

## Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Filiz Bilge\* ve Aytaç Arslan\*\*

### ÖZET

*Araştırmanın amacı, Ankara ilinde yaşayan 187 bayan, 57 erkek toplam 244 yetişkinin akılcı olmayan düşüncelerini cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, iş durumu ve sosyal güvenliğin olup olmaması açısından karşılaştırmaktır. Veriler 1999 yılında Bilişsel Çarpıtma Ölçeği-R ve Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Analizlerde bağımsız gruplar için uygulanan t testi, varyans analizi ve tukey testi kullanılmıştır. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.*

**ANAHTAR SÖZCÜKLER:** Yetişkin, akılcı olmayan düşünceler, bilişsel çarpıtmalar.

**SUMMARY:** *An Investigation of the Irrational Thoughts of Adults According to Some Variables*

*The main purpose of this study is to examine the irrational thoughts of 244 adults (187 women and 57 men) living in Ankara according to gender, age, marital status, educational level, job and social security. Data were collected through Cognitive Distortion Scale-R and Personal Information Form. In the analysis, t test which was used for independent groups, variance analysis and Tukey test were used. The findings of the research were discussed in the light of the literature, and some suggestions were made.*

**KEY WORDS:** *Adult, irrational thoughts, cognitive distortions.*

### GİRİŞ

Bilişsel-davranışçı yaklaşım, insan doğasını ele alışı, yardım süreci ve kullanılan teknikler açısından terapilerin bileşimi olarak değerlendirilebilir. Beck ve Emery (1985)'nin bilişsel kuramına dayanmakta olan

(Akt: Cook, 2000) bu yaklaşımda, insanı şu ya da bu şekilde hissetmeye ya da davranmaya iten nedenlerin düşünce, algı, inanç ve beklentiler olduğu ileri sürülmektedir (Gilleard, 1987; Karancı, 1987).

Beck'e göre, otomatik düşünceler alışılmış düşünce yolları olup olumlu ve olumsuz bir şekilde ve genelde kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. İnsanların olumsuz otomatik düşünceleri bilişsel çarpıtmaları içermektedir. Bütün bu bilişsel çarpıtmalar da genellikle akılcı olmayan inançlar şeklinde ortaya çıkmaktadır. Kısaca, bilişsel çarpıtmalar akılcı olmayan düşüncelerin diğer bir ifadesidir (Cook, 2000; Franklin, 2000).

Akılcı olmayan düşüncelerin, psikolojik problemlerin odak noktası olduğunu ilk olarak öne süren Ellis (1973), bilişsel-davranışçı yaklaşımlar içerisinde önemli bir yer alan akılcı-duygusal, davranışçı yaklaşımın temsilcisidir. Bu kurama göre insanlar hem akılcı ve doğru hem de akılcı olmayan ve çarpık biçimde düşünme eğilimi ile dünyaya gelmektedirler (Ellis, 1973). Bunun yanısıra, akılcı olmayan düşünce örüntülerinin çocukluk döneminde de öğrenilebileceği ya da öğretililebileceği kabul edilmektedir (Derrington 2000).

Mutlakıyetçi-dogmatik öğeler içeren ve görgül olmayan, test edilmeden gerçekmiş gibi kabul edilen bilişsel çarpıtmalar ya da akılcı olmayan düşünceler, engellenme toleransının düşüklüğü, olumsuz bir aşırı genelleme, kişinin kendisini ya da diğerlerini suçlayıcı bir şekilde düşünmesi olarak sıralanabilir (Derrington, 2000 ; Türküm, 1997).

Ellis (1999a), üç ana akılcı olmayan inancı şu şekilde açıklamaktadır: (a) "En iyiyi yapmalıyım ve insanların onayını almalıyım yoksa ben yetersizim", (b) "Diğer insanlar bana istediğim şekilde kibar ve düşünceli davranmalılar yoksa onlar kötü insanlardır", (c) "Koşullar en iyi şekilde olmalı yoksa yaşamım çok kötü olur ve ben buna dayanamam".

\*Yrd. Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Öğretim Üyesi.

\*\*Dr., Dış Ticaret Müsteşarlığı.

Kişinin kendisini yenilgiye uğratan akılcı olmayan düşüncelerinin tipik uygun olmayan sonuçlarından biri kaygı, depresyonda, kızgınlık/öfke ve düşmanlık gibi olumsuz duygu durumlarının yaşanmasıdır (Cook, 2000 ; Ellis, 1989; 1992). Özellikle depresyonda bilişsel faktörlerin (olumsuz otomatik düşünceler, işlevsel olmayan sayılılar gibi) değerlendirilmesi önemlidir. (Aydın ve Aydın 1990). Diğer sonuçlar ise bizi sıklıkla problem çözme yeteneğimizle yüzleştirir ve ya başımızı derde sokan ya da diğer sıkıntıları yaratan davranışlara götürür. Sonuçta bireylerin psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir. Dolayısıyla, psikoloji ve psikolojik danışma alanında çalışanlar açısından akılcı olmayan düşüncelerin öncelikle saptanması gerekmektedir. Bu amaca yönelik olarak yurt dışında farklı örneklem üzerinde yapılan çeşitli araştırmalar, akılcı olmayan düşüncelerin bireylerin psikolojik sağlığı ve bazı kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Cash, 1984; Howlett, 1994; Faucher ve Kiely, 1997 ; Malouff Schutte ve McClelland, 1992 ; Akt: Ellis 1999b ; Robb, Backx ve Thomas, 1999 ; Möller, Nortje ve Helders 1998).

Yurt içinde yapılan çalışmaların ise üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür (Bilge ve Arslan, 2000 ; Türküm, 1997; 1999 ; Yurtal-Dinç 1999). Bu araştırmalarda gerek cinsiyet, ana-baba tutumu, sınıf, bilim dalı, yerleşim birimi gibi değişkenlerle gerekse stres, problem çözme becerisini değerlendirme ile çalışılmıştır.

Bu araştırmada ise öncelikle farklı bir örneklem grubu olarak yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yaş ve cinsiyet değişkenlerinin yanısıra bireylerin içinde buldukları koşulları algılama ve yorumlama biçimine bağlı olarak bu inançların yerleşebileceği düşüncesiyle de medeni durum, eğitim düzeyi, iş durumu ve sosyal güvenlik açısından anlamlı farklılıkların olup olmadığı araştırılmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Kapsamına Giren Bireyler

Araştırma grubunu Ankara ilinde yaşayan 187 bayan ve 57 erkek olmak üzere toplam 244 kişi oluşturmuştur.

Grubun yaş ortalaması 33.55 olup yaş ranjı 18.55'dir. Bu kişilerin 168'i (%68.85) evli, 67'si (%27.46) bekar, 9'u (%3.69) ise boşanmıştır. Gruptaki bireylerin 13'ü (%5.33) okuryazar, 30'u (%12.30) ilköğretim, 20'si (%8.20) ortaokul, 84'ü (%34.42) lise ve dengi okul, 97'si (%39.75) üniversite/yüksek lisans mezunudur. Yetişkinlerin 148'i (%60.65) sürekli bir işte, 17'si (%6.97) geçici işlerde çalışmakta, 79'unun (%32.28) ise herhangi bir işi bulunmamaktadır. Yine, bu bireylerin 155'inin (%63.53) kendileri, 56'sının (%22.95) başkaları (eş, baba vs.) adına sosyal güvenlikleri vardır. 33 kişinin (%13.52) ise herhangi bir sosyal güvenliği bulunmamaktadır.

### Veri Toplama Araçları

#### 1. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ-R)

Bu araştırmada yetişkinlerin akılcı olmayan düşünce yoğunluğunu saptamak üzere Türküm (1997) tarafından geliştirilip üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan BÇÖ kullanılmıştır. Araç ilk olarak "Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği" ismi ile toplam 28 maddeden oluşturulmuştur. Türküm (1999) daha sonra yaptığı revizyon çalışmasında Bilişsel Çarpıtma Ölçeği-R adını verdiği ölçeğin 15 maddeye indirildiğini rapor etmiştir. Bu araştırmada önce ilk ölçek ile uygulama yapılmış, Türküm ile yapılan görüşmede revizyon çalışmasının sona erdiği öğrenilince değerlendirme aşamasında ölçeğin son hali kullanılmıştır.

BÇÖ-R "onaylama, kişilerarası ilişkiler, ben" alt ölçeklerine ait maddelerden oluşmaktadır. Maddeler çarpıtma içeren olumlu ifadelerdir. Üniversite öğrencilerine uygulanan 15 madde için bulunan iç tutarlılık katsayısı (cronbach alfa): .75'dir. Testin tekrarı ile yapılan güvenilirlik çalışmasında aracın puan değişmezliği 10 hafta ara ile .81 (p<.0001) olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 75, en düşük puan 15'tir. Puanın yükselmesi bilişsel çarpıtmanın yoğunluğuna işaret etmektedir.

Bu araştırmada BÇÖ-R yetişkinlere uygulandığı için iç tutarlılık katsayısına (cronbach alfa) bakılmış ve katsayı .71 olarak bulunmuştur. Ayrıca temel bileşenler analizi ve daha sonra varimax dik döndürme tekniği



yapılmış ve ölçekteki maddelerin altı faktörde toplandığı saptanmıştır. Ölçekteki 15 maddenin toplam varyansın % 56.12'sini açıkladığı görülmüştür (Tablo 1). Birinci faktör toplam varyansın % 11.84'ünü açıklamış ve faktör yükü .09 ile .94 arasında değişen altı maddeden oluşmuştur (Tablo 2). Bu faktör "Kişilerarası İlişkiler" olarak isimlendirilmiştir. İkinci faktör toplam varyansın % 11.78'ini açıklamış ve faktör yükü .41 ile .54 arasında değişen üç maddeden oluşmuştur. Bu faktöre "Onaylanma" ismi verilmiştir. Üçüncü faktör toplam varyansın % 8.98'ini açıklamış ve faktör yükü .35 ve .86 olan iki maddeden oluşmuştur. Bu faktör "Ben" olarak isimlendirilmiştir. Dördüncü faktör toplam varyansın % 8.66'sını açıklamış ve faktör yükü .21 ve .88 olan iki maddeden oluşmuştur. Bu faktöre "Sevilme ve kabul edilme" ismi verilmiştir. Beşinci faktör toplam varyansın % 7.69'unu açıklamış ve faktör yükü .95 olan bir maddeden (Mükemmeliyetçilik) oluşmuştur. Son faktör ise toplam varyansın %7.17'sini açıklamakta olup faktör yükü .99 olan bir maddeden (Koşullar) oluşmuştur. Ölçekteki 6, 8, 9, 10 ve 11. maddelerin faktör yükleri düşük bulunmuştur. Yeniden maddeler yazılarak ölçeğin yetişkenler için denenmesi uygun görülmüştür.

**Tablo 1 - BÇÖ-R Faktörlerinin Açıkladıkları Varyans Miktarları**

Faktör	Özdeğer	Açıklanan Varyans
F1	1.78	11.84
F2	1.77	11.78
F3	1.35	8.98
F4	1.29	8.66
F5	1.16	7.69
F6	1.08	7.17
<b>Toplam</b>	<b>8.43</b>	<b>56.12</b>

## 2. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırma grubunun cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi gibi özellikleri hakkında bilgi edinebilmek için araştırmacılar tarafından geliştirilen KBF kullanılmıştır.

## Çözümleme Yöntemleri

1999 yılı Ocak-Temmuz ayları içinde yetişkinlere

veri toplama araçları uygulanmıştır. Ölçek puanlandıktan sonra cinsiyet açısından bağımsız grupların karşılaştırılmasında kullanılan t testi, diğer değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. F değerinin anlamlı bulunması durumunda farkın kaynağını saptamak üzere varyans analizi sonrasında kullanılan tukey testine başvurulmuştur. Analizlerde SPSS paket programından yararlanılmıştır. Araştırmada hata payı en fazla .05 olarak alınmıştır.

**Tablo 2 - BÇÖ-R Faktör Analizi Sonuçları**

Faktör	Madde No	Faktör Yüğü
F1	M05	.67
	M06	.09
	M08	.20
	M10	.15
	M11	.12
	M15	.94
F2	M01	.41
	M02	.54
	M04	.42
F3	M07	.35
	M14	.86
F4	M03	.88
	M09	.21
F5	M13	.95
F6	M12	.99

## BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bulguları, ele alınan değişkenlere göre aşağıda sırasıyla sunulmuş ve yorumlanmıştır.

1. Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının sınanması sonucunda bulunan t-değeri (2.30,  $p < .023$ ) farkın önemli olduğunu ve kadınların akılcı olmayan düşüncelerinin ( $\bar{X} = 58.97$ ) erkeklere göre ( $\bar{X} = 56.93$ ) daha yoğun olduğunu göstermektedir (Tablo 3).

**Tablo 3 - Cinsiyete Göre Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerine İlişkin Puanların Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu**

İstatistik	Kadın			Erkek			t-Değeri	Sonuç
	n	$\bar{X}$	s	n	$\bar{X}$	s		
Akılcı Olmayan Düşünceler	187	58.97	7.36	57	56.93	5.35	2.30	Önemli (p<0.023)

Akılcı olmayan düşüncelerin cinsiyete göre karşılaştırıldığı çalışmalarda birbirinden farklı bulgular göze çarpmaktadır. Bazı araştırmalarda kadınların bağımlılık eğilimi ve onaylanma ihtiyacının erkeklerle göre daha yoğun olduğu saptanırken (Coleman ve Ganong, 1987 ; Hazaleus ve Deffenbacher, 1985 ; Howlett, 1994), bazılarında ise erkeklerin suçlama ve problemlere mükemmel çözümler bulma eğiliminin kadınlara oranla yüksek olduğu bulunmuştur (Coleman ve Ganong, 1987 ; Hazaleus ve Deffenbacher, 1985 ; Zwemer ve Deffenbacher, 1984). Eryüksel (1996) normal ve psikiyatrik örneklemden alınan ergenler ile aileleri üzerinde yaptığı araştırmada kızların ana-babadan onay görme ile ilgili inançlarına daha fazla bağlı oldukları sonucuna varmıştır (Akt: Yurtal-Dinç, 1999). Yurtal-Dinç (1999) akılcı olmayan inançların cinsiyete göre değişmediğini, yalnızca erkek üniversite öğrencilerinin suçlama eğiliminin kızlarınkine göre daha fazla olduğunu bulmuştur. Türküm (1997) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, akılcı olmayan düşüncelerin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Araştırma kapsamına yetişkinlerin alındığı bu çalışmada ise kadınların akılcı olmayan düşünceleri erkeklerle göre daha yoğun yaşadıkları saptanmıştır.

Fizyolojik ve genetik faktörlerin yanısıra, erkek ve kadınlarla ilgili kalıplaşmış tutum ve tavırlar, erkeklerin rasyonel alanının kadınlarınkinden daha fazla gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Aktaş, 1997). Bilge ve Arslan (2000)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada erkeklerin kızlara göre problem çözme becerilerini daha olumlu değerlendirdikleri sonucuna varılmıştır. Görüldüğü gibi, rasyonel alanın daha çok gelişmesinin yanısıra kalıplaşmış rollerin getirdiği değerlendirmeler de söz

konusu olmaktadır. Geleneksel rolü üstlenmek durumunda kalan kadın ise güvensizlik yaşamakta ve yalnızca bu rolün daha mükemmel nasıl oynanabileceği konusunda kendisini zorlamaktadır (Kavemann ve Lohstöter, 1998). Birçok problemin kaynağının kendisi olduğunun düşünülmesinin de etkisiyle kadınların akılcı olmayan inanç ve düşünceleri daha kolay içselleştirdiği ileri sürülebilir.

2. Yaşları farklı olan yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerine ilişkin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 4'de sunulmuştur.

**Tablo 4 - Yaşa Göre Yetişkinlerin n Sayıları ile Akılcı Olmayan Düşüncelerine İlişkin Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Yaş	n	$\bar{X}$	s
18-26	44	59.45	7.19
27-35	102	59.00	7.58
36-44	78	57.50	6.12
45-55	20	57.70	6.47

Yaşları 18-26, 27-35, 36-44 ve 45-55 şeklinde gruplandırılan yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerine ilişkin puanlarına uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucunda saptanan F değeri (1.07) önemli bulunmamıştır (Tablo 5).

**Tablo 5 - Yaşa Göre Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerine İlişkin Puanlara Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu**

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	Sonuç
Gruplararası	156.39	3	52.13		
Grupiçi	11712.61	240	48.80	1.07	Önemsiz
Toplam	11868.99	243			(p> 05)

Ellis (1999b) yaşlılarda akılcı olmayan inançları gözleminin kolay olduğunu ancak bunu gençlik ve orta yaş dönemindeki kendine zarar veren felsefeden ayırmanın o kadar kolay olmadığını ileri sürmektedir. Bu ifadeden yola çıkılarak, akılcı-duygusal ve davranışçı yaklaşıma göre yaşın ilerlemesinin önemli bir değişken olarak görülmediği getirilebilir. Yapılan araştırmalar



incelendiğinde, 60 yaş ve üzerindeki kişilerin içinde buldukları dönemi, akılcı olmayan düşüncelerin verdiği zararı olabildiğince aza indirgeyerek ve dolayısıyla depresyona girmeden yaşayabilmeleri konusunda yardım edildiği görülmektedir (Akt: Ellis, 1999b).

Yurtal-Dinç (1999)'in yaptığı araştırmada sınıf düzeyi bir değişken olarak alınmış ve birinci ve dördüncü sınıf üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının sınıf düzeyine bağlı olarak değişmediği bulunmuştur. Benzer şekilde, bu çalışmanın bulgusu da yaş grupları arasında akılcı olmayan düşünceler açısından farklılık olmadığı şeklindedir. Gelişim dönemi açısından araştırma grubunu oluşturan bireylerin yaş dilimleri dikkate alındığında genç, orta ve ileri yetişkinlik dönemi içinde olduğu kabul edilebilir. Ancak, aynı toplumsal yapı içerisinde yetişmelerinin sonucu olarak bireylerin akılcı olmayan düşünceleri farklılaşmamış olabilir.

3. Medeni durumları (evli, bekar, boşanmış vs.) farklı yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerine ilişkin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 6'da sunulmuştur.

**Tablo 6 - Medeni Durumlarına Göre Yetişkinlerin n Sayıları İle Akılcı Olmayan Düşüncelerine İlişkin Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Medeni Durum	n	$\bar{X}$	s
Evli	168	58.52	7.07
Bekar	67	58.25	6.53
Boşanmış vb.	9	59.89	9.35

Tek yönlü varyans analizi sonucunda saptanan F değeri (.22) önemli bulunmamıştır (Tablo 7). Dolayısıyla yetişkinlerin akılcı olmayan düşünceleri medeni durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

Kişilerin içinde buldukları koşulları algılama ve yorumlama biçimine bağlı olarak yerleşebilen bu düşüncelerin medeni duruma göre değişip değişmediğinin ortaya çıkarılması amacı ile yetişkinlerden bu değişken hakkında bilgi alınmıştır. Araştırma bulgusu yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin medeni duruma göre değişmediğini göstermiştir.

**Tablo 7 - Medeni Durumlarına Göre Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerine İlişkin Puanlara Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu**

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	Sonuç
Gruplararası	21.47	2	10.74		
Grupiçi	11847.52	241	49.16	.22	Önemsiz
Toplam	11868.99	243			(p>.05)

Akılcı-duygusal ve davranışçı yaklaşıma göre insanların akılcı olmayan düşünce eğilimleri, kendini yıkma alışkanlıkları, ayrımcılıkları ve hoşgörüsüzlükleri genellikle aile ve içinde bulunduğu kültür tarafından aktarılır (Yurtal-Dinç 1999). Bir diğer ifadeyle bireyler içine doğmuş oldukları toplumda varolan kalıp düşünceleri içselleştirerek büyürler. Dolayısıyla kendilerine zarar veren ya da vermeyen aynı bakış açısını evlilikle birlikte gelen rollerine de yansıtıyor olabilirler. Bekar olup "Kişinin kendisini değerli bir insan olarak görmesi için tam, yeterli ve başarılı olması gerekir" (Ellis, 1977; Akt: Trower, Casey ve Dryden, 1989) şeklinde akılcı olmayan bir düşüncüyü taşıyan bir kişi evlendiği zaman olduğu gibi evliliği sona erdiğinde de yaşadığı olayları aynı bakış açısıyla değerlendirebilir.

4. Eğitim düzeyleri farklı olan yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerine ilişkin puanların ortalamaları ve sapmaları Tabla 8'de sunulmuştur.

**Tablo 8 - Eğitim Düzeyine Göre Yetişkinlerin n Sayıları İle Akılcı Olmayan Düşüncelerine İlişkin Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	s
Okur-yazar	13	64.15	3.67
İlkokul	30	61.27	6.26
Orta okul	20	59.95	8.30
Lise/dengi okul	84	59.54	6.72
Üni./yük.okul	97	55.68	6.43

Tek yönlü varyans analizi sonucunda saptanan F değeri (8.97, p<.001) önemli bulunmuştur (Tablo 9). Farkın kaynağını saptamak üzere yapılan tukey testi sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

**Tablo 9 - Eğitim Düzeyine Göre Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerine İlişkin Puanlara Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu**

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	Sonuç
Gruplararası	1548.50	4	387.13	8.97	Önemli (p<.001)
Grupiçi	10320.49	239	43.18		
Toplam	11868.99	243			

Tablo 10'da görüldüğü gibi, üniversite mezunu grup ile okuryazar, ilkökul ve lise mezunu olanlar arasında farklılık olup diğer gruplar arasında farklılık görülmemiştir. Yüksek öğrenim gören yetişkinlerin akılcı olmayan düşünceleri ( $\bar{X} = 55.68$ ), okuryazar ( $\bar{X} = 64.15$ ), ilkökul mezunu ( $\bar{X} = 61.27$ ), lise mezunu ( $\bar{X} = 59.54$ ), yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinden daha az yoğunur.

**Tablo 10 - Eğitim Düzeyine Göre Tukey Testi Sonuçları**

Gruplar	1	2	3	4	5
Okur-yazar (1)	-	-	-	-	*(.001)
İlkökul (2)		-	-	-	*(.001)
Orta okul (3)			-	-	-
Lise/dengi okul (4)				-	*(.001)
Üni./yük.okul (5)					-

Jones (1995) kültür ve eğitim düzeyi ne olursa olsun akılcı olmayan inançların hemen hemen bütün insanlarda olduğunu ileri sürmektedir (Akt: Yurtal-Dinç, 1999). Maultsby ve Wirga (1999) göre ise sağlıklı ve akılcı düşünmenin kurallarından birisi açık ve belli olgulara dayalı olunmasıdır (Akt: Wirga ve DeBernardi, 2000). Kuramsal temel dikkate alındığında akılcı olmayan düşüncelerin tüm insanlarda bulunabileceği, ancak bunların yoğunluğunun düşünme biçimine bağlı olarak farklılaşabileceği ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırma grubunda yer alan yetişkinlerden yüksek öğrenim görenlerin eğitimleri süresince daha çok ve zengin uyarıcıya maruz kaldıkları ve buna bağlı olarak ortaya çıkabilen sorunları bilimsel bir şekilde ele alıp problem çözme basamaklarını uyguladıkları dikkate alınacak olursa bu grubun diğerlerine göre daha akılcı, daha esnek düşündükleri ileri sürülebilir. Ayrıca, eğitim

düzeyi yüksek olanların beklentiler ve toplumda sağlanan olanaklardan dolayı daha çok erkekler olduğu ve bunun da daha önce verilen cinsiyete ilişkin bulgu ile tutarlı olduğu şeklinde bir yorum da getirilebilir.

5. İş durumları farklı yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerine ilişkin puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 11'de sunulmuştur.

**Tablo 11 - İş Durumlarına Göre Yetişkinlerin n Sayıları İle Akılcı Olmayan Düşüncelerine İlişkin Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Öğrenim Durumu	n	$\bar{X}$	s
Evet, sürekli	148	57.11	6.66
Evet, geçici	17	62.35	5.87
Hayır	79	58.49	7.18

Tek yönlü varyans analizi sonucunda saptanan F değeri (8.54, p<.001) önemli bulunmuştur (Tablo 12). Farkın kaynağını saptamak üzere yapılan tukey testi sonuçlarına Tablo 13'de yer verilmiştir.

**Tablo 12 - İş Durumuna Göre Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerine İlişkin Puanlara Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu**

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	Sonuç
Gruplararası	785.43	2	392.71	8.54	Önemli (p<.001)
Grupiçi	11083.57	241	45.99		
Toplam	11868.99	243			

Tablo 13'de görüldüğü gibi, sürekli bir işte çalışan grup ( $\bar{X} = 57.11$ ) ile geçici işlerde çalışan ( $\bar{X} = 62.35$ ) ve çalışmayan ( $\bar{X} = 58.49$ ) gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu; bir başka ifadeyle sürekli bir işi olan bireylerin akılcı olmayan düşüncelerinin diğerlerine göre daha az yoğun olduğu saptanmış, diğer gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Ellis (1999a)'in ileri sürdüğü akılcı olmayan inançlardan birisi de yaşam koşullarının en iyi şekilde olmasıdır. Bunun için öncelikle asgari düzeyde de olsa gelir getirebilen bir iş sahibi olunması gerektiği düşünülerek bu değişken hakkında bilgi toplanmıştır.



Araştırmanın bu bulgusu sürekli bir işte çalışanların akılcı olmayan düşüncelerinin diğer gruplara göre daha az yoğunlukta olduğu şeklindedir.

**Tablo 13 - İş Durumuna Göre Tukey Testi Sonuçları**

Gruplar	1	2	3
Sürekli Bir İşte Çal. (1)	-	*(.007)	*(.002)
Geçici Bir İşte Çal. (2)		-	-
Çalışmıyorum (3)			-

Araştırma grubunda yer alan bireylerden sürekli bir işte çalışanlar her şeyden önce toplum içinde sahip oldukları mesleki kimlikleriyle hem kendilerini değerli hissedebilir hem de diğer kişilerden onay görüyor olabilirler. Diğerlerinin ise şu ya da bu şekilde başkalarına olan bağımlılığının pekiştiği, işe yaramaz ve değersiz olduğu şeklindeki akılcı olmayan düşünce kalıplarına daha sıkı sarıldığı ileri sürülebilir. Bu kişiler işsiz oldukları için gelecekte olabilecek olaylara ilişkin olasılıkları abartıp aşırı kaygı yaşayabilirler ve dolayısıyla akılcı düşünemeyebilirler.

Ayrıca bir diğer yorum, geçici işlerde çalışan ve çalışmayan bireylerin genelde kadın olduğu ve bunun da cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerinde elde edilen bulgularla tutarlı olduğu şeklinde yapılabilir.

6. Sosyal güvenlik durumları farklı yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerine ilişkin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 14'de sunulmuştur.

**Tablo 14 - Sosyal Güvenliğe Göre Yetişkinlerin n Sayıları İle Akılcı Olmayan Düşüncelerine İlişkin Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Güvenlik	n	$\bar{X}$	s
Kendi adıma var	155	57.16	6.57
Başkaları adına var	56	60.63	7.03
Yok	33	61.15	7.37

Grubun puanlarına uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucunda saptanan F değeri (8.28,  $p < .001$ ) önemli bulunmuştur (Tablo 15). Farkın kaynağını saptama

mak üzere yapılan tukey testi sonuçları Tablo 16'da sunulmuştur.

**Tablo 15 - Sosyal Güvenliğe Göre Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerine İlişkin Puanlara Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu**

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	Sonuç
Gruplararası	762.66	2	381.33		
Grupiçi	11106.34	241	46.08	8.28	Önemli
Toplam	11868.99	243			( $p < .001$ )

Tablo 16'da görüldüğü gibi, kendi adına sosyal güvenliği olan grup ( $\bar{X} = 57.16$ ) ile başkaları adına sosyal güvenliği olan ( $\bar{X} = 60.63$ ) ve sosyal güvenliği olmayan grup ( $\bar{X} = 61.15$ ) arasında anlamlı farklılık olduğu bir başka ifadeyle kendi adına sosyal güvenliği olan grubun akılcı olmayan düşüncelerinin diğerlerine göre daha az yoğun olduğu saptanmış, diğer gruplar arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

**Tablo 16 - Sosyal Güvenliğe Göre Tukey Testi Sonuçları**

Gruplar	1	2	3
Kendi adıma var (1)	-	*(.003)	*(.006)
Başkaları adına var (2)		-	-
Yok (3)			-

Bir önceki bulgunun tartışılmasından da anımsanacağı gibi, kuramsal çerçeve dikkate alındığında yaşam koşullarının iyiliği ve güvenlik konusunda akılcı olmayan bir biçimde düşünülebilmektedir. Dolayısıyla, bu araştırma kapsamına giren bireylerden kendi adına sosyal güvenliği olanlar bugüne ve geleceğe daha emin bakabilmenin rahatlığıyla durumlarını olduğu gibi değerlendiriyor olabilirler. Diğerleri ise gerek belirsizlik gerekse karamsarlık yaşamalarından dolayı aşırı kaygı yaşayabilirler ve akılcı olmayan bir biçimde düşünebilirler.

Toplumun yapısı dikkate alındığında bu araştırmada da başkası adına sosyal güvenliği olanlar ve sosyal güvenliği olmayanlar genelde kadınlardır. Dolayısıyla bu bulgunun eğitim düzeyi ve iş durumu değişkenleri

açısından elde edilenlerle tutarlı olduğu ileri sürülebilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonucunda kadınların erkeklere, okuryazar, ilkokul ve lise mezunu olanların üniversite mezunlarına, geçici işlerde çalışanlar ile çalışmayanların sürekli bir işi olanlara, başkaları adına sosyal güvenliği olanlar ile olmayanların kendi adına sosyal güvenliği olanlara göre akılcı olmayan düşünceleri daha yoğun yaşadıkları, yaş ve medeni durum açısından ise anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularına dayalı olarak getirilebilecek öneriler şunlar olabilir:

1- Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerini belirlemek amacıyla ölçek geliştirme çalışmalarına ağırlık verilebilir.

2- Farklı (meslek grupları gibi) ve daha geniş örneklemeler üzerinde araştırma tekrarlanabilir.

3- Akılcı olmayan düşüncelerin dini inançlar, ana-baba tutumları, sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenlerle ilişkisi üzerinde çalışılabilir.

4- Akılcı olmayan düşünceler ile cinsiyet rolleri, özsaygı, depresyon, kızgınlık/öfke, düşmanlık, kaygı, yalnızlık arasındaki ilişkiler araştırılabilir.

## KAYNAKLAR

Aktaş, A. (1997). **Aile İçi Şiddet ve Önleme Yolları**. Ankara: Feryal Matbaası.

Aydın, G. ve Aydın, O. (1990). Otomatik Düşünceler Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. **Psikoloji Dergisi**, 7(24), 51-55.

Bilge, F. ve Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2(13), 7-18.

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). Sex, sex roles and irrational beliefs. **Psychological Reports**, 61, 631-638.

Cook, I.R. (2000). Principles of treatment. Aegis Psychological Services Inc, <http://psycserv.com/prin.cbl.htm>.

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.

Derrington, A. (2000) Why you should never, ever, feel guilty or blue? <http://www.rebt.org/derrington.html>.

Ellis, A. (1973). **Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach**. E. Sagarin (Ed.), New York: The Julian Press, Inc.

Ellis, A. (1989). "Rational-emotive therapy." R.J. Corsini and D. Wedding (Eds.), **Current Psychotherapies**. Illinois: F.E. Peacock Publisher, Inc.

Ellis, A. (1992). **Anger: How To Live With and Without It**. USA: Carol Publishing Group.

Ellis, A. (1999a). Why rational-emotive therapy to rational emotive behavior therapy? **Psychotherapy**, 36 (2), 155.

Ellis, A. (1999b). Rational emotive behavior therapy and cognitive behavior therapy for elderly people. **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, 17(1), 5-18.

Franklin, D.J. (2000). Cognitive therapy for depression. Psychology Information On line. <http://www.psychologyinfo.com/depression/cognitive.htm>.



- Gilleard, E. (1987). Kognitif davranış terapilerinde değerlendirme yöntemleri. **Psikoloji Dergisi**, 6 (21), 13-16.
- Hazaleus, S.L. ve Deffenbacher, J.L. (1985). Irrational beliefs and anger arousal. **Journal of College Student Personnel**, 26 (1), 47-52.
- Howlett, B.A.(1994). An investigation of the relationship between general belief patterns and well-being. **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, 12(4), 205-218.
- Kavemann, B. ve Lohstöter, I. (1998). **Kız Çocuklarının Aile İçinde Yaşadıkları Cinsel Şiddet**. (Çev: Sibel), İstanbul: Kırkikinci Yayınları.
- Malouff, J.M., Schutte, N.S. ve McClelland, T. (1992). Examination of the relationship between irrational beliefs. **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.
- Möller, A.T., Nortje, C. ve Helders, S.B. (1998). Irrational cognitions and the fear of flying. **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, 16(2), 135-148.
- Robb, H., Backx, W. ve Thomas, J. (1999). The use of cognitive, emotive and behavioral interventions irrational emotive behavior therapy when clients lack emotional insight. **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, 17(3), 201-209.
- Trower, P., Casey, A. ve Dryden, W. (1989). **Cognitive-Behavioural Counselling in Action**. London: Sage Publications.
- Türküm, S. (1997). Akılcı olmayan düşünceler ölçeğinin geliştirilmesi. **III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongre Kitabı**. Adana: Çukurova Üniversitesi, 201-207.
- Türküm, S. (1999). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. V.Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Wirga, M. ve DeBernardi, M. (2000). The ABCs of cognition, emotion and action. <http://www.arcobem.com/publications/abc.html>.
- Yurtal-Dinç, F. (1999). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi: Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zwemer, W.A. ve Deffenbacher, J.L. (1984). Irrational beliefs, anger and anxiety. **Journal of Counseling Psychology**, 31, 391-393.