p < 0.01$ ve $p < 0.05$) yüksek korelasyonlar göstermiştir.

Bu araştırmada ise benzer ölçekler geçerliğini bulmak için Akılcı Olmayan İnançlar Testi'nin alt ölçek puanları ile Türkçe'ye uyarlaması Özgüven (1994) tarafından yapılan 16 Kişilik Faktörü Envanteri'nin akıl-

Tablo 1. 16 Kişilik Faktörü Envanteri Faktörlerinin Betimsel İfadeleri

| Pozitif Boyut Yüksek Puan | Faktör Sembolü | Negatif Boyut Düşük Puan |
|------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|
| Duygusal kararlık | C | Duygusal, değişken |
| Maceracı, dışadönük, gözüpek | H | Utangaç, dikkatli, çekingen |
| Şüpheli, kıskanç, sert huylu | L | Toleranslı, uyumlu, yumuşak huylu |
| Kendine güvensiz, endişeli | O | Kendine güvenli, sakin, korkusuz |
| İleriye gören, kontrollü, gerçekçi | Q3 | Görüşlerine güvensiz, kontrolsüz |
| Gergin, kolayca kızdırılabilir | Q4 | Sakin, zorlanmamış |

cı olmayan inançlar alt ölçekleri ile ilişkili olduğunu düşünülen C, H, L, O, Q3, Q4 alt ölçek puanları arasında korelasyona bakılmıştır. İki ölçeğin ilgili olduğu düşünülen alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlara göre 1. alt ölçek onay ihtiyacı ve 8. alt ölçek mükemmeliyetçilik anlamlı korelasyon göstermemiş, diğer alt ölçekler anlamlı ($p < 0.01$ ve $p < 0.05$) korelasyonlar göstermiştir. İki alt ölçek anlamlı korelasyon göstermemekle birlikte, bulunan korelasyon katsayılarının beklenen yönde, negatif boyutta olduğu görülmüştür. Alınan sonuçların Jones'in yapmış olduğu benzer ölçekler geçerliği çalışması ile tutarlık gösterdiği söylenebilir.

Akılcı Olmayan İnançlar Testi ile İlgili Güvenilirlik Çalışmaları: Jones (1969) ölçeğin güvenilirliğini bulmak için testin-tekrarı metodunu kullanmıştır. Buna göre alt

ölçekler toplam puanı için korelasyonu $r=0.92$, alt ölçekler için ise $r=0.67$ ve $r=0.87$ arasında değişen değerler bulmuştur. Lohr ve Bonge (1980) Akılcı olmayan inançlar testinin güvenilirliğini hesaplamak için testin-tekrarı metodunu kullanmıştır. Buna göre toplam puanı için $r=0.79$, alt ölçekler için ise $r=0.58$ ve $r=0.80$ arasında değişen değerler bulmuştur. Araştırmacı da testin-tekrarı yöntemini kullanarak güvenilirliği hesaplamış ve toplam puan için $r=0.71$, alt ölçekler için ise $r=.46$ ile $r=.82$ arasında değişen korelasyon katsayıları bulunmuştur. Araştırmacının ölçeğin güvenilirliğini bulmak için izlediği diğer bir yol ise iç tutarlılığın bulunmasıdır. Bunun için Cronbach Alfa güvenilirliği yöntemi kullanılmıştır. Buna göre ölçeğin tümü için bulunan iç tutarlılık katsayısı $r=.74$ 'tür. Alt ölçekler için $r=.41$ ve $r=.90$ arasında değerler bulunmuştur.

BULGULAR**1.0. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Toplam Puan ve Alt Ölçekleri Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi**

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre akılcı olmayan inançlarında bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan "t" testi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2'de görüldüğü gibi kız ve erkek öğrencilerin akılcı olmayan inanç puan ortalamalarına ilişkin t değeri incelendiğinde suçlama eğilimi alt ölçeği puan ortalamalarında kız ve erkekler arasında erkeklerin lehine 0.05 düzeyinde önemli fark bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puan ve diğer alt ölçeklerdeki puan ortalamalarına göre kız ve erkekler arasındaki anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Toplam Puan ve Alt Ölçek Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri

| Akılcı Olmayan İnançlar | Cinsiyet | Erkekler | | Kızlar | | t Değeri |
|-------------------------|----------|-----------|-------|-----------|-------|----------|
| | | \bar{X} | s | \bar{X} | s | |
| Onay İhtiyacı | | 21.33 | 4.56 | 21.91 | 4.85 | 1.34 |
| Yüksek Beklentiler | | 18.54 | 4.79 | 18.49 | 4.70 | 0.12 |
| Suçlama Eğilimi | | 13.79 | 3.31 | 11.88 | 3.67 | 5.93* |
| Duygusal Sorumsuzluk | | 19.42 | 3.09 | 19.51 | 2.67 | 0.33 |
| Aşırı Kaygı | | 14.96 | 2.82 | 15.07 | 2.69 | 0.42 |
| Bağımlı Olma | | 21.57 | 3.98 | 22.14 | 3.87 | 1.64 |
| Çaresizlik | | 15.42 | 2.53 | 15.40 | 2.65 | 0.07 |
| Mükemmeliyetçilik | | 13.22 | 2.24 | 13.46 | 1.99 | 1.31 |
| Toplam | | 138.24 | 13.23 | 137.85 | 13.34 | 0.32 |

* p<0.05

1.1. Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Toplam Puan ve Alt Ölçekleri Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin akılcı olmayan inançları toplam puanları ve alt ölçek puanları arasında sınıf düzeylerine göre

bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan "t" testi sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3'de görüldüğü gibi birinci ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin akılcı olmayan inançları toplam puanında ve alt ölçekleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Toplam Puan ve Alt Ölçek Puan Ortalamaları, Standart Sapma ve t Değeri

| Akılcı Olmayan İnançlar | Sınıf Düzeyi | I. Sınıf | | | IV. Sınıf | | | t Değeri |
|-------------------------|--------------|-----------|-------|-----|-----------|-------|-----|----------|
| | | \bar{X} | S | n | \bar{X} | S | n | |
| Onay İhtiyacı | | 21.78 | 4.77 | 287 | 21.23 | 4.53 | 273 | 1.39 |
| Yüksek Beklentiler | | 18.78 | 4.90 | 287 | 18.25 | 4.60 | 273 | 1.32 |
| Suçlama Eğilimi | | 13.16 | 3.56 | 287 | 13.20 | 3.53 | 273 | 0.15 |
| Duygusal Sorumsuzluk | | 19.64 | 3.12 | 287 | 19.24 | 2.76 | 273 | 1.62 |
| Aşırı Kaygı | | 15.05 | 2.82 | 287 | 14.94 | 2.73 | 273 | 0.46 |
| Bağımlı Olma | | 21.83 | 3.98 | 287 | 21.67 | 3.92 | 273 | 0.45 |
| Çaresizlik | | 15.58 | 2.58 | 287 | 15.23 | 2.56 | 273 | 1.62 |
| Mükemmeliyetçilik | | 13.17 | 2.21 | 287 | 13.43 | 2.11 | 273 | 1.43 |
| Toplam | | 138.99 | 13.26 | 287 | 137.21 | 13.22 | 273 | 1.59 |

1.2. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Toplam Puan ve Alt Ölçekleri Puanlarının Yerleşim Birimlerine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin akılcı olmayan inançları toplam puanları ve alt ölçek puanları arasında yerleşim birimine göre bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Alınan sonuçlara göre yerleşim birimi il, ilçe ve kasaba - köy olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlar ölçeğinin toplam puanı ve alt ölçekleri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

1.3. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Toplam Puan ve Alt Ölçekleri Puanlarının Bilim Dallarına Göre İncelenmesi

Öğrencilerin akılcı olmayan inançları toplam puanları ve alt ölçek puanları arasında bilim dallarına göre bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan "t" testi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4'de görüldüğü gibi öğrencilerin akılcı olmayan inançları arasında onay ihtiyacı alt ölçeğinde farklılaşma görülmektedir. Onay ihtiyacı puanları sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerde fen bilimlerinde okuyan öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Diğer alt ölçek puanlarında bilim dallarına göre bir farklılaşma gözlenmemiştir.

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmadan elde edilen sonuçlarda akılcı olmayan inançlardan suçlama eğiliminde kız ve erkek öğrenciler arasında fark görülmüştür. Erkek öğrencilerde suçlama eğilimi kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yurt dışında yapılan araştırma bulguları da erkeklerde suçlama eğiliminin kızlara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. (Coleman ve Ganong, 1987; Zwemer ve Deffenbacher, 1984; Hoglund ve Collison 1989). Bu durum toplumun bireylerin cinsiyetine göre farklı özellikler atfetmesinden kaynaklanabilir. Timur (1972)

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Bilim Dallarına Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri

| Akılcı Olmayan İnançlar | Sınıf Düzeyi | I. Sınıf | | | IV. Sınıf | | | t Değeri |
|-------------------------|--------------|-----------|-------|-----|-----------|-------|-----|----------|
| | | \bar{X} | S | n | \bar{X} | S | n | |
| Onay İhtiyacı | | 22.05 | 4.57 | 222 | 21.16 | 4.69 | 338 | 2.24* |
| Yüksek Beklentiler | | 18.26 | 4.72 | 222 | 18.70 | 4.78 | 338 | 1.07 |
| Suçlama Eğilimi | | 12.74 | 3.56 | 222 | 13.47 | 3.50 | 338 | 2.38 |
| Duygusal Sorumsuzluk | | 19.25 | 3.03 | 222 | 19.60 | 2.91 | 338 | 1.26 |
| Aşırı Kaygı | | 14.86 | 2.78 | 222 | 15.09 | 2.77 | 338 | 0.94 |
| Bağımlı Olma | | 22.09 | 3.96 | 222 | 21.53 | 3.93 | 338 | 1.62 |
| Çaresizlik | | 15.53 | 2.53 | 222 | 15.33 | 2.60 | 338 | 0.87 |
| Mükemmeliyetçilik | | 13.20 | 2.10 | 222 | 13.36 | 2.21 | 338 | 0.82 |
| Toplam | | 137.98 | 13.07 | 222 | 138.21 | 13.40 | 338 | 0.20 |

* p<0.05

t_T : 1.96

araştırmasında kadınların erkeklere daha üstün nitelikleri atfettiklerini, özellikle kendi cinslerine daha aşağı nitelikleri uygun bulduklarını saptamıştır.

Birinci ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin akılcı olmayan inançları arasında farklılık görülmemiştir. Ellis akılcı olmayan varsayımların biyo-sosyal ola-

rak oldukça kökleştiklerini ve bu inançların zayıf yöntemlerle yerinden oynatılmalarının olası olmadığını ileri sürer (Ellis, 1994). Araştırmadan elde edilen bulgular sınıf düzeyinin yükselmesinin, bir başka deyişle alınan eğitimin artmasının akılcı olmayan inançların değişiminde etkili olmadığını göstermektedir. Bu durum

akılci olmayan inançların değişiminde profesyonel düzeyde psikolojik bir yardımın yapılmasını gerekli kılabilir.

Akılci olmayan inançlar yerleşim birimine göre farklılık göstermemiştir. Akılci-Duygusal-Davranışsal Yaklaşım kültür ve eğitim düzeyine bağlı kalmaksızın akılci olmayan inançların her insanda olabileceğini ileri sürmekle beraber kültüre özgü olarak akılci olmayan inançlar değişiklik gösterebilir. Şahin ve Şahin (1991), fonksiyonel olmayan tutumlarda kültürel faktörlerin etkisini tartıştığı araştırmalarında Türk üniversite öğrencilerinden fonksiyonel olmayan tutumları yüksek bulunurken, otomatik düşüncelerinin aynı düzeyde yüksek olmadığını bulunmuştur. Bu çelişkili durumun kültürel faktörlerden ileri gelebileceği düşünülmüştür.

Akılci olmayan inançlardan onay ihtiyacının sosyal ve fen bilimleri dallarında okuyan öğrencilere göre değiştiği bulunmuştur. Sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerde onay ihtiyacı fen bilimlerinde okuyan öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Bu durum farklı bilim dallarının farklı özelliklerinden kaynaklanabilir. Fen bilimlerinde okuyan öğrencilerin daha ferdi çalışmaları ve alanlarının daha somut verilerle çalışılabilir olmasından dolayı bu durum bireysel kararlar almalarını kolaylaştırıcı olabilir. Buna karşılık sosyal bilimlerde okuyan öğrenciler daha soyut ve belli bir doğrusu olmayan konularda çalışmaktadır. Bu durum onları çalışma alanlarına yönelik olarak başkalarının da fikirlerini almaya götürebilir.

Sonuç olarak kişinin sahip olduğu akılci olmayan inançları farketmesi ve onları değiştirerek yerine daha fonksiyonel, daha akılci olan inançların belirlenmesi ve farklı değişkenlerle olan ilişkilerinin açığa çıkarılması koruyucu ruh sağlığı alanında çalışan kişiler için önemli katkılar sağlayabilir. Bu açıdan araştırma sonuçlarının akılci olmayan inançları belirleme ve bazı değişkenlerle ilişkisini ortaya koyar nitelikte olması önemli bul-

nabilir. Bundan sonraki araştırmalarda akılci olmayan inançların farklı yaş grupları üzerinde ve diğer kişilik özellikleri olan ilişkilerinin belirlenmesine ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

- Ambler, B. ve Elkins, M. (1985). **An Examination of Relationship Between Irrational Beliefs and Communication Apprehension**. Tennessee, NC: ERIC Counseling and Personnel Services Clearinghouse.
- Cash, T.F. (1984). The Irrational Beliefs Test: its relationship with cognitive-behavioral traits and depression. **Journal of Clinical Psychology**, 40(6), 1399-1405.
- Coleman, M. ve Ganong L.H. (1987). 1987 Sex, sex-roles and irrational beliefs. **Psychological Reports**, 61, 631-38.
- Corsini, R.J. ve Wedding, D. (1989). **Current Psychotherapies**. Illinois: F.E. Peacock Publishers Inc.
- Daly, M.J. ve Burton, R.L. (1983). Self esteem and irrational beliefs: an exploratory investigation with implications for counseling. **Journal of Counseling Psychology**, 30(3), 361-366.
- Ellis, A (1994). **Reason and Emotion in Psychotherapy**. New York: A Birch Lane Press Book.
- Ellis, A. (1993). Reflections on Rational-Emotive Therapy. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 61(2), 199-201.
- Ellis, A. ve Dryden W. (1997). **The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy**. New York: Springer Publishing Company.

- Hoglund, C.L. ve Collison, B.B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. **Journal of College Student Development**. 30, 53-57.
- Jones, R.G. (1969). A Factored Measure of Ellis Irrational Beliefs system, with Personality and maladjustment correlates. Texas Technological College (Doctora Thesis).
- Lohr, J.M. ve Bonge D. (1980). Retest reliability of the Irrational Beliefs Test. **Psychological Reports**. 47,1314.
- Malouff, J.M., Schutte, N.S. ve McClelland, T. (1992). Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. **Personality and Individual Differences**. 13(4), 451-456.
- McLennan, J.P. (1987). Irrational beliefs in relation to self esteem and depression. **Journal of Clinical Psychology**. 43(1), 89-91.
- Nelson, R.E. (1977). Irrational beliefs in depression. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 45(6), 1190-1191.
- Nystul, M.S. (1993). **The Art and Science o Counseling and Psychotherapy**. New York: Macmillan Publishing Company Inc.
- Oei, T.P.S., Anne, C., Etchells ve Michael L.F. (1993). The relationship between irrational beliefs and depressed mood in clinically depressed outpatients. **Psychologia**. 37(4), 219-226.
- Özgülven, E. (1994). **Psikolojik Testler**. Ankara.
- Schill, T., Adams, A.E. ve Ramanaiyah, N. (1980). Coping with stress and irrational beliefs. **Psychological Reports**, 51, 1317-1318.
- Şahin, N.H. ve Şahin, N. (1991). Bir kültürde Fonksiyonel olan tutumlar bir başka kültürde de öyle midir? Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin psikometrik özellikleri. **Psikolojik Dergisi**. 26(7), 30-40.
- Timur, S. (1972). **Türkiye’de Aile Yapısı**. Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Wright, P.G. ve Phil, R.O. (1981). Relationship between locus of control and irrational beliefs. **Psychological Report**. 48, 181-182.
- Zwemer, W.A. ve Deffenbacher, J.L. (1984) Irrational beliefs, anger and anxiety. **Journal of Counseling Psychology**. 31, 391-393.