



ARAŞTIRMA

Açık Erişim

RESEARCH

Open Access

Üniversite Öğrencileri için Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Geliştirilmesi

Development of Rational and Irrational Beliefs Scale for University Students

Fedai Kabadayı ^{ID}, Mehmet Güven ^{ID}

Yazar Bilgileri

Fedai Kabadayı

Dr.

Rehberlik ve Psikolojik

Danışmanlık Anabilim Dalı

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

Rize, Türkiye

Eposta: fdkbdy@gmail.com

Mehmet Güven

Prof. Dr.

Rehberlik ve Psikolojik

Danışmanlık Anabilim Dalı

Gazi Üniversitesi

Ankara, Türkiye

Eposta: mehmetguven@gazi.edu.tr

ÖZET

Bu çalışma Türk kültüründe üniversite öğrencileri için Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin geliştirilmesini amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, alanyazında önerilen ölçek geliştirme süreci sistematik bir şekilde takip edilmiştir. Çalışma nitel keşif, ölçme aracının geliştirilmesi ve nicel değerlendirme olmak üzere üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu yaşları 18-29 arasında değişen üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Yapı geçerliği çalışmaları Akılcı Olmayan Düşünceler Formunun, talepkarlık, rahatsız olmaya katlanamama, felaketeleştirme ve değersizleştirme alt boyutlarından oluştuğunu, Akılcı Düşünceler Formunun ise tercihler, toleranslı olma, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ve kabul alt boyutlarından oluştuğunu göstermiştir. Akılcı Olmayan Düşünceler Formu için hesaplanan Cronbach alfa (α) ve McDonald's Omega (ω) değerinin .86 ve Akılcı Düşünceler Formu için hesaplanan Cronbach alfa (α) değerinin .92 ve McDonald's Omega (ω) değerinin .91 olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, Akılcı Olmayan Düşünceler Formu ile Akılcı Düşünceler Formunun geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler

Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünce

Ölçek Geliştirme

Üniversite Öğrencisi

Keywords

Rational and Irrational Belief

Scale Development

University Student

Makale Hakkında

Geliş: 11/12/2023

Düzelme: 13/02/2024

Kabul: 05/04/2024

ABSTRACT

The present study aims to develop a Rational and Irrational Beliefs Scale for university students in Turkish culture. The scale development process recommended in the literature was followed systematically. The study was performed in three stages: qualitative exploration, development of the measurement instrument and quantitative evaluation. The study group consisted of university students aged between 18-29 years. Construct validity studies showed that the Irrational Beliefs Form consisted of the sub-dimensions of de of demandingness, frustration intolerance, awfulizing, and global evolution of worth, while the Rational Beliefs Form consisted of the sub-dimensions of preferences, tolerance, realistic evaluation of negativity, and acceptance. The Cronbach's alpha (α) and McDonald's Omega (ω) value calculated for the Irrational Beliefs Form was .86 and the Cronbach's alpha (α) value calculated for the Rational Beliefs Form was .92 and McDonald's Omega (ω) value was .91. The findings indicate that the Irrational Beliefs Form and the Rational Beliefs Form are valid and reliable.

Atf için: Kabadayı, F. & Güven, M. (2024). Üniversite öğrencileri için Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin geliştirilmesi. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 1-24.

Ethical Declaration: The study was carried out within the framework of the Helsinki Declaration and all participants whose informed consents were obtained took part in this study as volunteers. The ethics committee of Gazi University was consulted for ethical approval of this study.

GİRİŞ

Akılcı Duygusal Davranış Teorisi (ADDT), 1955 yılında Albert Ellis tarafından ortaya atılan psikolojik danışma ve psikoterapi yaklaşımıdır (DiGiuseppe ve diğerleri, 2013). Teorinin temeli, Aristoteles, Buddha, Sokrates, Epiktetos ve Marcus Aurelius gibi filozoflar olmak üzere antik felsefi öğretilere dayanmaktadır (Ellis ve diğerleri, 2010). Söz konusu teorinin temel felsefesi Epiktetos'un “*Bizî basta eden olaylar değil, olaylara ilişkin bakış açılarımızdır.*” öğretilerine dayanmaktadır. Yani diğer bir deyişle, olayların ve duyuların doğrudan insanlar üzerinde bir etkisi olamayacağı ifade edilmektedir. Dolayısıyla olaylara ilişkin değerlendirmelerin psikolojik rahatsızlıkları ortaya çıkardığı vurgulanmaktadır (DiGiuseppe ve diğerleri, 2013).

ADDT’de, insanların ölümlü ve özel bir varlık olduğu aynı zamanda hata yapma potansiyelinin olduğu kabul edilmektedir. Üstelik, insanın geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman perspektifinde değişim gösterebilen bir varlık olduğu anlaşılmaktadır (Dryden, 2019). Ayrıca Ellis, insanların psikolojik sağlıklarını koruyabilmesi için de uzun vadeli mutluluk arayışında olmaları gerektiğini belirtmiş, başlarına gelen yaşam olaylarının sorumluluğunu alabilmelerinin ve belirsizliği kabul edebilmelerinin altını çizmiştir (Dryden, 1994).

ADDT’de merkezi bir kavram olan Akılcı Düşünceler (AD) ile Akılcı Olmayan Düşünceler (AOD) kritik bir roledir. Çünkü olayların değerlendirilmesinde AD’ler psikolojik sağlığın sürdürülmesinde AOD’ler ise psikolojik rahatsızlıkların oluşmasında rol almaktadır (Bernard, 2011). AOD’lerin genellikle, katı, esnek olmayan ve mutlaklık içeren bir yapısı vardır (DiGiuseppe ve diğerleri, 2013). Üstelik, AOD’ler genellikle mantıksal açıdan tutarsızdır ve çıkarımlara dayanmaktadır (Turner, 2016). Diğer bir deyişle, yaşam olaylarındaki gerçekliğin olduğu gibi değil, olması istenen şekilde gerçekleşmesi gerektiğine inanılmaktadır (DiGiuseppe, 1996). ADDT’ye göre talepkarlık, felaketleştirme, rahatsız olmaya katlanamama ve değersizleştirme olmak üzere dört tür AOD bulunmaktadır. AOD’ler, sıkıntı, kaygı, depresyon, suçluluk ve öfke gibi çeşitli rahatsızlıklar ile pozitif yönde ilişkilidir (Vîslâ ve diğerleri, 2016).

AD’ler ise AOD’lerin aksine esnek bir yapıya sahiptir ve genellikle gerçekliği içerirler. AD’lerin sonuçları açısından işlevsel davranışlar oluştururlar (Dryden ve Neenan, 2004). Üstelik AD’ler, bireylerin hedeflerine ulaşmasına katkıda bulunur (Dryden, 2013). Ayrıca, bilimsel bir yaklaşımla kısa vadeli hazzı yerine uzun vadeli hazzı tercih edebilme AD’lerle ilişkilidir (Dryden, 2019). ADDT’ye göre tercihler, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi, toleranslı olma ve kabul olmak üzere dört tür AOD bulunmaktadır. Genel olarak AD’ler, mutluluk, iyimserlik gibi sonuçları içeren psikolojik sağlık ile yakından ilişkilidir (Oltean ve diğerleri, 2019).

Düşünme biçimlerinden ilki talepkarlık ile tercihlerdir. Alanyazında, talepkarlık ile tercihler arasında keskin bir ayrım bulunmaktadır. Talepkarlık düşünceleri daha çok dünyanın kesin ve net kurullarla belirlenmesine ilişkin şiddetli zorunluluklardır (DiGiuseppe ve diğerleri, 2013). Ellis, talepkarlık ile temelde bireyin kendisine, bir başkasına veya dünyaya dair çeşitli genellemelerden oluşabileceğini ifade etmiştir ki genelde “-meli -malı, zorunda” gibi bir yapı içerisindedir (Ellis, 1997). Diğer bir deyişle, ilk başta birey için bir konudaki veya durumdaki istek ve arzusunun zamanla mutlaka gerçekleşmesi gereken bir duruma dönüşmesi psikolojik rahatsızlığa neden olmaktadır (Ellis, 1997). Tercihler ise bireyin bir durum veya olay karşısındaki istek ve arzusunun tercih boyutunda kalmasını içermektedir (DiGiuseppe ve diğerleri, 2013). Tercihler düşüncesinde, talepkarlığın aksine gerçekliği değiştirmek yerine olduğu gibi kabul etme anlayışı bulunmaktadır (Szentagotai ve Jones, 2010).

Felaketleştirme, açık bir şekilde bir olay veya durumda farklı sonuçları olması muhtemel durumların %100'den daha kötü sonuçlanacağına olan abartılı düşüncelerdir (Dryden, 1994). Felaketleştirme AOD'leri, hemen hemen her durum veya olaya yönelik olabilir. Genellikle bireyler, kendisine, başkalarına veya dünyaya ilişkin olay ve durumların en kötü senaryoların gerçekleşeceğine inanmaktadırlar (DiGiuseppe ve diğerleri, 2013). Felaketleştirmenin karşıtı olan olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesinde ise bireylerin deneyimledikleri yaşam olaylarının talihsiz veya trajik olduğunu kabul etme anlayışı bulunmaktadır (Dryden, 2020). Olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesinde her zaman daha kötü yaşam olaylarının var olabileceği, talihsiz gibi görünen yaşam olaylarının bazen olumlu getirilerinin olabileceği anlayışı vardır (Dryden, 2021).

Rahatsız olmaya katlanamama, bireylerin deneyimledikleri yaşam olaylarında kişisel konforu azaltmaya neden olacak bir tehdit oluştuğunda ya da istek veya arzuların gerçekleşmediği veya gerçekleşmeme ihtimali olan durumlarda ortaya çıkan gerilimdir (Ellis, 2003). Bireyler, yaşamları boyunca genellikle yaşam koşullarının yüksek olması gerektiğine inanmaktadır. Bu yüzden yaşam koşulları iyiye gitmediği zamanlarda bireyler kendilerine mevcut duruma katlanamayacakları yönünde bir düşünme sistemi geliştirebilmektedir (Ellis ve Dryden, 1997). Toleranslı olma ise bireyin karşılaştığı zorlayıcı veya naoh yaşam olaylarına karşı güçlü bir duruş sergileyebilme ile ilgilidir. Toleranslı olma düşüncesine sahip bireyler genellikle naoh yaşam olayları ile mücadele etme veya başa çıkma yöntemlerine odaklanmaktadır (Dryden, 2011).

Değersizleştirme, bireyin kendi benliği hakkındaki negatif düşünceleri ile ilgilidir. Ancak, ADDT'ye göre bireylerin benliği iyi veya kötü olarak nitelendirilemez. İnsanın sürekli değişime uğrayan, hata yapabilen ve değişebilen özelliklere sahip olması ve geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman perspektifinde bütüncül olarak değerlendirmesinin mümkün olamayacağı ileri sürülmektedir (Dryden, 1994). Dolayısıyla bireylerin kendisi, başkası veya dünyaya ilişkin iyi veya kötü çerçevesinde değerlendirmeye devam etmeleri açık bir şekilde psikolojik rahatsızlığa neden olacaktır (Dryden, 1994). Kabul ise bireyin kendisini olduğu gibi benimseme anlayışını içermektedir. Bu durumda insanın zaman zaman hata yapabileceği, öğrenebileceği ve değişebileceği göz önüne alınarak sürekli bir eylem içerisinde olduğu kabul edilmektedir (Szentagotai ve Jones, 2010).

Alanyazında AD ve AOD'leri belirlemeye ve ölçmeye yönelik bazı ölçek geliştirme veya uyarlama çalışmalarına rastlanmaktadır (Örn. Bernard, 1998; DiGiuseppe ve diğerleri, 2020; Ruiz-Rodríguez ve diğerleri, 2020). Söz konusu ölçme araçlarının genellikle bireylerin yaşama dair genel tutumları içeren AOD'lerini belirlemeye yönelik olduğu görülmektedir (Artıran, 2019; Artıran ve DiGiuseppe, 2020). Her ne kadar, son yıllarda ADDT'ye dayalı olarak AD'leri ölçmeye yönelik bazı çalışmalar (Bernard, 1998; DiGiuseppe ve diğerleri, 2018; DiGiuseppe ve diğerleri, 2021; Urfa ve Urfa, 2019) olsa da ölçek geliştirme çalışmalarında genellikle AOD'lerin merkeze alındığı görülmektedir. Üstelik, akılcı düşünceleri ölçmeye yönelik geliştirilen/uyarlanan ölçme araçlarında genellikle bir alt boyut ya da bileşen olarak yer almaktadır (Bernard, 1998; Urfa ve Urfa, 2019). Bu yüzden akılcı düşüncelerin de akılcı olmayan düşünceler gibi ölçülebilmesinin kritik olduğu düşünülmektedir. ADDT'nin temel kavramı olan psikolojik sağlığın en önemli göstergesi olarak kabul edilen AD'lerin daha arka planda kalması ve genellikle ölçme araçlarının AOD'leri saptamaya yönelik olarak geliştirilmesi mevcut çalışmanın çıkış noktasını oluşturmaktadır. Her ne kadar AOD'lere yönelik alanyazında daha fazla çalışma olsa da Ellis, AD'ler ile AOD'lerin kavramsal açıdan zıt yönde olduklarını ancak temelde ortogonal bir ilişkiye sahip olduklarını vurgulamaktadır (Ellis ve diğerleri, 2010). Bu yüzden hem AD'lerin hem de AOD'lerin ayrı ayrı belirlenmesi ve ölçülmesi

gerektiği sonucuna ulaşılabilir. Araştırmalarda kullanılan ölçme araçlarında genellikle hem AD hem de AOD'lerin bir arada bulunması, ilgili ölçme araçlarının uzun ve karmaşık olmasına yol açabilir. Bu durum, katılımcıların maddeleri gönüllü ve istekli bir şekilde yanıtlamalarını zorlaştırabilir ve katılımcıları yorabilir. Bu nedenle, AD ile AOD'yi ayrı ayrı değerlendirebilen, daha kısa ve kültüre özgü ölçme araçlarının geliştirilmesi, hem katılımcılar için daha az yorucu olabilir hem de araştırmacılara AD ve AOD için daha etkili bir şekilde inceleme olanağı sağlayabilir. Bu yaklaşım, saha çalışmaları ve araştırmalar için önemli bir katkı sağlayabilir. Özetle, ADDT'ye dayalı olarak tercihler, toleranslı olma, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ve kabul boyutları olmak üzere AD'leri ve de talepkarlık, felaketleştirme, rahatsız olmaya katlanamama ve değersizleştirme olmak üzere AOD'leri ölçebilecek Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracına ihtiyaç olduğu söylenebilir. Buradan hareketle, bu araştırmanın temel amacı Türk kültüründe üniversite öğrencileri için Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin geliştirilmesidir.

YÖNTEM

Mevcut çalışma, ölçek geliştirme sürecini içermektedir. Ölçek geliştirme sürecine ilişkin alanyazındaki öneriler (Carpenter, 2018; DeVellis, 2017; Erkuş, 2016) doğrultusunda bütünleştirilen basamaklar takip edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçek Geliştirme Basamakları

Aşamalar	Basamaklar	Açıklama
Aşama I: Nitel Keşif	Basamak 1	Ölçülmek İstenen Yapının Açıkça Belirlenmesi
Aşama II: Ölçme Aracının Geliştirilmesi	Basamak 2	Madde Havuzunun Oluşturulması
	Basamak 3	Ölçme Biriminin ve Yönergesinin Belirlenmesi
	Basamak 4	Madde Havuzunun Uzmanlar Tarafından Değerlendirilmesi
	Basamak 5	Maddelerin Hedef Örneklem Grubuna Uygulanması (Pilot Çalışma)
	Basamak 6	Madde Analizlerinin Gerçekleştirilmesi
Aşama III: Nicel Değerlendirme	Basamak 7	Ana Çalışmanın Gerçekleştirilmesi
	Basamak 8	Faktör Analizi ile Faktör Yapısının İncelenmesi
	Basamak 9	Farklı Bir Örneklemde Ölçeğin Doğrulanması
	Basamak 10	Raporlama

Bu araştırma yukarıdaki basamaklara göre üç aşamaya ayrılmıştır. Birinci aşamada basamak 1'e, ikinci aşamada basamak 2 ile 6'ya ve üçüncü aşamada ise basamak 7 ile 10'a yer verilmiştir. Bu kapsamda bu araştırmanın yöntemi nitel keşif, ölçme aracının geliştirilmesi ve nicel değerlendirme olmak üzere üç aşamada ele alınmıştır. Nitel keşif aşamasında ölçme aracının geliştirilmesi sürecindeki nitel çalışmaya odaklanılmaktadır. Ölçme aracının geliştirilmesi aşamasında taslak ölçme aracının oluşturulmasına ve pilot çalışmaya odaklanılmaktadır. Nitel keşif aşamasında elde edilen bulgular, alanyazın ışığında Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin geliştirilmesine olanak sağlamıştır. Nicel değerlendirme aşamasında ise geliştirilen ölçme aracının psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Aşama I: Nitel Keşif

Bu çalışmada ilk olarak ölçülmek istenen yapının açıkça belirlenmesi amacıyla (AD ve AOD'lerin keşfedilmesi) nitel bir araştırma yürütülmüştür. Doküman incelemesi, nitel çalışmada sıklıkla kullanılan bir yöntemdir (Merriam, 2009). Özellikle e-posta, resmi raporlar ve gazeteler gibi yazılı dokümanların tamamı doküman olarak kabul edilebilir (Creswell, 2009). Araştırmada yer alan katılımcıların görüşleri

doğrultusunda doküman incelemesi yoluyla elde edilen veriler analiz edilerek madde havuzuna katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Çalışma Grubu

İlk grupta ölçülmek istenen kuramsal yapının açıkça belirlenmesi amacıyla çalışmaya 28 katılımcı (19 kadın, 9 erkek) dahil edilmiştir. Çalışma grubu, yaşları 19 ile 29 ($Yaş_{ort} = 23.07$, $Ss = 2.81$) arasında değişen rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programı öğrencilerinden (22 öğrenci) veya mezunlarından (6 mezun) oluşmaktadır.

Süreç

Araştırmacı, çalışma hakkında duyuru yaptıktan sonra gönüllü katılımcılarla çevrimiçi ortamda bir görüşme gerçekleştirmiştir. Görüşmede araştırma hakkında bilgiler sunulmuş ve gönüllü olan katılımcılarla Google Formlar vasıtasıyla kompozisyon sorularını içeren bağlantı linki paylaşılmıştır. Bağlantı linkinde katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi gibi demografik bilgileri içeren soruların yanında “*İnsanlar genellikle hangi konularda AOD'lere (talepkarlık, felaketleştirme, rahatsız olmaya katlanamama, kendilerini, başkalarını veya dünyayı değersizleştirme) sahip olurlar*” gibi ölçme aracının maddelerini oluşturmaya yönelik sorular yer almıştır.

Veri Analizi

Kompozisyon sorularından elde edilen ham verinin analiz edilebilmesi amacıyla içerik analizinden yararlanılmıştır. Creswell'in (2009) nitel araştırma sürecinde veri analizine yönelik önerdiği adımlar takip edilmiştir. Veri analizinde MAXQDA 20 paket programından yararlanılmıştır. Analizler boyunca uzun okumalar gerçekleştirilmiş ve kodlar, kategoriler ve temalar oluşturulmuştur. Nitel veriye ilişkin analizler yaklaşık üç haftada tamamlanmıştır.

Aşama II: Ölçme Aracının Geliştirilmesi

İkinci aşama, ölçme aracının oluşturulabilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçek geliştirme süreci sonunda ölçme aracında olması amaçlanan madde sayısının üç dört katı kadar potansiyel maddenin olması gerekir (DeVellis, 2017). Başka bir çalışmada ise ölçme aracının nihai halinde beklenen madde sayısının iki üç katına kadar taslak maddeye ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır (Carpenter, 2018). Bu yüzden her bir alt form (AOD ve AD Formu) için 60'ar maddenin yazılması amaçlanmıştır.

Pilot Çalışma

Ölçek geliştirme sürecinde taslak ölçme aracı (AOD ve AD Formu için 60'şar madde) oluşturulduktan sonra ön inceleme için pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışmada yaşları 20 ile 34 ($Yaş_{ort} = 22.63$, $Ss = 2.38$) arasında değişen 116 (92 kadın, 24 erkek) katılımcı yer almaktadır. Katılımcıların 61'i (%52.60) rehberlik ve psikolojik danışmanlık 55'i (%47.40) Türkçe eğitiminde öğrenim görmektedir.

Pilot çalışmada katılımcıların anketi ortalama yanıtlama süreleri not alınmıştır. Anketi ilk ve son sırada tamamlayan katılımcıların bitirme süreleri incelenmiştir. Buna göre katılımcılar anketi 14-17 dakika ortalama ile tamamlamıştır. En erken bitiren katılımcı on dakikada son sırada tamamlayan katılımcı ise yirmi iki dakikada taslak ölçme aracını yanıtlamıştır.

Madde Analizleri

Pilot çalışmada hem Akılcı Düşünceler Formu (ADF) hem de Akılcı Olmayan Düşünceler Formu (AODF) için madde analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda madde ortalamaları, standart sapmaları, madde-toplam korelasyonları ve madde silinirse Cronbach Alfa (α) incelenmiştir. Madde-toplam korelasyonu .30'dan küçük olan maddelerle (Pallant, 2020) ve madde silinirse Cronbach Alfa (α) değerlerine göre uyumsuz maddelerin (Özdamar, 2016) taslak ölçme aracından çıkarılması gerekir.

Aşama III: Nicel Değerlendirme

Üçüncü aşamanın temel amacı pilot çalışmada elde edilen taslak ölçme aracının yapısal özelliklerini belirlemek ve farklı bir çalışma grubunda doğrulamaktır. Bu doğrultuda ilk olarak açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonuçları incelenmiş ve ardından doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları raporlanmıştır. Yapı geçerliğine ilişkin kanıtlar elde edildikten sonra güvenilirlik ve bir ölçüte dayalı geçerliğe ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışma Grubu I (AFA). AODF için AFA'nın gerçekleştirilmesi amacıyla yaşları 18-29 arasında değişen ($Yaş_{ort} = 20.86$, $Ss = 1.51$) 589 üniversite öğrencisi (448 kadın, 141 erkek) yer almıştır. Katılımcıların 190'ı (%32.30) sınıf eğitimi, 158'i (%26.80) RPD programı, 133'ü (%22.60) ilköğretim matematik eğitimi ve 108'i (%18.30) Türkçe eğitiminde öğrenim gören öğrencilerdir. Ayrıca, öğrencilerin 154'ü (%26.10) birinci sınıfta, 159'u (%27.00) ikinci sınıfta, 213'ü (%36.20) üçüncü sınıfta ve 63'ü (%18.30) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir.

ADF için AFA'nın gerçekleştirilmesi amacıyla yaşları 18-29 arasında değişen ($Yaş_{ort} = 20.89$, $Ss = 1.53$) 560 üniversite öğrencisi (424 kadın, 136 erkek) yer almıştır. Katılımcıların 186'sı (%33.20) sınıf eğitimi, 148'i (%26.40) RPD programı, 125'i (%22.30) ilköğretim matematik eğitimi ve 101'i (%18.00) Türkçe eğitiminde öğrenim görmektedir. Ayrıca, öğrencilerin 143'ü (%25.50) birinci sınıfta, 153'ü (%27.30) ikinci sınıfta, 202'si (%36.10) üçüncü sınıfta ve 62'si (%11.10) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir.

Çalışma Grubu II (DFA). Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği için DFA'nın gerçekleştirilmesi amacıyla yaşları 18-29 arasında değişen ($Yaş_{ort} = 21.43$, $Ss = 1.77$) 440 üniversite öğrencisi (295 kadın, 145 erkek) yer almıştır. Katılımcıların 103'ü (%23.40) ilahiyat, 93'ü (%21.10) sosyal hizmet, 89'ü (%20.20) siyaset bilimi ve kamu yönetimi, 42'si (%9.50) maliye, 41'i (%9.30) uluslararası ilişkiler, 39'ü (%8.90) hukuk, 18'i (%4.10) işletme ve 15'i (%3.40) iktisat bölümünde öğrenim görmektedir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin 146'sı (%33.20) birinci sınıfta, 111'i (%26.40) ikinci sınıfta, 51'i (%11.60) üçüncü sınıfta ve 127'si (%28.90) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir.

Veri Toplama Araçları

Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği. Mevcut ölçme aracı, ADF ile AODF olmak üzere bağımsız iki alt formdan oluşmaktadır. ADF, tercihler (8 madde), toleranslı olma (8 madde), olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi (4 madde) ve kabul (10 madde) olmak üzere 4 alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. AODF, talepkarlık (6 madde), rahatsız olmaya katlanamama (4 madde), felaketleştirme (7 madde) ve değersizleştirme (7 madde) olmak üzere 4 alt boyut ve 24 maddeden oluşmaktadır.

Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği. Ölçme aracı, başarı ihtiyacı, onaylanma ihtiyacı, rahatlık ihtiyacı, adalet talebi, akılcılık, kendini değersizleştirme ve başkalarını değersizleştirme olmak üzere 7 alt

boyuttan ve 26 maddeden oluşmaktadır (Lindner, Kirkby, Wertheim ve Birch, 1999). Ölçme aracının Türkçeye uyarlaması Urfa ve Urfa (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracının Türkçe uyarlama çalışmalarında uyum değerlerinin en az kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2/df = 1.48$, GFI = .90, CFI = .96, RMR = .06, RMSEA = .04). Ölçme aracı 5li Likert (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum) tipindedir (Urfa ve Urfa, 2019).

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcılara ilişkin yaş, cinsiyet, fakülte, bölüm ve sınıf düzeylerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

Veri Toplama Süreci

Mevcut araştırmada ilk olarak etik kurul izni ardından araştırma izni alınmıştır (Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu, 02.11.2021, Araştırma Kod No: 2021-999). Kuramsal yapının ortaya çıkarılması amacıyla gerçekleştirilen çalışmanın ilk aşamasında (Basamak 1) veriler çevrimiçi olarak elde edilmiş sonraki aşamalarda (Basamak 5, 7 ve 9) sınıf ortamında yüz yüze olarak araştırmacı tarafından elde edilmiştir. Araştırmacı her bir sınıfta araştırma hakkında bilgi vermiş ve gönüllü olan katılımcıların ölçme araçlarını yanıtlamasını sağlamıştır. Araştırmada veri toplama süreci sınıfta ortalama 15-25 dakika sürmüştür.

Veri Analizi ve Kriterler

Araştırmanın ilk aşamasında nitel veriler MAXQDA 20 programı ile sonraki aşamalarda elde edilen nicel veriler SPSS ve LISREL paket programlarıyla analiz edilmiştir. Ölçülmek istenen yapının açıkça belirlenmesi amacıyla elde edilen veriler Creswell (2009) tarafından önerildiği şekliyle analiz edilmiştir. Elde edilen kodlardan sonra temalar oluşturulmuştur.

Araştırmanın nicel verileri için her bir veri seti analizler öncesi ön inceleme aşamasında kayıp veri, uç değer, madde bazından en büyük ve en küçük değerler, maddeler arasındaki korelasyonlar ve normallik için kontroller gerçekleştirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Normalliğin değerlendirilmesinde çarpıklık değerinin 3.00 ve basıklık değerinin 8.00 mutlak değerinin içinde olması beklenir (Kline, 2005).

Pilot çalışmada madde ortalamaları, standart sapma, madde-toplam korelasyonu ve madde silinirse Cronbach's Alfa (α) incelenmiştir. Madde-toplam korelasyonları için .30 ve üzeri değerlerin ölçekte tutulması gerekir (Pallant, 2020). Taslak ölçek formu için Cronbach's Alfa (α) değerinin .70 ve üzerinde olması beklenir (Seçer, 2015). Ayrıca taslak ölçme aracında yer alan her bir maddenin iç tutarlılığa katkısı incelenmeli ve uyumsuz olanlar çıkarılabilir (Özdamar, 2016).

AFA'nın gerçekleştirilebilmesi için ilk olarak KMO örneklem büyüklüğü ve Bartlett Testi incelenmiştir. Bartlett Testi sonuçları .05 veya daha düşük bir olasılıkla anlamlı olmalı ve KMO değerinin de .60'ın üzerinde olmalıdır (Pallant, 2007). Örneklem büyüklüğü için alanyazında farklı görüşler bulunsada faktör analizi için 400'den fazla katılımcının daha güvenilir düzeyde sonuçlar sağlayacağı belirtilmektedir (Goretzko ve diğerleri, 2021). İkinci olarak maddeler arasındaki anlamlı korelasyonlar olmalıdır (Pallant, 2020). Eğer .30 ve altında korelasyonlar mevcutsa madde havuzundan çıkarılmalıdır (Boateng ve diğerleri, 2018). Bu çalışmada AFA için temel bileşenler analizi tercih edilmiş ve alt boyutların birbiri ile ilişkili olması nedeniyle döndürme biçimlerinden direct oblimin tercih edilmiştir. Ayrıca boyutlarda bulunması gereken madde sayısının en az dört veya beş olmasının ideal bir tercih olduğu belirtilmektedir (Costello & Osborne, 2005). AFA'da madde faktör yükleri Comrey ve Lee (1992) tarafından önerilen kriterlere göre değerlendirilmiştir (mükemmel > .71, çok iyi > .63, iyi > .55, makul > .45, zayıf > .32). Ayrıca, madde

faktör yükleri değerlendirilirken .40-.30-.20 kuralına göre incelenmelidir. Yani, analizdeki maddelerin ilk boyutta .40 ve üzerinde bir madde faktör yüküne sahip olması, ikinci faktörde .30 ve altında madde faktör yüküne sahip olması ve madde faktör yükünün boyutlar arasında ise en az .20 düzeyinde bir farka sahip olması gerekir (Howard, 2016). Faktör yapısına ilişkin çıkarım yapılırken aynı zamanda yamaç grafiği de incelenmelidir ve ilgili yapının sahip olması gereken boyut sayısına ilişkin bilgi sağlamaktadır (Costello ve Osborne, 2005). DFA’da model uyumunun değerlendirilebilmesi için uyum indeksleri bulunmaktadır. Bu kapsamda alanyazında yaygın şekilde kullanılan indeksler Tablo 2’de sunulmuştur (Hu ve Bentler, 1999; Kelloway, 2015).

Tablo 2. Uyum İndeksleri

Uyum indeksi	Kabul Edilebilir Uyum	Mükemmel Uyum
X^2/Sd	$2 \leq X^2 / Sd \leq 5$	$0 \leq X^2 / Sd \leq 2$
RMSEA	$.05 \leq RMSEA \leq .08$	$0 \leq RMSEA \leq .05$
TLI	$.95 \leq TLI \leq .97$	$.97 \leq TLI \leq 1$
CFI	$.90 \leq CFI \leq .95$	$.95 \leq CFI \leq 1$
SRMR	$.05 \leq SRMR \leq .08$	$0 \leq SRMR \leq .05$

BULGULAR

Aşama I: Nitel Keşfe İlişkin Bulgular

Ham verinin içerik analizi sonucunda 6 tema ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan temalar sırasıyla *benlik, başarı, bireysel özgürlükler ve sınırlar, olumsuz yaşam olayları, ilişkiler, yüksek standartlar* şeklindedir. Mevcut temalar ve alanyazın doğrultusunda madde havuzu oluşturulmuştur. İlk tema, “benlik” olarak isimlendirilmiştir. Benlik teması “değersizlik durumu, fiziksel özelliklerin değerlendirilmesi, güvensizlik durumu, umutsuzluk durumu, yetersizlik durumu, çaresizlik durumu ve üstünlük çabası” olmak üzere 7 kategoriden oluşmuştur. İkinci tema, “başarı” teması olarak etiketlenmiştir. Başarı teması “başarı olgusu, başarısız olmak olgusu, akademik başarı, kariyer başarısı” olmak üzere 4 kategoriden oluşmuştur. Üçüncü tema, “bireysel özgürlükler ve sınırlar” teması olarak adlandırılmıştır. Bireysel özgürlükler ve sınırlar temasında “bireysel hakların korunması talebi, bireylerin konfor alanının korunması talebi, her konuda arzu edileni elde etme talebi ve ihtiyacı ile başkalarının davranışlarını kontrol etme talebi ve ihtiyacı” olmak üzere dört kategori yer almaktadır. Dördüncü tema, “olumsuz yaşam olayları” teması olarak isimlendirilmiştir. Olumsuz yaşam olayları teması “belirsizlik durumu, olumsuz durumlardan kaçınma talebi, kötü yaşam olaylarıyla karşılaşma durumu, olmayan durumları düşünme durumu, olumsuz odaklanma durumu, maddi konular” olmak üzere altı kategoriden oluşmaktadır. Beşinci tema, “ilişkiler” teması olarak etiketlenmiştir. İlişkiler temasında “arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkileri, romantik ilişkiler ve başkalarından beklentiler” olmak üzere dört kategori yer almaktadır. Altıncı tema, “yüksek standartlar” teması olarak adlandırılmıştır. Yüksek standartlar teması “hedef yönelimi, rezil olma durumu, hata yapmaktan kaçınma durumu ve mükemmeliyetçilik” olmak üzere üç kategoriden oluşmaktadır.

Aşama II: Ölçme Aracının Geliştirilmesine İlişkin Bulgular

Nitel keşif aşamasında nitel çalışma ile elde edilen temalar doğrultusunda ve alanyazın ışığında Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği için madde havuzunda her bir alt form için 60’ar madde oluşturulmuştur. Ölçme aracındaki potansiyel maddelerin geliştirilmesinde ilk aşamadaki nitel bulgulardan ve kuramsal çerçeveden yararlanılmıştır (Tablo 3).

Tablo 3. Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Yapısal Özellikleri

Boyut	Form 1 - Akılcı Düşünceler Formu	Form 2 - Akılcı Olmayan Düşünceler Formu
1. Boyut	Tercihler	Talepkarlık
2. Boyut	Toleranslı Olma	Rahatsız Olmaya Katlanamama
3. Boyut	Olumsuzluğun Gerçekçi Değerlendirilmesi	Felaketleştirme
4. Boyut	Kabul	Değersizleştirme

Ölçme aracına ilişkin madde havuzunun oluşturulması ile eş zamanlı olarak ölçme biriminin ve yönergesinin belirlenmesi gerekir (DeVellis, 2017). Ölçme aracında yanıtlama biçimi bakımından beşli Likert tipinin daha uygun olabileceği belirtilmektedir (Tezbaşaran, 2008). Bu yüzden beşli Likert tipi belirlenmiştir (1 = *Bana Hiç Uygun Değil*, 5 = *Bana Tamamen Uygun*).

Taslak ölçme aracı oluşturulduktan sonra ölçme aracı kapsam geçerliliği ve dil açısından alan uzmanlarına sunulmuştur. Alanyazında, madde havuzunun oluşturulmasından sonra elde edilen madde havuzunun teorik yapı ile uyumlu olup olmadığının alan uzmanlarınca değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (DeVellis, 2017). Bu kapsamda, maddelerin, yanıtlama biçiminin ve yönergesinin uzmanlarca değerlendirilebilmesi için rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında beş, ölçme ve değerlendirme alanında bir uzmanın görüşlerine sunulmuştur. Ayrıca, dil açısından Türkçe eğitimi alanında iki alan uzmanından görüş alınmıştır. Uzman değerlendirmeleri yaklaşık beş haftada tamamlanmıştır. Uzmanlardan gelen dönütler doğrultusunda maddeler üzerinde düzeltmeler yapılmıştır.

Uzman görüşleri doğrultusunda hazırlanan taslak ölçme aracı için pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışmada maddelerin ortalama, standart sapma, madde-toplam korelasyonları ve madde silinirse Cronbach's Alfa (α) değerleri incelenmiştir. Madde analizi sonucunda ADF için 5 madde, AODF için de 6 madde taslak ölçme aracından çıkarılmıştır. Böylece ADF için 55 taslak madde, Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği için ise 54 taslak madde kalmıştır. Ayrıca, ADF ile AODF için Cronbach Alfa (α) güvenilirlik katsayısının .96 olduğu belirlenmiştir. Pilot çalışma tamamlandıktan sonra üçüncü aşamaya geçilmiştir.

Aşama III: Nicel Değerlendirmeye İlişkin Bulgular

Açımlayıcı Faktör Analizleri

Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna İlişkin Bulgular. AODF için elde edilen madde faktör yükleri, öz-değer ve varyanslar sunulmuştur (Tablo 4).

Tablo 4. Madde Faktör Yükleri, Öz-değer ve Varyanslar

Maddeler	(Felaketleştirme)	(Değersizleştirme)	(Talepkarlık)	(ROK)
M40	.83			
M38	.75			
M33	.74			
M41	.73			
M39	.71			
M35	.65			
M34	.64			
M49		.87		
M46		.87		
M50		.86		
M53		.84		

Maddeler	(Felaketleştirme)	(Değersizleştirme)	(Talepkarlık)	(ROK)
M44		.74		
M47		.63		
M52		.60		
M3			.80	
M2			.80	
M5			.74	
M10			.67	
M1			.60	
M9			.59	
M24				.78
M20				.78
M16				.74
M25				.71
Öz-değer	6.79	3.43	2.24	1.59
Varyans	28.287	14.276	9.315	6.639
Toplam Varyans				58.516

ROK: Rahatsız Olmaya Katlanamama

Yukarıdaki Tablo 4'te görüldüğü üzere AODF'deki felaketleştirme boyutunun 7 maddeden oluştuğu ve madde faktör yüklerinin .64 ile .83 arasında değiştiği belirlenmiştir. Değersizleştirme boyutunun 7 maddeden oluştuğu ve madde faktör yüklerinin .60 ile .87 arasında değiştiği belirlenmiştir. Talepkarlık boyutunun 7 maddeden oluştuğu ve madde faktör yüklerinin .59 ile .80 arasında değiştiği belirlenmiştir. Rahatsız olmaya katlanamama boyutunun 4 maddeden oluştuğu ve madde faktör yüklerinin .71 ile .78 arasında değiştiği belirlenmiştir. Açıklanan varyans oranının felaketleştirme için %28.287, değersizleştirme için %14.276, talepkarlık için %9.315, rahatsız olmaya katlanamama için %6.639 ve ölçme aracının bütünü için de %58.516 olduğu saptanmıştır. AFA sonucunda kalan 24 maddelik AODF için elde edilen yamaç grafiği formu sunulmuştur (Ek 1).

Akılcı Düşünceler Formuna İlişkin Bulgular. ADF için elde edilen madde faktör yükleri, öz-değer ve varyanslar sunulmuştur (Tablo 5).

Tablo 5. Madde Faktör Yükleri, Öz-değer ve Varyanslar

Maddeler	Kabul	Tercihler	Toleranslı Olma	OGD
M50	.89			
M53	.89			
M45	.88			
M51	.87			
M54	.87			
M42	.83			
M44	.83			
M43	.82			
M52	.81			
M49	.80			
M6		.88		
M7		.85		
M4		.79		
M3		.79		
M5		.77		
M8		.77		
M9		.76		

Maddeler	Kabul	Tercihler	Toleranslı Olma	OGD
M10		.66		
M17			.76	
M19			.74	
M18			.71	
M20			.69	
M21			.67	
M23			.66	
M15			.66	
M16			.63	
M40				.78
M34				.64
M37				.60
M36				.51
Öz-değer	12.06	4.16	2.41	1.27
Varyanslar	40.190	13.865	8.032	4.238
Toplam Varyans				66.325

OCD: Olumsuzluğun Gerçekçi Değerlendirilmesi

Yukarıdaki Tablo 5'te görüldüğü üzere ADF'deki kabul boyutunun 10 maddeden oluştuğu ve madde faktör yüklerinin .80 ile .89 arasında değiştiği belirlenmiştir. Tercihler boyutunun 8 maddeden oluştuğu ve madde faktör yüklerinin .66 ile .88 arasında değiştiği belirlenmiştir. Toleranslı olma boyutunun 8 maddeden oluştuğu ve madde faktör yüklerinin .63 ile .76 arasında değiştiği belirlenmiştir. Olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi boyutunun 4 maddeden oluştuğu ve madde faktör yüklerinin .51 ile .78 arasında değiştiği belirlenmiştir. Açıklanan varyans oranının kabul için %40.190, tercihler için %13.865, toleranslı olma için %8.032, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi için %4.238 ve ölçme aracının bütünü için de %66.325 olduğu saptanmıştır. AFA sonucunda kalan 30 maddelik ADF için elde edilen yamaç grafiği formu sunulmuştur (EK 2).

Doğrulamalı Faktör Analizleri

Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna İlişkin Bulgular. AODF'nin faktör yapısının doğrulanması amacıyla gerçekleştirilen ikinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin uyum değerleri ile modifikasyonlar sunulmuştur (Tablo 6).

Tablo 6. Akılcı Olmayan Düşünceler Formu Doğrulamalı Faktör Analizi Bulguları

Süreç	Maddeler	X^2	Sd	X^2/Sd	RMSEA	TLI	CFI	SRMR
DFA	–	681.23	248	2.75	.063	.94	.94	.076
1. Modifikasyon	M2–M3	664.20	247	2.69	.062	.94	.95	.075
2. Modifikasyon	M21–M22	629.10	246	2.56	.060	.94	.95	.075
3. Modifikasyon	M12–M16	599.04	245	2.45	.057	.95	.95	.075

Tablo 6, ölçme aracı için elde edilen uyum değerleri ile gerçekleştirilen üç modifikasyonu göstermektedir (EK 3). İlk aşamada elde edilen uyum değerleri ($X^2 = 681.23$, $Sd = 248$, $X^2/Sd = 2.75$, $RMSEA = .063$, $TLI = .94$, $CFI = .94$, $SRMR = .076$) sonucunda bazı modifikasyon önerileri değerlendirilmiştir. Modifikasyon önerileri doğrultusunda ve kuramsal yapıya uygunluğu değerlendirilerek sırasıyla M2 ile M3 (M2: Yaptığım her işte her zaman başarılı olmalıyım, M3: Her zaman en iyisini yapmak zorundayım - Başarı süreci), M21 ile M22 (M21: İnsanların bana haksızlık yapması değersiz biri olduğumu gösterir, M22: İlişkilerimde sorunların olması değersiz biri olduğumu gösterir - İlişkisel süreç) ve M12 ile M16 (M12: İlişkilerimde sorun(lar) yaşarsam perişan olurum, M16: Belirsizlikler karşısında dehşete kapılırım

Belirsizlik süreci) arasında modifikasyonlar gerçekleştirilmiş ve hata kovaryansları eklenmiştir. Üçüncü modifikasyon sonucunda elde edilen uyum değerlerinin ($X^2 = 599.04$, $Sd = 245$, $X^2/Sd = 2.45$, $RMSEA = .057$, $TLI = .95$, $CFI = .95$, $SRMR = .075$) alanyazında önerilen kriterleri karşıladığı söylenebilir.

Akılcı Düşünceler Formuna İlişkin Bulgular. ADF'nin faktör yapısının doğrulanması amacıyla gerçekleştirilen ikinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin uyum değerleri ile modifikasyonlar sunulmuştur (Tablo 7).

Tablo 7. Akılcı Düşünceler Formu Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları

Süreç	Maddeler	X^2	Sd	X^2/Sd	$RMSEA$	TLI	CFI	$SRMR$
DFA	–	1333.61	401	3.32	.073	.94	.95	.059
1. Modifikasyon	M22–M23	1214.57	400	3.03	.068	.94	.96	.058
2. Modifikasyon	M1–M2	1148.94	399	2.88	.065	.95	.96	.057
3. Modifikasyon	M15–M16	1036.87	398	2.61	.060	.95	.97	.054

Tablo 7, ölçme aracı için elde edilen uyum değerleri ile gerçekleştirilen üç modifikasyonu göstermektedir (EK 4). İlk aşamada elde edilen uyum değerleri ($X^2 = 1333.61$, $Sd = 401$, $X^2/Sd = 3.32$, $RMSEA = .073$, $TLI = .94$, $CFI = .95$, $SRMR = .059$) sonucunda bazı modifikasyon önerileri değerlendirilmiştir. Modifikasyon önerileri doğrultusunda ve kuramsal yapıya uygunluğu değerlendirilerek sırasıyla M22 ile M23 (M22: Yaptığım işlerin yolunda gitmemesi benim değerimden bir şey kaybettirmez, M23: Başarısızlıkların değerimi düşürmeyeceğinin farkındayım - Başarı süreci), M1 ile M2 (M1: Her zaman başarılı olamayabilirim, M2: Yaptığım her işte başarılı olamayacağımın bilincindeyim - Başarı süreci) ve M15 ile M16 (M15: Kontrol edemediğim durumlarda soğukkanlılığımı korurum, M16: İşler yolunda gitmediğinde sabırlı olurum - Kontrol süreci) arasında modifikasyonlar gerçekleştirilmiş ve hata kovaryansları eklenmiştir. Üçüncü modifikasyon sonucunda elde edilen uyum değerlerinin ($X^2 = 1036.87$, $Sd = 398$, $X^2/Sd = 2.61$, $RMSEA = .060$, $TLI = .95$, $CFI = .97$, $SRMR = .054$) alanyazında önerilen kriterleri karşıladığı söylenebilir.

Güvenirlilik

Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna İlişkin Bulgular

AODF'ye ilişkin güvenirlilik değerleri olarak Cronbach Alfa (α) ve McDonald's Omega (ω) katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 8).

Tablo 8. Akılcı Olmayan Düşünceler Formu için Güvenirlilik

Boyut	Cronbach Alfa (α)	McDonald's Omega (ω)
Talepkarlık	.83	.83
Rahatsız Olmaya Katlanamama	.83	.83
Felaketleştirme	.83	.84
Değersizleştirme	.83	.83
Akılcı Olmayan Düşünceler Formu	.86	.86

AODF için Tablo 8 incelendiğinde Cronbach Alfa (α) değerinin talepkarlık, rahatsız olmaya katlanamama, felaketleştirme ve değersizleştirme alt boyutları için .83 olduğu saptanmıştır. McDonald's Omega (ω) değerinin talepkarlık, rahatsız olmaya katlanamama ve değersizleştirme alt boyutları için .83, felaketleştirme alt boyutu için ise .84 olduğu belirlenmiştir. AODF için Cronbach Alfa (α) ve McDonald's Omega (ω) değerlerinin .86 olduğu bulunmuştur.

Akılcı Düşünceler Formuna İlişkin Bulgular

ADF'ye ilişkin güvenilirlik değerleri olarak Cronbach Alfa (α) ve McDonald's Omega (ω) katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 9).

Tablo 9. Akılcı Düşünceler Formu için Güvenirlik

Boyut	Cronbach Alfa (α)	McDonald's Omega (ω)
Tercihler	.84	.84
Toleranslı Olma	.80	.79
Olumsuzluğun Gerçekçi Değerlendirilmesi	.79	.80
Kabul	.93	.93
Akılcı Düşünceler Formu	.92	.91

ADF için Tablo 9 incelendiğinde Cronbach Alfa (α) değerinin tercihler için .84, toleranslı olma için .80, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi için .79 ve kabul için .93 olduğu saptanmıştır. McDonald's Omega (ω) değerinin tercihler için .84, toleranslı olma için .79, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi için .80 ve kabul için .93 olduğu belirlenmiştir. ADF için Cronbach Alfa (α) .92 ve McDonald's Omega (ω) değerinin .91 olduğu bulunmuştur.

Ölçüte Dayalı Geçerlik

Araştırmada ölçüte dayalı geçerlik kapsamında AD ve AOD'ler ile genel tutum ve inanışlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Ek 5 ve Ek 6). Tablolar incelendiğinde beklendiği üzere çok sayıda pozitif ve negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu çalışmada alanyazında önerilen basamaklar izlenerek üniversite öğrencileri için Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmıştır (Ek 7: Ölçek Formu). Araştırmada ilk olarak ölçülmek istenen kuramsal yapının ortaya çıkarılması amacıyla nitel bir araştırma gerçekleştirilmiş ve benlik, başarı, bireysel özgürlükler ve sınırlar, olumsuz yaşam olayları, ilişkiler ile yüksek standartlar olmak üzere temalar ortaya çıkmıştır. Nitel çalışmadan elde edilen temalardan ve alanyazından yararlanılarak madde havuzu genişletilmiştir. Ardından madde havuzu uzmanlarca değerlendirilmiş ve küçük bir grupta pilot çalışma gerçekleştirilerek madde analizleri yapılmıştır. Daha sonra kuramsal olarak hazırlanan ve her biri dört boyuttan oluşan AODF ile ADF, AFA yoluyla ortaya çıkarılmıştır. AFA ile elde edilen taslak ölçme aracının faktör yapısı başka bir çalışma grubunda DFA ile doğrulanmıştır. AFA ve DFA sonuçları AODF ile ADF'nin kuramsal olarak desteklenen dört faktörlü yapının olduğunu göstermiştir. Buna göre AODF, talepkarlık, rahatsız olmaya katlanamama, felaketleştirme ve değersizleştirme boyutlarından oluşmuştur. ADF, tercihler, toleranslı olma, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ve kabul boyutlarından oluşmuştur.

AODF ile ADF'nin güvenilirlik analizi sonuçlarına göre her iki ölçek formunun alt boyutları da dahil olmak üzere tatmin edici Cronbach Alfa (α) ve McDonald's Omega (ω) değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir. Alanyazında .70 ve üzerindeki değerlerin önemli olduğu belirtilmektedir (Seçer, 2015). Bu çalışmada elde edilen sonuçlar da ölçme araçlarının güvenilir puanlara sahip olabileceğini desteklemektedir. Ayrıca bir ölçüte dayalı geçerlik kapsamında Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeğinin (Urfa ve Urfa, 2019) boyutları ile değerlendirilmiş ve elde edilen bulgularda değişkenler arasında kuramsal olarak beklendiği gibi çok sayıda anlamlı yöndeki ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

Alanyazında AD ve AOD'leri belirlemek amacıyla geliştirilen veya uyarlanan birtakım ölçme araçları vardır (Örn. Bernard, 1998; DiGiuseppe ve diğerleri, 2020; Urfa ve Urfa, 2019). Söz konusu ölçme araçlarında AD ve AOD'lerin daha farklı kavramsallaştırılarak ele alındığı görülmektedir (Artıran, 2019; Artıran e DiGiuseppe, 2020). Daha açık bir ifadeyle örneğin, Urfa ve Urfa (2019) ile Artıran (2019) Türkçeye uyarladıkları ölçme aracının kendini değersizleştirme, başkalarını değersizleştirme, başarı ihtiyacı, onaylanma ihtiyacı, rahatlık ihtiyacı, adalet talebi ve akılcılık olmak üzere 7 alt boyutu bulunmaktadır. Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yaşları 16-51 arasında değişen geniş bir çalışma grubunda gerçekleştirilmiştir (Urfa ve Urfa, 2019). Üstelik, söz konusu Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği, ADDT'deki 4 AOD'ye uygun olarak kurgulanmamıştır (Artıran, 2019). Son ölçek geliştirme çalışmalarında AOD'lerle birlikte AD'lere yönelik de bazı ölçme araçlarının geliştirildiğinden bahsedilebilir. Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği – II Türkçe Formu, geniş yaş aralığında katılımcı grubu için hem akılcı hem de AOD'leri içeren 72 maddeden oluşan yanıtlanması uzun bir ölçme aracı olarak tasarlanmıştır (Artıran ve DiGiuseppe, 2020). Ancak mevcut çalışma alanyazındaki ölçek geliştirme veya uyarlama çalışmalarından farklı olarak doğrudan üniversite öğrencileri için hem AD'ler hem de AOD'ler nitel çalışma ve kuramsal olarak desteklenerek dört boyuttan oluşan ayrı alt ölçek formları olarak tasarlanmıştır. Üstelik, bu çalışmada geliştirilen Akılcı Düşünceler Formu ile Akılcı Olmayan Düşünceler Formu ayrı ayrı yanıtlanabilmektedir. Bu sayede araştırmacılar akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri aynı anda tek bir ölçme aracına bağlı kalmak zorunda kalmadan diğer bir deyişle uzun versiyonu olmadan Akılcı Düşünce Formu ile Akılcı Olmayan Düşünce Formunu pratik bir şekilde kullanabileceklerdir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışmanın dikkate değer bazı sınırlılıkları vardır. Öncelikle bu çalışmada elde edilen boyutlara ilişkin kesme puanları hesaplanmamıştır. İkincisi, test-tekrar test çalışması gerçekleştirilememiştir. Üçüncüsü, mevcut ölçme aracının psikometrik değerlendirmesi sadece 18-29 yaş arasındaki üniversite öğrenimi gören öğrencilerle sınırlıdır.

Sonuç olarak mevcut araştırmada elde edilen kanıtlar hem ADF'nin hem de AODF'nin üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Gelecekteki çalışmalarda dört boyuttan oluşan AD ve AOD'lerle psikolojik rahatsızlık ile sağlığı işaret eden yapılarla olan ilişkilere odaklanılabilir. Ayrıca, AOD'lerin azaltılması ve AD'lerin artırılmasına yönelik çeşitli grupla psikolojik danışma ve psikoeğitim grupları ile deneysel çalışmalar tasarlanabilir. Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin daha farklı yaş gruplarında geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak ölçme aracı uyarlanabilir. Son olarak, ruh sağlığı uzmanları psikolojik yardım sürecinde danışanlarının AD ve AOD'lerini belirlemek amacıyla Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğini yardımcı bir araç olarak kullanabilir.

Yazarlar Hakkında

Fedai KABADAYI. Dr. Fedai KABADAYI, lisans eğitimini Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında tamamlamıştır. Yüksek lisans derecesini Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programından almıştır. Doktora eğitimini ise Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında tamamlamıştır. Şu anda Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında görev yapmaktadır. Araştırma ve çalışma alanları arasında akılcı duygusal davranış terapisi bulunmaktadır.

Mehmet GÜVEN. Prof. Dr. Mehmet GÜVEN, lisans eğitimini Ankara Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümünde tamamlamıştır. Yüksek lisans derecesini İnönü Üniversitesinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik programından almıştır. Doktora eğitimini ise Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında tamamlamıştır. Şu anda Gazi Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Araştırma ve çalışma alanları arasında okul psikolojik danışmanlığı ve grupla psikolojik danışmanlık bulunmaktadır.

Yazar Katkıları

Bu çalışma, ilk yazarın doktora tez çalışması kapsamında Prof. Dr. Mehmet Güven'in danışmanlığında gerçekleştirilmiştir. Prof. Dr. Mehmet Güven, çalışmanın planlanması, yürütülmesi ve tamamlanması aşamalarında danışmanlık yaparak katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması

Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı beyan edilmiştir.

Destek

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

Not

Bu çalışma, ilk yazarın doktora tez çalışması kapsamında Prof. Dr. Mehmet Güven'in danışmanlığında gerçekleştirilmiştir. Birinci yazarın doktora tezinden üretilen bu çalışma 24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde özet bildiri olarak sunulmuştur.

Etik Bildirim

Helsinki Deklarasyonu gereği, katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Araştırmaya Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan izin verildi.

Etik Kurul Adı: Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu

Onay Tarihi: 02.11.2021

Belge Numarası: 2021-999

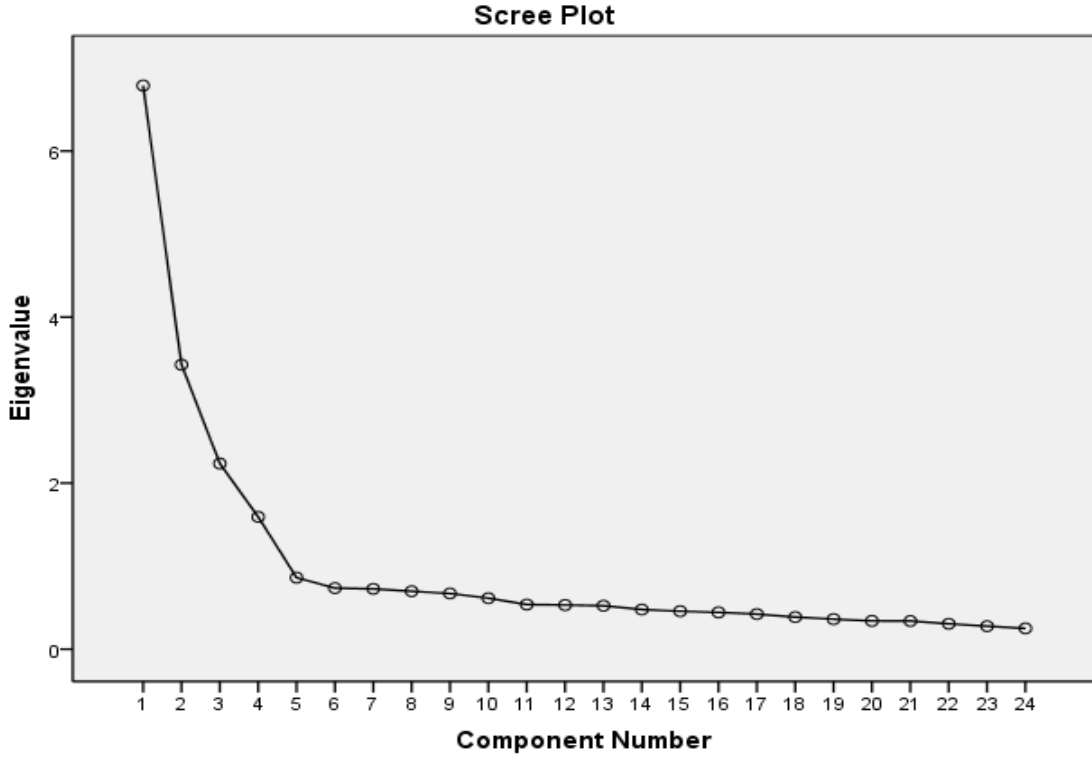
KAYNAKÇA

- Artıran, M. (2019). The adaptation of shortened General Attitudes and Beliefs Scale into Turkish: A validity and reliability study. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 20(3), 842-858. <https://doi.org/10.17679/inuefd.516350>
- Artıran, M., & DiGiuseppe, R. (2020). A Turkish translation of a measure of irrational and rational beliefs: Reliability, validity studies and confirmation of the four cognitive processes model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(3), 369-398. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00340-9>
- Bernard, M. E. (1998). Validation of the General Attitude and Belief Scale. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 16(3), 183-196. <https://doi.org/10.1023/A:1024911014579>
- Bernard, M. E. (2009). Dispute irrational beliefs and teach rational beliefs: An interview with Albert Ellis. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27(1), 66-76. <https://doi.org/10.1007/s10942-009-0089-x>
- Bernard, M. E. (2011). *Rationality and the pursuit of happiness: The legacy of Albert Ellis*. UK: John Wiley & Sons.
- Bilge, F., & Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 7-17. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/199972> sayfasından erişilmiştir.
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health*, 6, 149. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
- Carpenter, S. (2018). Ten steps in scale development and reporting: A guide for researchers. *Communication Methods and Measures*, 12(1), 25-44. <https://doi.org/10.1080/19312458.2017.1396583>
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis*. New Jersey: Psychology.
- Costello, A. B., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10(1), 1-9. <https://doi.org/10.7275/jyj1-4868>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). California: SAGE.
- Çivitci, A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inançlar: Sosyodemografik değişkenlere göre bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19), 7-17. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/11124/133033> sayfasından erişilmiştir.
- DeVellis, R. F. (2017). *Scale Development: Theory and applications* (4th ed.). Los Angeles: SAGE.
- DiGiuseppe, R. (1996). The nature of irrational and rational beliefs: Progress in rational emotive behavior theory. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14(1), 5-28. <https://doi.org/10.1007/BF02238091>
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2013). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy*. New York, NY: Oxford University.
- DiGiuseppe, R., Gorman, B., & Raptis, J. (2020). The factor structure of the Attitudes and Beliefs Scale 2: Implications for rational emotive behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 111-142. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00349-0>

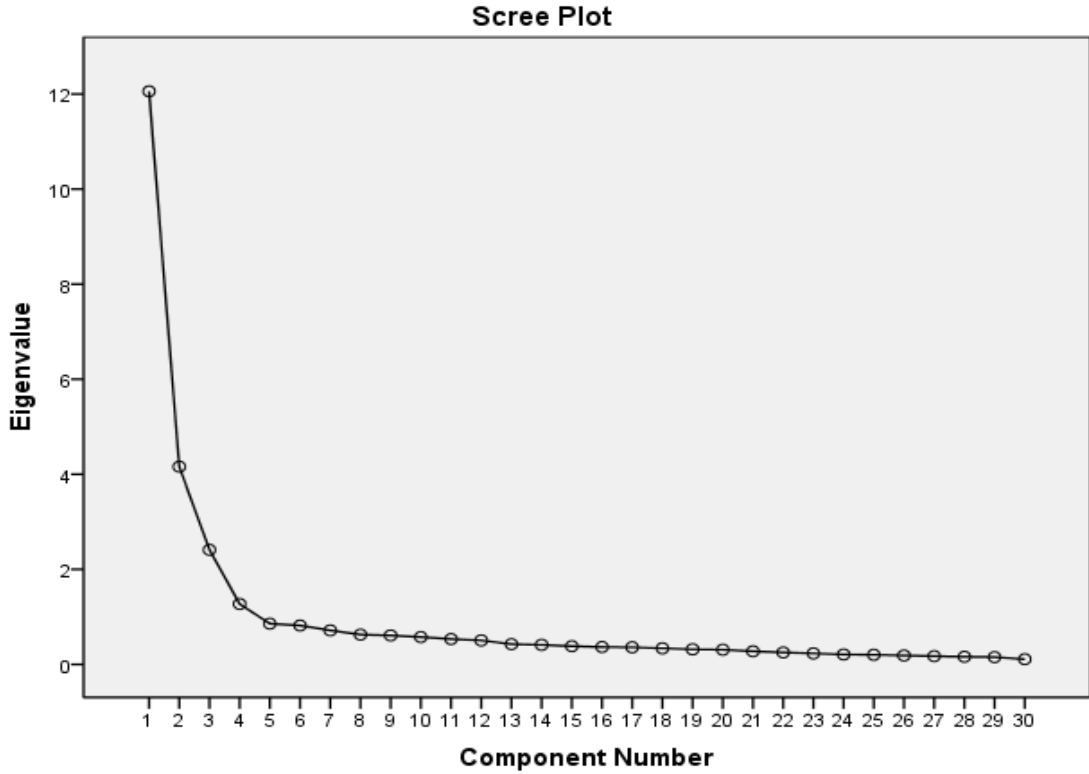
- DiGiuseppe, R., Gorman, B., Raptis, J., Agiurgioaei-Boie, A., Agiurgioaei, F., Leaf, R., & Robin, M. W. (2021). The development of a short form of an Irrational/Rational Beliefs Scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39, 456–490. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00386-3>
- DiGiuseppe, R., Leaf, R., Gorman, B., & Robin, R. (2018). The development of a measure of irrational/rational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(1), 47–79. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0273-3>
- Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N., & Deniz, M. E. (2009). İlköğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin mantıkdışı inançlarla açıklanabilirliği. *İlköğretim Online*, 8(3), 720–728. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ilkonline/issue/8597/106991> sayfasından erişilmiştir.
- Dryden, W. (1994). Reason and emotion in psychotherapy: Thirty years on. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12(2), 83-99. <https://doi.org/10.1007/BF02354606>
- Dryden, W. (2011). *Understanding psychological health: The REBT perspective*. London: Routledge.
- Dryden, W. (2013). On rational beliefs in rational emotive behavior therapy: A theoretical perspective. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(1), 39-48. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0158-4>
- Dryden, W. (2019). *Rational emotive behaviour therapy and the working alliance*. In M. E. Bernard & W. Dryden (Eds.), *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion* (pp. 121-146). Cham, Switzerland: Springer.
- Dryden, W. (2020). Awfulizing: Some conceptual and therapeutic considerations. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 295-305. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00358-z>
- Dryden, W. (2021). *Dealing with emotional problems in coaching: A rational-emotive and cognitive behaviour therapy (RECBT) approach* (2nd ed.). Abingdon, Oxon: Routledge.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *Counselling individuals: A rational emotive behavioural handbook* (4th ed.). Whurr.
- Ellis, A. (1997). Must musturbation and demandingness lead to emotional disorders?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 34(1), 95-98. <https://doi.org/10.1037/h0087779>
- Ellis, A. (2003). Discomfort anxiety: A new cognitive-behavioral construct (Part II). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(3–4), 183-191. <https://doi.org/10.1023/A:1025833927340>
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). New York: Springer.
- Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J. (2010). *A historical and conceptual perspective*. In A. Ellis, D. David & S. J. Lynn (Eds.), *Rational and irrational beliefs* (pp. 3-22). New York: Oxford University.
- Eraslan-Çapan, B. & Korkut-Owen, F. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinin mesleğe ilişkin akılcı olmayan düşünceleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (47), 360-386. <https://doi.org/10.21764/mauefd.359575>
- Erkuş, A. (2016). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme I: Temel kavramlar ve işlemler* (3. bs.). Ankara: Pegem.
- Goretzko, D., Pham, T. T. H., & Bühner, M. (2021). Exploratory factor analysis: Current use, methodological developments and recommendations for good practice. *Current Psychology*, 40(7), 3510-3521. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00300-2>
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygin, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ded/issue/29182/312486> sayfasından erişilmiştir.

- Howard, M. C. (2016). A review of exploratory factor analysis decisions and overview of current practices: What we are doing and how can we improve?. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 32(1), 51-62. <https://doi.org/10.1080/10447318.2015.1087664>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kelloway, E. K. (2015). *Using Mplus for structural equation modeling: A researcher's guide* (2nd ed.). London: Sage.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E., & Birch, P. (1999). A brief assessment of irrational thinking: The shortened General Attitude and Belief Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 651-663. <https://doi.org/10.1023/A:1018741009293>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (3rd ed.). Josses-Bass: San Francisco.
- Oltean, H. R., Hyland, P., Vallières, F., & David, D. O. (2019). Rational beliefs, happiness and optimism: An empirical assessment of REBT's model of psychological health. *International Journal of Psychology*, 54(4), 495-500. <https://doi.org/10.1002/ijop.12492>
- Özdamar, K. (2016). *Ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi*. Eskişehir: Nisan.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using SPSS for Windows* (3rd ed.). New York: Open University.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). Routledge.
- Ruiz-Rodríguez, J., Suso-Ribera, C., & Sorribes-Vall, F. (2020). Development and psychometric properties of a new measure of irrational thinking: The Scale of Irrational Contents and Styles-Basics (SICS-B). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(4), 498-521. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00348-1>
- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik ölçme aracı geliştirme ve uyarlama süreci: SPSS ve Lisrel uygulamaları*. Anı.
- Szentagotai, A. & Jones, J. (2010). *The behavioral consequences of irrational beliefs*. In A. Ellis, D. David & S. J. Lynn (Eds.), *Rational and irrational beliefs* (pp. 75-97). New York: Oxford University.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6th ed.). New Jersey: Pearson.
- Tezbaşaran, A. A. (2008). *Likert tipi ölçek hazırlama kılavuzu* (3. Bs.). https://www.academia.edu/1288035/Likert_Tipi_%C3%96l%C3%A7ek_Haz%C4%B1rlama_K%C4%B1lavuzu sayfasından erişilmiştir.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Türküm, A. S. (2003). Akalca olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47. <https://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/handle/11421/14901> sayfasından erişilmiştir.
- Urfa, O. & Urfa, D. T. (2019). Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(12), 53-61. <https://doi.org/10.46778/goputeb.468852>
- Vislá, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., & David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85(1), 8-15. <https://doi.org/10.1159/000441231>

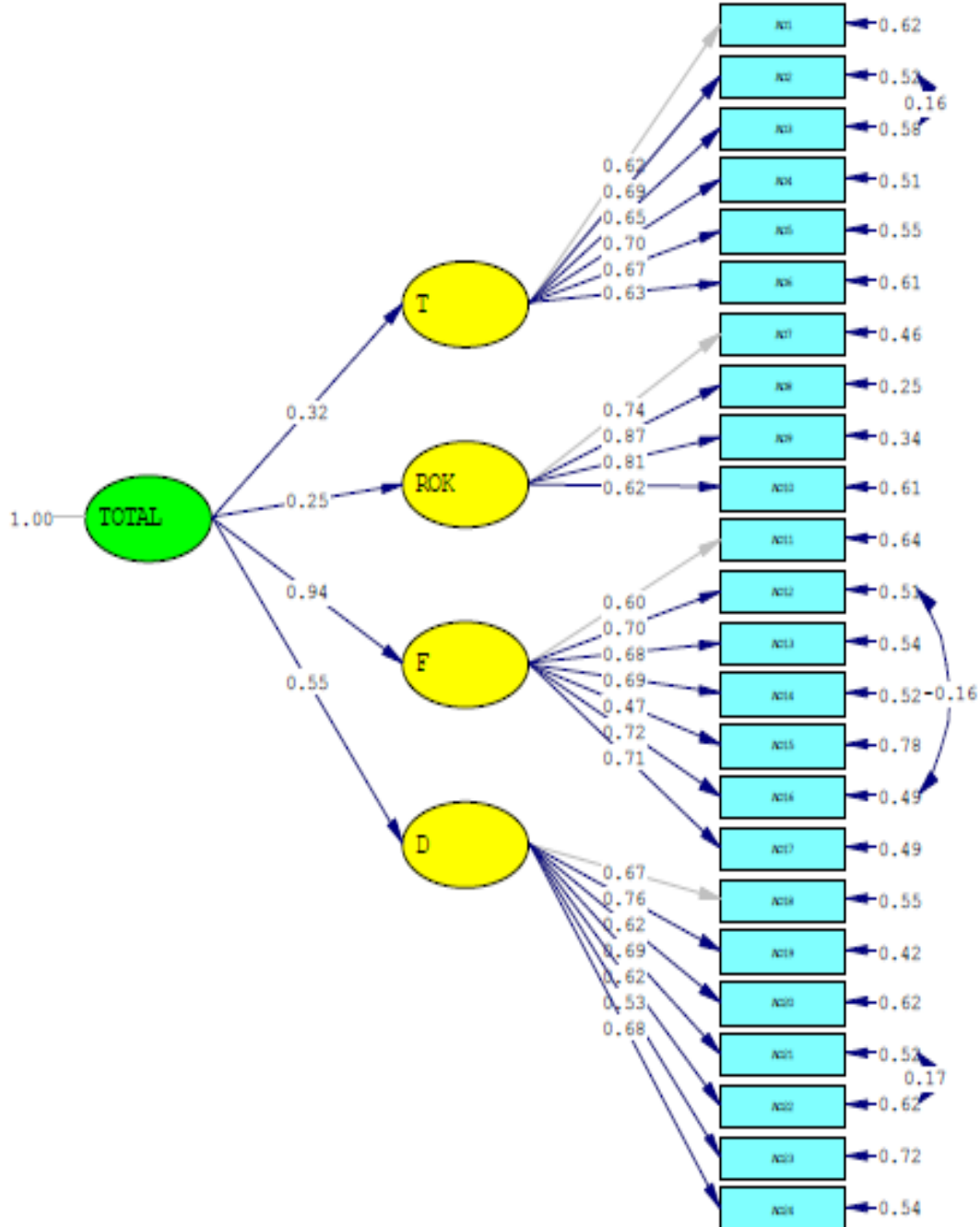
Ek 1 - Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna İlişkin Yamaç Grafiği



Ek 2 - Akılcı Düşünceler Formuna İlişkin Yamaç Grafiği

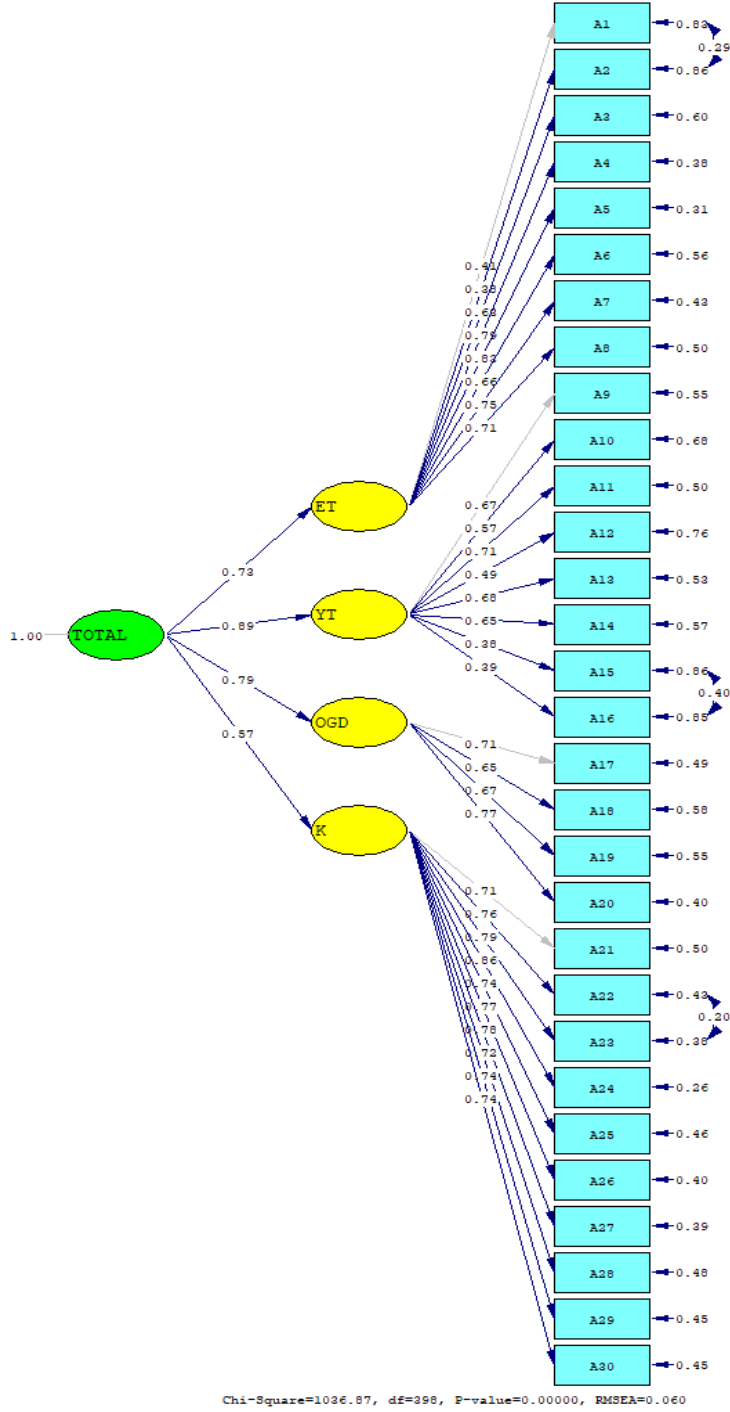


Ek 3 - Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna İlişkin DFA Bulguları



Chi-Square=599.04, df=245, P-value=0.00000, RMSEA=0.057

Ek 4 - Akılcı Düşünceler Formuna İlişkin DFA Bulguları



Ek 5 - Ölçüte Dayalı Geçerliğe İlişkin Bulgular

Ölçek	Değişken	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
	(1) T	-											
	(2) TO	.47**	-										
ADF	(3) OGD	.49**	.57**	-									
	(4) K	.36**	.44**	.36**	-								
	(5) AD	.74**	.81**	.72**	.78**	-							
	(6) KD	-.24**	-.20**	-.13**	-.48**	-.38**	-						
	(7) BD	.01	-.06	-.07	-.05	-.06	.24**	-					
	(8) Bİ	-.18**	-.26**	-.19**	-.34**	-.33**	.52**	.29**	-				
GTİÖ	(9) Oİ	-.18**	-.36**	-.23**	-.40**	-.40**	.58**	.20**	.45**	-			
	(10) RT	-.15**	-.39**	-.23**	-.25**	-.34**	.28**	.18**	.50**	.38**	-		
	(11) AT	.06	-.14**	-.06	-.14**	-.11*	.19**	.32**	.46**	.33**	.47**	-	
	(12) A	.39**	.33**	.31**	.41**	.48**	-.34**	.02	-.17*	-.26**	-.17**	.10*	-

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, ADF = Akılcı Düşünceler Formu, GTİÖ = Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği, T = Tercihler alt boyutu, TO = Toleranslı Olma alt boyutu, OGD = Olumsuzluğun Gerçekçi Değerlendirilmesi alt boyutu, K = Kabul alt boyutu, AD = Akılcı Düşünce, KD = Kendini Değersizleştirme alt boyutu, BD = Başkalarını Değersizleştirme alt boyutu, Bİ = Başarı İhtiyacı alt boyutu, Oİ = Onay İhtiyacı alt boyutu, RT = Rahatlık Talebi alt boyutu, AT = Adalet Talebi alt boyutu, A = Akılcılık alt boyutu

Ek 6 - Ölçüte Dayalı Geçerliğe İlişkin Bulgular

Ölçek	Değişken	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
	(1) T	-											
	(2) ROK	.37**	-										
AODF	(3) F	.26**	.25**	-									
	(4) D	.12*	.06	.44**	-								
	(5) AOD	.64**	.50**	.81**	.66**	-							
	(6) KD	.07	-.02	.15**	.46**	.28**	-						
	(7) BD	.18**	.18**	.15**	.09	.22**	.24**	-					
	(8) Bİ	.27**	.09*	.35**	.44**	.46**	.52**	.29**	-				
GTİÖ	(9) Oİ	.11*	.10*	.39**	.47**	.43**	.58**	.20**	.45**	-			
	(10) RT	.13**	.13**	.48**	.37**	.45**	.28**	.18**	.50**	.38**	-		
	(11) AT	.19**	.33**	.37**	.26**	.42**	.19**	.32**	.46**	.33**	.47**	-	
	(12) A	.02	.10*	-.11*	-.24**	-.12*	-.34**	.02	-.17**	-.26**	-.17**	.10*	-

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, AODF = Akılcı Olmayan Düşünceler Formu, GTİÖ = Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği, T = Talepkarlık alt boyutu, ROK = Rahatsız Olmaya Katlanamama alt boyutu, F = Felaketleştirme alt boyutu, D = Değersizleştirme alt boyutu, AOD = Akılcı Olmayan Düşünce, KD = Kendini Değersizleştirme alt boyutu, BD = Başkalarını Değersizleştirme alt boyutu, Bİ = Başarı İhtiyacı alt boyutu, Oİ = Onay İhtiyacı alt boyutu, RT = Rahatlık Talebi alt boyutu, AT = Adalet Talebi alt boyutu, A = Akılcılık alt boyutu

Ek 7 - Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği

Akılcı Olmayan Düşünceler Formu (AODF)				
Yönerge: Aşağıda bireylerin düşüncelerine yönelik 24 ifade bulunmaktadır. Her bir ifadeye ne düzeyde katıldığınızı gösteren seçenekler bulunmaktadır. Lütfen, her bir ifade için sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.				
①	②	③	④	⑤
Bana Hiç Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Orta Düzeyde Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun

No	Madde	①	②	③	④	⑤
1	Bütün çabalarımın karşılığını mutlaka almalıyım.					
2	Yaptığım her işte her zaman başarılı olmalıyım.					
3	Her zaman en iyisini yapmak zorundayım.					
4	Hayatta her istediğimi elde etmeliyim.					
5	İlişkilerim her zaman sorunsuz olmalıdır.					
6	İnsanların yaptıkları işlerde kusursuz olmaları gerekir.					
7	Saygısızlığa asla katlanamam.					
8	Haksızlığa uğramaya tahammül edemem.					
9	İnsanların adaletsiz davranmasına katlanamam.					
10	İnsanların beni küçümsemesine tahammül edemem.					
11	Olaylar kontrolümden çıkarsa dehşete kapılıyorum.					
12	İlişkilerimde sorun(lar) yaşarsam perişan olurum.					
13	Haksızlığa maruz kalırsam mahvolurum.					
14	Güvende olmazsam dehşete kapılıyorum.					
15	Özel yaşantıma karışılmasının felaket olduğunu düşünürüm.					
16	Belirsizlikler karşısında dehşete kapılıyorum.					
17	İşlerimin yolunda gitmemesi benim için bir felakettir.					
18	Başarısızlıklarım değersiz biri olduğumu gösterir.					
19	İnsanların beni önemsememesi değersiz biri olduğumu gösterir.					
20	İstediklerimi elde edemediğimde kendimi bir hiç gibi hissedirim.					
21	İnsanların bana haksızlık yapması değersiz biri olduğumu gösterir.					
22	İlişkilerimde sorunların olması değersiz biri olduğumu gösterir.					
23	Yaşamımdaki belirsizliklerin acizliğimin göstergesi olduğuna inanırım.					
24	İnsanlar bana saygı duymadıkları zaman işe yaramaz olduğuma inanırım.					

Ek 8 - Akılcı Düşünceler Ölçeği

Akılcı Düşünceler Formu (ADF)				
Yönerge: Aşağıda bireylerin düşüncelerine yönelik 30 ifade bulunmaktadır. Her bir ifadeye ne düzeyde katıldığınızı gösteren seçenekler bulunmaktadır. Lütfen, her bir ifade için sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.				
①	②	③	④	⑤
Bana Hiç Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Orta Düzeyde Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun

No	Madde	①	②	③	④	⑤
1	Her zaman başarılı olamayabilirim.					
2	Yaptığım her işte başarılı olamayacağımın bilincindeyim.					
3	İnsanların her zaman beklentilerim doğrultusunda davranmayacağını farkındayım.					
4	Yaşamımda olumsuz duygular hissedeceğim dönemlerin olabileceğini biliyorum.					
5	Yaşamım boyunca istemesem bile hoş olmayan durumlarla karşılaşabileceğimi biliyorum.					
6	Yaşamda zaman zaman kontrolü kaybedebileceğimin farkındayım.					
7	Yaşamımda belirsizliklerin olabileceğinin bilincindeyim.					
8	Her zaman istediğim kadar rahat (konforlu) bir yaşamım olmayabilir.					
9	Zaman zaman işler yolunda gitmese de hayatıma devam edebilirim.					
10	Yaptığım işlerde başarısız olmayı kabullenebilirim.					
11	Başarısızlığın getirdiği olumsuz sonuçlara katlanabilirim.					
12	İnsanlar beklentilerimden farklı davrandıklarında sorun etmem.					
13	Olumsuz duygulara rağmen yaşayabilirim.					
14	Hatalarımdan doğurduğu sonuçlara katlanabilirim.					
15	Kontrol edemediğim durumlarda soğukkanlılığımı korurum.					
16	İşler yolunda gitmediğinde sabırlı olurum.					
17	Belirsizliklerin yaşamın doğal bir parçası olduğunun bilincindeyim.					
18	Rahat (konforlu) bir yaşam sürdüremek dünyanın sonu değil.					
19	Haksızlıkların her zaman olacağını farkındayım.					
20	Yaşamımdaki belirsizlikler hayatımın doğal bir parçasıdır.					
21	İnsanlar benden nefret etse bile değerliyim.					
22	Yaptığım işlerin yolunda gitmemesi benim değerimden bir şey kaybettirmez.					
23	Başarısızlıkların değerimi düşürmeyeceğinin farkındayım.					
24	İnsanlar beklentilerimden farklı davranırsa da değerliyim.					
25	Rahat (konforlu) bir yaşam sürdüremesem bile değerliyim.					
26	Haksızlığa uğrasam bile değerliyim.					
27	Birisiyle anlaşmasam bile değerliyim.					
28	Bazen sorunlar yaşasam da kendimi değerli hissederim.					
29	İnsanlar bana saygı duymasa bile değerli biriyim.					
30	Eksikliklerime rağmen değerli biriyim.					