



**MOBİL UYGULAMA DESTEKLİ AKILCI DÜŞÜNME EĞİTİM  
PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI VE  
AKILCI OLMAYAN DÜŞÜNCELERİNE ETKİSİ**

**Fedai Kabadayı**

**DOKTORA TEZİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EKİM, 2023**

## TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 12 (on iki) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

### YAZARIN

Adı: Fedai

Soyadı: Kabadayı

Bölümü: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza:

Teslim Tarih:

### TEZİN

Türkçe Adı: Mobil Uygulama Destekli Akılcı Düşünme Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşüncelerine Etkisi

İngilizce Adı: The Effect of Mobile Application-Supported Rational Belief Education Program on Rational and Irrational Beliefs of University Students

## **ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI**

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları, kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Fedai KABADAYI

İmza: .....

## JÜRİ ONAY SAYFASI

Fedai Kabadayı tarafından hazırlanan “Mobil Uygulama Destekli Akılcı Düşünme Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşüncelerine Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** Prof. Dr. Mehmet GÜVEN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi .....

**Başkan:** Prof. Dr. Galip YÜKSEL

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi .....

**Üye:** Prof. Dr. Sevda ASLAN MUCUR

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi .....

**Üye:** Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi .....

**Üye:** Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Pamukkale Üniversitesi .....

Tez Savunma Tarihi: 28.09.2023

Bu tezin Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı’nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban ÇETİN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü .....



*Cumhuriyetimizin 100. Yılına...*

## TEŞEKKÜR

Bugün itibariyle öğrencilik yaşantımın sonuna geliyorum. İlkokuldan başlayarak bugünlere gelmemde katkısı olan öğretmenlerimden bahsetmemem mümkün olmazdı. İlkokulda 5 yıl boyunca benimle ilgilenen, okuma-yazmayı ve birçok değeri öğreten değerli öğretmenim Erdoğan ATASAY’a teşekkürlerimi sunarım. Ortaokul ve lise eğitimi boyunca gelişimimde oldukça katkısı olan Cafer KÜÇÜKYILMAZ ve bana lise basketbol takımında yer vererek basketbolu sevdiren Cemal YILDIZ öğretmenlerime teşekkürü borç bilirim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde her zaman destekleyici olan, motive eden ve fikirleriyle ilham olan değerli hocam Prof. Dr. Hikmet YAZICI’ya çok teşekkür ederim. Doktora eğitimim boyunca mesleki gelişimime katkı sağlayan ve her zaman yanımda olduklarını hissettiğim değerli hocalarım Prof. Dr. Şerife IŞIK, Prof. Dr. Feride BACANLI ve Prof. Dr. Selçuk ASLAN’a şükranlarımı sunarım. Geçici olarak yaşadığımız bu dünyadan ahirete adım atan, öğrettikleriyle bize ışık tutan, isimlerini, öğrettiklerini ve hatıralarını ölene dek yüreğimde taşıyacağım değerli hocalarım Doç. Dr. Mehmet OKUTAN, Prof. Dr. Bülent ALTUNKAYNAK ve Prof. Dr. Hasan BACANLI’ya teşekkürü borç bilirim.

Doktora tez çalışmalarım boyunca tez izleme komitesinde yer alarak ilk günden son güne kadar her zaman dönütleriyle desteklerini hissettiğim değerli hocam Prof. Dr. İbrahim KISAÇ’a teşekkür ederim. Tez savunma jürisinde yer alan ve doktora tezime dönütleriyle katkıda bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Sevdâ ASLAN MUCUR ve Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL’e teşekkürlerimi sunarım. Doktora eğitimim boyunca ders içi ve ders dışında örnek aldığım, doktora tez çalışmaları boyunca görüş ve önerileriyle çok önemli katkılar sunan kıymetli hocam Prof. Dr. Galip YÜKSEL’e teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Doktora tezine başladığımız ilk günden son güne kadar her aşamada değerli görüş ve öneriyle yolumu aydınlatan, mesleki gelişimimde çok önemli katkılar sunan ve bana rol model olan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet GÜVEN’e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Doktora eğitimimiz boyunca harika bir arkadaşlığımız olan ve ne zaman bir şeye ihtiyacım olsa hemencecik yardıma koşan biricik meslektaşım Arş. Gör. Sabire KILIÇ’a teşekkür ederim. Birlikte ders alamasak da aynı üniversitenin çatısı altında birbirimize destek olduğumuz değerli meslektaşım Uzm. Psk. Dan. Oğuz MERCAN’a teşekkür ederim.

Okula ilk adımımı attığım günden itibaren beni bin bir zorlukla okutan, “*Senin işin okumak, oğlum...*” diyerek beni maddi ve manevi her zaman destekleyen biricik annem Zeynep KABADAYI ve biricik babam Hasan KABADAYI’ya sonsuz teşekkür ederim.

İlk günden bugüne kadar bana her zaman inandığı ve koşulsuz olarak desteklediği için hem de getirdiği ciddi görüş ve önerileriyle en sert eleştirmenim olarak kendimi geliştirmemi sağlayan hem meslektaşım hem de biricik eşim sevgili Sema YAZICI KABADAYI’ya sonsuz minnettarım.

Burada bahsedemediğim ve bir şekilde yolumuz kesişen, maddi ve manevi olarak destekleyen bütün öğretmenlerim, dostlarım, ailem ve sevgili eşim, iyi ki varsınız.

Fedai KABADAYI

ANKARA, 2023

**MOBİL UYGULAMA DESTEKLİ AKILCI DÜŞÜNME EĞİTİM  
PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI VE  
AKILCI OLMAYAN DÜŞÜNCELERİNE ETKİSİ**

**(Doktora Tezi)**

**Fedai Kabadayı**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Ekim 2023**

**ÖZ**

Bu araştırmanın temel amacı mobil uygulama destekli akılcı düşünme eğitim programının üniversite öğrencilerinin akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmada ilk olarak üniversite öğrencilerinin akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerini belirlemek amacıyla iki ayrı formdan oluşan Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği geliştirilmiştir. Akılcı Düşünceler Formu 4 boyut ve 30 maddeden oluşmakta iken Akılcı Olmayan Düşünceler Formu ise 4 boyut ve 24 maddeden oluşmaktadır. Araştırmada, deney ve kontrol gruplarından oluşan ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlü yarı-deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni mobil uygulama destekli akılcı düşünme eğitim programı iken bağımlı değişkeni akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerdir. Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 19 ile 24 arasında değişen ve üniversite öğrenimi gören 16 deney ve 16 kontrol grubu olmak üzere toplamda 32 katılımcı oluşturmaktadır. Deney grubu ile bu çalışma kapsamında geliştirilen ve 8 oturumdan oluşan mobil uygulama destekli akılcı düşünme eğitim programı yürütülmüş ve kontrol grubuna herhangi bir müdahale programı uygulanmamıştır. Deney ve kontrol gruplarından 14'er katılımcı ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerini tamamlamıştır. Ölçümler tamamlandıktan sonra kontrol grubu ile mobil uygulama destekli akılcı düşünme eğitim programının kısaltılmış 6 oturumluk versiyonu

yürütülmüştür. Araştırma bulguları deney grubunun ön-test ve son-test akılcı olmayan düşünce puanları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir düşüşün olduğunu göstermiştir. Son-test ve izleme testi puanları karşılaştırıldığında ise anlamlı düşüşün devam ettiği belirlenmiştir. Deney grubunun ön-test ve son-test akılcı düşünce puanları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir artışın olduğu tespit edilmiştir. Son-test ve izleme testi puanları karşılaştırıldığında ise anlamlı düzeyde bir artışın devam ettiği tespit edilmiştir. Kontrol grubunun hem akılcı olmayan düşünce hem de akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmış, uygulamacı, araştırmacı ve politika yapıcılara bazı önerilerde bulunulmuştur.



Anahtar Kelimeler: Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünce, Akılcı Düşünme Eğitim Programı,

Mobil Uygulama, Psikoeğitim

Sayfa Adedi : xxiii + 272

Danışman : Prof. Dr. Mehmet GÜVEN

**THE EFFECT OF MOBILE APPLICATION-SUPPORTED  
RATIONAL BELIEF EDUCATION PROGRAM ON RATIONAL AND  
IRRATIONAL BELIEFS OF UNIVERSITY STUDENTS**

**(Ph. D Thesis)**

**Fedai Kabadayı**

**GAZİ UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**October 2023**

**ABSTRACT**

The main purpose of the present study is to examine the effect of a mobile application-supported rational belief education program on the rational and irrational beliefs of university students. In the research, firstly, the Rational and Irrational Beliefs Scale, which consists of two separate forms, was developed to determine the rational and irrational beliefs of university students. While the Rational Beliefs Form consists of 4 dimensions and 30 items, the Irrational Beliefs Form consists of 4 dimensions and 24 items. In the research, a pre-test, post-test, and follow-up test quasi-experimental design consisting of experimental and control groups were used. While the independent variable of the research is the mobile application-supported rational belief education program, the dependent variable is rational and irrational beliefs. The study group consists of 32 participants, 16 experimental and 16 control groups, aged between 19 and 24, and studying at university. A mobile application-supported rational belief education program developed within the scope of the present study

and consisting of 8 sessions was conducted with the experimental group, and no intervention program was applied to the control group. 14 participants from the experimental and control groups completed the pre-test, post-test, and follow-up test measurements. After the measurements were completed, a shortened 6-session version of the mobile application-supported rational belief education program was conducted with the control group. The research findings showed that there was a significant decrease in the pre-test and post-test irrational belief scores of the experimental group. When the post-test and follow-up test scores were compared, it was determined that the significant decrease continued. When the pre-test and post-test rational belief scores of the experimental group were compared, it was determined that there was a significant increase. When the post-test and follow-up test scores were compared, it was determined that a significant increase continued. It was found that there was no significant difference between the irrational and rational belief pre-test, post-test, and follow-up test scores of the control group. The findings were discussed within the framework of the literature, and some suggestions were made to practitioners, researchers, and policymakers.

Key Words : Rational and Irrational Belief, Rational Belief Education Program, Mobile Application, Psychoeducation  
Page Number : xxiii + 272  
Supervisor : Prof. Mehmet GÜVEN

## İÇİNDEKİLER

|                                              |       |
|----------------------------------------------|-------|
| TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU ..... | i     |
| ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....           | ii    |
| JÜRİ ONAY SAYFASI.....                       | iii   |
| TEŞEKKÜR.....                                | iii   |
| ÖZ .....                                     | v     |
| ABSTRACT .....                               | ix    |
| İÇİNDEKİLER.....                             | xi    |
| TABLolar LİSTESİ.....                        | xviii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ.....                        | xxi   |
| SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....         | xxiii |
| BÖLÜM I .....                                | 1     |
| GİRİŞ.....                                   | 1     |
| Problem Durumu .....                         | 1     |
| Araştırmanın Amacı .....                     | 10    |
| Araştırmanın Önemi.....                      | 11    |
| Araştırmanın Sayıtları.....                  | 18    |

|                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Araştırmanın Sınırlılıkları .....                                                             | 18        |
| Tanımlar.....                                                                                 | 18        |
| <b>BÖLÜM II.....</b>                                                                          | <b>21</b> |
| <b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>                                           | <b>21</b> |
| Akılci Duygusal Davranış Terapisinin Tarihsel Gelişimi.....                                   | 21        |
| Akılci Duygusal Davranış Terapisi.....                                                        | 23        |
| Temel Felsefesi .....                                                                         | 24        |
| Temel İlkeler .....                                                                           | 24        |
| İnsana Bakış Açısı ve Psikolojik Sağlık .....                                                 | 25        |
| Temel Kavramlar .....                                                                         | 26        |
| <i>Akılci ve Akılci Olmayan Düşünceler.....</i>                                               | <i>26</i> |
| <i>ABC Modeli.....</i>                                                                        | <i>39</i> |
| <i>Sağlıklı ve Sağlıksız Duygular.....</i>                                                    | <i>41</i> |
| <i>İkincil Rahatsızlıklar .....</i>                                                           | <i>43</i> |
| Terapötik Süreç .....                                                                         | 44        |
| <i>Problemin Değerlendirilmesi ve Amaç Oluşturma.....</i>                                     | <i>45</i> |
| <i>ABC Modelinin Öğretilmesi (Psikoeğitim).....</i>                                           | <i>46</i> |
| <i>B-C bağlantısının gösterilmesi.....</i>                                                    | <i>47</i> |
| <i>D Aşaması – Çürütme.....</i>                                                               | <i>48</i> |
| <i>E Aşaması – Yeni Etkili Düşüncenin Değerlendirilmesi.....</i>                              | <i>56</i> |
| Psikolojik Yardım Sürecinde Kullanılan Bazı Değişim Teknikleri.....                           | 57        |
| <i>Akılci-Duygusal İmgeleme (Akılci-Duygusal Hayal Etme) (Rational-Emotive Imagery) .....</i> | <i>57</i> |

|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Utancın Üzerine Gitme ve Risk Alma Alıştırmaları (Shame-Attacking and Risk-Taking Exercises)</i> ..... | 58 |
| <i>Edimsel Koşullandırma (Operant Conditioning)</i> .....                                                 | 58 |
| <i>Tersine Rol Değiştirme (Reverse Role Playing)</i> .....                                                | 59 |
| <i>Mutluluk Ödevleri (Happiness Assignments)</i> .....                                                    | 59 |
| <i>Mizah (Humor)</i> .....                                                                                | 60 |
| <b>Psikolojik Yardım Sürecinde Danışmanın Rolü</b> .....                                                  | 60 |
| <b>Psikolojik Yardım Sürecinde Ev Ödevleri</b> .....                                                      | 61 |
| <b><i>Bilişsel Ev Ödevleri</i></b> .....                                                                  | 63 |
| <i>Bibliyoterapi (Bibliotherapy)</i> .....                                                                | 63 |
| <i>Kendine Yardım Formları (Self-help Forms)</i> .....                                                    | 64 |
| <i>Çürütme Çalışmaları (Disputing Irrational Beliefs)</i> .....                                           | 64 |
| <i>Fayda-Zarar Analizi (Referenting)</i> .....                                                            | 64 |
| <i>Dur ve İzle (Stop and Monitor)</i> .....                                                               | 65 |
| <i>Dinleme (Listening)</i> .....                                                                          | 65 |
| <b><i>Duygusal Ev Ödevleri</i></b> .....                                                                  | 66 |
| <i>Akılcı Duygusal Hayal Etme (Rational Emotive Imagery)</i> .....                                        | 66 |
| <i>Film ve Televizyon Programlarının İzlenmesi (Watch Movies and Television Programs)</i> .....           | 66 |
| <i>Duygu Günlükleri (Emotion Logs)</i> .....                                                              | 66 |
| <b><i>Davranışsal Ev Ödevleri</i></b> .....                                                               | 67 |
| <i>Yazma (Writing)</i> .....                                                                              | 67 |
| <i>Risk Alma ve Utancın Üzerine Gitme Alıştırmaları (Risk-taking and Shame-attacking Exercises)</i> ..... | 67 |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Aktivite Planlama (Activity Scheduling)</i> .....                          | 68  |
| <i>Derecelendirilmiş Görevler (Graded Task Assignments)</i> .....             | 68  |
| <i>Gevşeme (Relaxation)</i> .....                                             | 68  |
| <i>Gerçekliği Sinama (Experiments)</i> .....                                  | 68  |
| <b>Akılcı Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Gruplar</b> .....               | 69  |
| <b>Mobil Uygulamalar</b> .....                                                | 73  |
| <b>İlgili Araştırmalar</b> .....                                              | 74  |
| <b>BÖLÜM III</b> .....                                                        | 79  |
| <b>YÖNTEM</b> .....                                                           | 79  |
| <b>Araştırmanın Deseni</b> .....                                              | 79  |
| <b>Çalışma Grubu</b> .....                                                    | 80  |
| <b>Veri Toplama Araçları</b> .....                                            | 83  |
| <b>Kişisel Bilgi Formu</b> .....                                              | 83  |
| <b>Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği</b> .....                          | 83  |
| <b>Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği (AAODÖ)</b> .....               | 84  |
| <i>Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Geliştirilmesi</i> .....     | 84  |
| <b>Mobil Uygulama Destekli Akılcı Düşünme Eğitim Programı</b> .....           | 149 |
| <b>Grup Psikoeğitimi</b> .....                                                | 149 |
| <i>Programın Konusu, Genel Amacı ve Oturum Amaçlarının Belirlenmesi</i> ..... | 151 |
| <i>Programın Gerekçesi ve Önemi</i> .....                                     | 153 |
| <i>Mobil Uygulamanın Geliştirilmesi</i> .....                                 | 157 |
| <i>Program Özellikleri ve İçeriğinin Yapılandırılması</i> .....               | 160 |
| <i>Uygulayıcı Yeterlikleri ve Süpervizyon</i> .....                           | 160 |
| <i>Grubun Homojenliği</i> .....                                               | 160 |

|                                                                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Grubun Türü .....</i>                                                                                                         | <i>160</i> |
| <i>Grubun Büyüklüğü .....</i>                                                                                                    | <i>161</i> |
| <i>Oturum Sayısı, Süresi, Sıklığı ve Yeri .....</i>                                                                              | <i>161</i> |
| <b>Uzman Görüşü Alma.....</b>                                                                                                    | <b>162</b> |
| <b>Pilot Çalışma .....</b>                                                                                                       | <b>163</b> |
| <b>İç ve Dış Geçerlik.....</b>                                                                                                   | <b>164</b> |
| <b>Programın Uygulama Süreci .....</b>                                                                                           | <b>166</b> |
| <b>Kontrol Grubu için Gerçekleştirilen Uygulamalar .....</b>                                                                     | <b>172</b> |
| <b>Verilerin Elde Edilmesi.....</b>                                                                                              | <b>172</b> |
| <b>Veri Analizi .....</b>                                                                                                        | <b>172</b> |
| <b>BÖLÜM IV .....</b>                                                                                                            | <b>173</b> |
| <b>BULGULAR .....</b>                                                                                                            | <b>173</b> |
| <b>Veri Setinin Hazırlanması .....</b>                                                                                           | <b>173</b> |
| <b>Betimsel İstatistikler .....</b>                                                                                              | <b>173</b> |
| <b>Bağımsız Örneklem <i>t</i>-testi Varsayımlarının Sınanması.....</b>                                                           | <b>175</b> |
| <b>Tekrarlı Ölçümler için Tek Yönlü Varyans Analizi Varsayımlarının Sınanması .....</b>                                          | <b>176</b> |
| <b>Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünce Ön-test Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>                  | <b>178</b> |
| <b>Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Olmayan Düşünce Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması .....</b> | <b>180</b> |
| <b>Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Düşünce Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>          | <b>184</b> |
| <b>Deney Grubunun Oturum Değerlendirmelerine İlişkin Bulgular.....</b>                                                           | <b>188</b> |

|                                                                                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>BÖLÜM V .....</b>                                                                             | <b>191</b> |
| <b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b>                                                                   | <b>191</b> |
| Tartışma ve Yorum .....                                                                          | 191        |
| <b>BÖLÜM VI .....</b>                                                                            | <b>209</b> |
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>                                                                    | <b>209</b> |
| Sonuç .....                                                                                      | 209        |
| Öneriler .....                                                                                   | 210        |
| Uygulamacılara Öneriler .....                                                                    | 210        |
| Araştırmacılara Öneriler .....                                                                   | 211        |
| Politika Yapıcılara Öneriler .....                                                               | 213        |
| <b>KAYNAKLAR.....</b>                                                                            | <b>215</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                                                               | <b>245</b> |
| EK 1. Etik Kurul İzni.....                                                                       | 246        |
| EK 2. Ölçek Geliştirme Araştırma İzinleri.....                                                   | 247        |
| EK 3. Psikeğitim Programı Uygulama İzni .....                                                    | 252        |
| EK 4. Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Pearson Korelasyonu Sonuçları..... | 253        |
| EK 5. Akılcı Düşünceler Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Pearson Korelasyonu Sonuçları .....        | 254        |
| EK 6. Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna İlişkin DFA Bulguları .....                              | 255        |
| EK 7. Akılcı Düşünceler Formuna İlişkin DFA Bulguları .....                                      | 256        |
| EK 8. Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği Örnek Maddeler .....                                      | 257        |
| EK 9. Akılcı Düşünceler Ölçeği Örnek Maddeler .....                                              | 258        |
| EK 10. Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği Örnek Maddeler .....                              | 259        |

|                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>EK 11. Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği Kullanım İzni .....</b>   | <b>260</b> |
| <b>EK 12. Psikoeğitim Programının Afışı .....</b>                           | <b>261</b> |
| <b>EK 13. Oturum 2 (Örnek) .....</b>                                        | <b>262</b> |
| <b>EK 14. Akılcı Düşünme Eğitim Programının Market Ekran Görüntüsü.....</b> | <b>267</b> |
| <b>EK 15. Mobil Uygulama Video İçerikleri Ekran Görüntüleri.....</b>        | <b>268</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>                                                       | <b>270</b> |



## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tablo 1. <i>Fayda-Zarar Analizi</i> .....                                                   | 65  |
| Tablo 2. <i>Araştırma Deseni</i> .....                                                      | 80  |
| Tablo 3. <i>Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler</i> ..... | 82  |
| Tablo 4. <i>Ölçek Geliştirme Basamakları</i> .....                                          | 85  |
| Tablo 5. <i>Katılımcıların Demografik Bilgileri</i> .....                                   | 87  |
| Tablo 6. <i>Kompozisyon Soruları</i> .....                                                  | 89  |
| Tablo 7. <i>Başarı Temasına İlişkin Bulgular</i> .....                                      | 92  |
| Tablo 8. <i>Benlik Temasına İlişkin Bulgular</i> .....                                      | 94  |
| Tablo 9. <i>Bireysel Özgürlükler ve Sınırlar Temasına İlişkin Bulgular</i> .....            | 96  |
| Tablo 10. <i>Olumsuz Yaşam Olayları Temasına İlişkin Bulgular</i> .....                     | 98  |
| Tablo 11. <i>Yüksek Standartlar Temasına İlişkin Bulgular</i> .....                         | 100 |
| Tablo 12. <i>İlişkiler Temasına İlişkin Bulgular</i> .....                                  | 101 |
| Tablo 13. <i>Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Yapısal Özellikleri</i> .....    | 103 |
| Tablo 14. <i>Ölçeğin Yanıtlama Biçimi</i> .....                                             | 104 |
| Tablo 15. <i>Uygulama Süresi Hakkında Bilgiler</i> .....                                    | 106 |
| Tablo 16. <i>Çalışma Grubuna İlişkin Betimsel İstatistikler</i> .....                       | 106 |
| Tablo 17. <i>Akılcı Olmayan Düşünceler Formu Madde İstatistikleri</i> .....                 | 107 |

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tablo 18. <i>Akılcı Düşünceler Formu Madde İstatistikleri</i> .....                            | 109 |
| Tablo 19. <i>Çalışma Grubuna İlişkin Betimsel İstatistikler</i> .....                          | 116 |
| Tablo 20. <i>Madde Faktör Yüğü</i> .....                                                       | 118 |
| Tablo 21. <i>Madde Faktör Yüğüleri, Öz-değer ve Varyanslar</i> .....                           | 119 |
| Tablo 22. <i>Communalities Değerleri</i> .....                                                 | 122 |
| Tablo 23. <i>Madde ve Güvenirlik İstatistikleri</i> .....                                      | 123 |
| Tablo 24. <i>Değişkenler Arasındaki İlişkiler</i> .....                                        | 124 |
| Tablo 25. <i>Çalışma Grubuna İlişkin Betimsel İstatistikler</i> .....                          | 125 |
| Tablo 26. <i>Madde Faktör Yüğü</i> .....                                                       | 127 |
| Tablo 27. <i>Faktör Yüğüleri, Öz-değer ve Varyanslar</i> .....                                 | 129 |
| Tablo 28. <i>Communalities Değerleri</i> .....                                                 | 131 |
| Tablo 29. <i>Madde ve Güvenirlik İstatistikleri</i> .....                                      | 132 |
| Tablo 30. <i>Değişkenler Arasındaki İlişkiler</i> .....                                        | 133 |
| Tablo 31. <i>Katılımcı Gruba İlişkin Betimsel İstatistikler</i> .....                          | 135 |
| Tablo 32. <i>Akılcı Olmayan Düşünceler Formu Doğrulatoryı Faktör Analizi Bulguları</i> .....   | 136 |
| Tablo 33. <i>Uyum İndeksleri ve Kriterler</i> .....                                            | 137 |
| Tablo 34. <i>Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna ilişkin Madde Faktör Yüğüleri</i> .....         | 138 |
| Tablo 35. <i>Güvenirlik Değerleri</i> .....                                                    | 139 |
| Tablo 36. <i>Boyutlar Arasındaki İlişkiler</i> .....                                           | 139 |
| Tablo 37. <i>Bir Ölçüte Dayalı Geçerliğe İlişkin Bulgular</i> .....                            | 140 |
| Tablo 38. <i>Akılcı Düşünceler Formuna İlişkin Doğrulatoryı Faktör Analizi Bulguları</i> ..... | 142 |
| Tablo 39. <i>Uyum İndeksleri ve Kriterler</i> .....                                            | 143 |
| Tablo 40. <i>Akılcı Düşünceler Formuna ilişkin Madde Faktör Yüğüleri</i> .....                 | 144 |
| Tablo 41. <i>Güvenirlik</i> .....                                                              | 145 |

|                                                                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tablo 42. <i>Boyutlar Arasındaki İlişkiler</i> .....                                                                                 | 146 |
| Tablo 43. <i>Bir Ölçüte Dayalı Geçerliğe İlişkin Bulgular</i> .....                                                                  | 147 |
| Tablo 44. <i>Oturum Amaçları ve Kazanımları</i> .....                                                                                | 152 |
| Tablo 45. <i>Mobil Uygulamanın İçerikleri</i> .....                                                                                  | 157 |
| Tablo 46. <i>Pilot Çalışmada Yer Alan Katılımcıların Demografik Bilgileri</i> .....                                                  | 163 |
| Tablo 47. <i>İç Geçerliğe Yönelik Tehditler</i> .....                                                                                | 164 |
| Tablo 48. <i>Dış Geçerliğe Yönelik Tehditler</i> .....                                                                               | 166 |
| Tablo 49. <i>Betimsel İstatistikler</i> .....                                                                                        | 174 |
| Tablo 50. <i>Levene Testi Bulguları</i> .....                                                                                        | 176 |
| Tablo 51. <i>Küresellik Testi Bulguları</i> .....                                                                                    | 177 |
| Tablo 52. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünce Ön-test Puanlarının Karşılaştırılması</i> .....           | 178 |
| Tablo 53. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Olmayan Düşünce Ön-test, Son-test ve İzleme Puanları</i> .....                      | 180 |
| Tablo 54. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Olmayan Düşünce Ön-test, Son-test ve İzleme Puanlarının Karşılaştırılması</i> ..... | 181 |
| Tablo 55. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Olmayan Düşünce Ön-Test, Son-Test ve İzleme Puanlarının Karşılaştırılması</i> ..... | 182 |
| Tablo 56. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Düşünce Ön-test, Son-test ve İzleme Puanları</i> .....                              | 184 |
| Tablo 57. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Düşünce Ön-test, Son-test ve İzleme Puanlarının Karşılaştırılması</i> .....         | 185 |
| Tablo 58. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Düşünce Ön-Test, Son-Test ve İzleme Puanlarının Karşılaştırılması</i> .....         | 186 |
| Tablo 59. <i>Oturum Değerlendirmeleri</i> .....                                                                                      | 188 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Şekil 1. Akılcı ve akılcı olmayan düşünceler .....      | 31  |
| Şekil 2. ABC modeli .....                               | 40  |
| Şekil 3. Sağlıklı ve sağlıksız negatif duygular .....   | 42  |
| Şekil 4. Psikolojik rahatsızlıkların bağlamı.....       | 43  |
| Şekil 5. İkinci rahatsızlıklara yönelik örnek.....      | 44  |
| Şekil 6. Mantıksal çürütme örnek sorular .....          | 52  |
| Şekil 7. Kanıtsal çürütme soruları .....                | 53  |
| Şekil 8. İşlevsel çürütme soruları .....                | 54  |
| Şekil 9. Deneysel süreç .....                           | 81  |
| Şekil 10. Nitel araştırma sürecinde veri analizi.....   | 90  |
| Şekil 11. Başarı teması .....                           | 91  |
| Şekil 12. Benlik teması.....                            | 93  |
| Şekil 13. Bireysel özgürlükler ve sınırlar teması ..... | 95  |
| Şekil 14. Olumsuz yaşam olayları teması .....           | 97  |
| Şekil 15. Yüksek standartlar teması .....               | 99  |
| Şekil 16. İlişkiler teması.....                         | 100 |
| Şekil 17. Madde havuzunun oluşturulması .....           | 102 |

|                                                                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Şekil 18.</i> Yamaç grafiği.....                                                                                                         | 121 |
| <i>Şekil 19.</i> Yamaç grafiği.....                                                                                                         | 130 |
| <i>Şekil 20.</i> Akılcı düşünme eğitim programının geliştirme süreci.....                                                                   | 151 |
| <i>Şekil 21.</i> Akılcı duygusal davranış terapisinde psikolojik yardım süreci .....                                                        | 155 |
| <i>Şekil 22.</i> Mobil uygulamaya ilişkin ekran görüntüleri.....                                                                            | 159 |
| <i>Şekil 23.</i> Deney ve kontrol gruplarının akılcı ve akılcı olmayan düşünce ön-test puanlarının görselleştirilmesi.....                  | 179 |
| <i>Şekil 24.</i> Deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının görselleştirilmesi ..... | 183 |
| <i>Şekil 25.</i> Deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının görselleştirilmesi.....          | 187 |

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| AAODÖ:   | Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği             |
| ADDT:    | Akılcı Duygusal Davranış Terapisi                      |
| ADF:     | Akılcı Düşünceler Formu                                |
| AFA:     | Açımlayıcı Faktör Analizi                              |
| AODF:    | Akılcı Olmayan Düşünceler Formu                        |
| BDT:     | Bilişsel Davranışçı Terapi                             |
| DFA:     | Doğrulamalı Faktör Analizi                             |
| MUDADEP: | Mobil Uygulama Destekli Akılcı Düşünme Eğitim Programı |

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sayılırları, sınırlılıkları ve tanımları sunulmuştur.

#### **Problem Durumu**

Psikolojik danışma ve psikoterapi hizmetlerinde 1950’li yıllardan itibaren düşünceyi ve değerlendirme süreçlerini ön plana çıkaran bazı önemli gelişmeler yaşanmıştır. Psikanaliz ve davranışçı terapilere karşı artan eleştiriler ile birlikte Psikanaliz ve davranışçılığın bireylerin bazı davranışlarını açıklamada yetersiz kalması yeni kuramların doğuşuna zemin hazırlamıştır. Özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Aaron Temkin Beck (Beck, Rush, Show & Emery, 1979) ve Albert Ellis (1957), Psikanaliz ile davranışçılığa alternatif olarak psikolojik rahatsızlıkları farklı şekillerde kavramsallaştırmayı amaçlayan birbirine benzer iki farklı kuramın ortaya çıkmasına öncülük etmişlerdir. Günümüzde, etkili psikolojik danışma ve psikoterapi yöntemlerinden biri sayılan ve ortaya atıldığı ilk zamanlarda ifade edildiği gibi Ellis’in kuramı olarak anılan Akılcı Terapi (Rational Therapy) ile Beck’in Bilişsel Terapisi (Cognitive Therapy) psikolojik danışma ve psikoterapi hizmetlerinde yeni bir yaklaşım olarak duyurulmuştur.

Albert Ellis’in ortaya koyduğu ve günümüzde ifade edildiği şekliyle akılcı duygusal davranış terapisi (ADDT), 60 yılı aşkın bir süredir araştırmalarla gelişmeye devam etmektedir. ADDT ortaya atıldığı ilk zamanlarda akılcı terapi, 1961 yılından sonra akılcı-duygusal terapi ve

1995 yılından sonra da ADDT adını alarak günümüzde ifade edilen haline ulaşmıştır (Ellis, 1995a). Epiktetos'un "*Bizi hasta eden olaylar değil, olaylara ilişkin bakış açılarımızdır.*" söylemi ADDT'nin temel felsefesini oluşturmaktadır (DiGiuseppe, Doyle, Dryden & Backx, 2013; Türkçapar, 2008). ADDT'ye göre bireyler, olayları veya durumları akılcı veya akılcı olmayan biçimlerde değerlendirmektedir. Akılcı olmayan düşünceler, bireylerde sağlıklı duygu ve işlevsel olmayan davranışlara yol açtığı için psikolojik rahatsızlıkların temelini oluşturmaktadır (Dryden, David & Ellis, 2010). ADDT'nin temel felsefesine göre sağlıklı bireyler de zaman zaman akılcı olmayan şekilde düşünebilmektedir ancak psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerde akılcı olmayan düşünce tarzları daha sıklıkla görülmektedir (DiGiuseppe vd., 2013). Bu doğrultuda ADDT'ye dayalı olarak ruh sağlığı hizmetleri sunan profesyoneller (psikolojik danışman, klinik psikolog, psikiyatr gibi) psikolojik yardıma ihtiyaç duyan danışanlarının akılcı olmayan düşüncelerini akılcı düşüncelerle değiştirmeyi hedeflerler. Bununla birlikte ADDT'nin kuramsal yaklaşımını benimseyen ve uygulayan ruh sağlığı profesyonelleri, ADDT'nin temel bilgilerini danışanlarına öğretirken, danışanlarının yaşamları boyunca kendi kendilerinin uzmanı olmalarına yardımcı olmaya çalışmaktadırlar. Yardıma ihtiyaç duyan bireylerin bir anlamda kendi kendilerinin danışmanı olması ile kendi akılcı olmayan düşüncelerini fark edebilmeleri ve zamanla daha iyi yaşam standartlarına ulaşmaları amaçlanmaktadır (Bernard, 2009).

Günümüze kadar ADDT'ye dayalı olarak farklı psikolojik rahatsızlıkların ele alındığı çok çeşitli araştırma bulguları bulunmaktadır. ADDT'nin özellikle depresyon (David, Szentagotai, Lupu & Cosman, 2008; O'Toole, Arendt & Pedersen, 2019), anksiyete (Turner & Barker, 2013; Turner, Ewen & Barker, 2020), obsesif kompulsif bozukluk (Ellis, 1994; Martin, Looyeh, Afrooz & Dezhkam, 2012), işlevsel olmayan öfke (Fuller, DiGiuseppe, O'Leary, Fountain & Lang, 2010; Kabadayı & Yüksel, 2021) üzerinde etkili olduğuna yönelik çeşitli araştırma bulguları elde edilmiştir. ADDT kapsamında psikolojik rahatsızlıkları azaltmaya yönelik bireysel psikolojik yardım temelli araştırmaların yanı sıra çeşitli psikoeğitsel müdahale programları da bulunmaktadır. Yurt içinde ve yurt dışında gerçekleştirilen akılcı duygusal eğitim programları kapsamında daha çok akılcı olmayan

düşünceler (Altun, 2006; Çivitci, 2003; Kabasakal & Emiroğlu, 2021; Yıkılmaz, 2009), anksiyete (Bora, Vernon & Trip, 2013; Çivitci, 2003), akademik erteleme (Düşmez, 2013), benlik algısı veya benlik saygısı (Oğurlu, 2006; Şahin, 2018), psikolojik sağlamlık (Çiftçi, 2020), iyi-oluş (Kabasakal & Emiroğlu, 2021) gibi konu alanlarında psikoeğitsel müdahalelerin gerçekleştirildiği görülmektedir. ADDT kapsamındaki çalışmaların etkili olup olmadığını inceleyen meta-analiz ve derleme çalışmalarına göre ADDT'ye dayalı olarak sunulan psikolojik yardım hizmetinin genel olarak etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir (David, Cotet, Matu, Mogoase & Stefan, 2018; Gonzalez vd., 2004). Spesifik olarak, alanyazında, bireylerin akılcı olmayan düşüncelerini azaltmaya yönelik çeşitli müdahale programlarının gerçekleştirildiği görülmektedir (Cunningham & Turner, 2016; Turner, Slater & Barker, 2014). Bu çalışmalarda ADDT'ye dayalı olarak bireylerin ABC modeli ile tanışması, düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerindeki etkisini fark etmesi, akılcı olmayan düşüncelerini saptanması ve ardından çeşitli çürütme çalışmaları ile düşüncelerinin geçersiz olduğunun ortaya konması, son olarak ise yeni ve etkili akılcı düşüncelerin denenmesi aşamaları izlenmektedir (DiGiuseppe vd., 2013).

ADDT'nin temel kavramı olan akılcı ve akılcı olmayan düşünceler psikolojik rahatsızlıkların temel belirleyicisidir (Bernard, 2011). Akılcı olmayan düşüncelerin talepkarlık, felaketleştirme, rahatsız olmaya katlanamama ve değersizleştirme olmak üzere 4 türü bulunmaktadır. Akılcı düşüncelerin de tercihler, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi, toleranslı olma ve kabul olmak üzere 4 türü bulunmaktadır (Dryden, 2013). Alanyazında akılcı olmayan düşüncelerle ilgili birçok araştırmaya rastlanırken ADDT'nin diğer önemli bir kavramı olan akılcı düşüncelerin arka planda kaldığı veya genellikle göz ardı edildiği söylenebilir. Akılcı düşünceler, temel olarak akılcı olmayan düşüncelerin tersi olarak (Dryden, 2013) bilinse de bireylerde akılcı düşüncelerin varlığı akılcı olmayan düşüncelerin yokluğu anlamına gelmemektedir. Aynı zamanda, bir duruma ilişkin akılcı düşüncelerin fazla olması, ilgili duruma ilişkin akılcı olmayan düşüncelerin az olması anlamına da gelmemektedir (Ellis, David & Lynn, 2010). Dolayısıyla, her ne kadar akılcı olmayan düşüncelerle ilgili teorik ve uygulamaya yönelik birçok araştırma

gerçekleştirilmiş olsa da akılcı düşünceleri kapsayan araştırmaların alanyazında sayıca sınırlı olduğu ve akılcı düşünceler üzerinde yeterince çalışmanın olmadığı söylenebilir. Orijinal kavramı “*rational and irrational beliefs*” olarak alanyazında yer alan kavramın Türkçe karşılığında ise henüz bir görüş birliği yoktur. Bazı çalışmalarda akılcı olmayan inanç (Türküm, 2003; Hamarta, Arslan, Saygin & Özyeşil, 2009) bazı araştırmalarda mantıkdışı inançlar (Çivitci, 2006a; Dilmaç, Aydoğan, Koruklu & Deniz, 2009), bazılarında akılcı olmayan düşünceler (Bilge & Arslan, 2000; Eraslan-Çapan & Korkut-Owen, 2018) ve akıldışı inanç (Kaya, Uğur, Şar & Ercengiz, 2017; Urfa, 2022) şeklinde belirtilmektedir. Bu çalışmada ise “*rational and irrational beliefs*” teriminin karşılığı olarak akılcı ve akılcı olmayan düşünceler ifadesi tercih edilmiştir.

Akılcı düşünceler, genel olarak bireyin yaşamda belirlemiş olduğu amaçlarına ulaşmasına yardımcı olan mantıksal açıdan uygun ifadelerdir (DiGiuseppe, vd., 2013). Akılcı düşünceler, genellikle esnek bir yapıya sahiptir ve iki uçlu olasılıklar yerine ya hep ya hiç arasında değişmekte olan birçok olasılığı barındırmaktadır (Dryden, 2013). Akılcı düşünceler, kısa vadeli haz yerine uzun vadede hazzı ulaştırması ve bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı olmalarına katkı sağlaması açısından önemlidir (Dryden, 2019b). Dolayısıyla, bireylerin akılcı düşüncelere sahip olması yaşam kalitesinin yüksek olması ve psikolojik rahatsızlıklardan korunması bağlamında önemli görülmektedir. Akılcı düşünceler, psikolojik sağlık (Hyland, Maguire, Shevlin & Boduszek, 2014), yaşam doyumu (Balkıs & Duru, 2022), mutluluk ve iyimserlik (Oltean, Hyland, Vallières & David, 2019) gibi değişkenlerle yakın ilişkilidir ve genellikle psikolojik sıkıntıya (Oltean & David, 2018) ve travma sonrası strese (Hyland vd., 2014) karşı önemli koyurucu bir niteliğe sahiptir. Her ne kadar akılcı düşüncelere yönelik araştırmalar olsa da ADDT’de akılcı düşünceler, akılcı olmayan düşünceler kadar yer bulamamıştır. Bu durum araştırmalarda akılcı olmayan düşüncelere ilişkin pek çok müdahale programının geliştirilmesine (Trip, Vernon & McMahon, 2007) ve bu programların etkili olup olmadığının sınanmasına olanak sağlamıştır. Buna karşın, aynı çalışmada hem akılcı olmayan düşünceleri azaltmaya hem de akılcı düşünceleri artırmaya yönelik olarak geliştirilen ve etkililiği sınanan müdahale

programlarının sayıca sınırlı kaldığı görülmektedir. Söz konusu durum, akılcı olmayan düşüncelerin alanyazında ön plana çıkmasına, akılcı düşüncelerin ise çoğu zaman arka planda kalmasına sebep olmuştur. Bireylerin bir durum veya olay karşısındaki değerlendirme biçimleri incelendiğinde akılcı olmayan düşüncelerin olmaması akılcı düşüncelerin mutlaka olacağı anlamı taşımadığından (Ellis vd., 2010) kurama dayalı olarak geliştirilen müdahale programlarında akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin bir arada olması gerektiği ve bu eksikliğin giderilmesine ihtiyaç olduğu düşünülmüştür.

Son yıllardaki güncel araştırmalara bakıldığında teknolojik gelişmelerin birçok farklı alana entegre edildiği ve teknolojik temelli birçok araştırmanın gerçekleştirildiği görülmektedir. Ruh sağlığı alanındaki teknolojik temelli araştırmaların özellikle 2010'lu yıllardan sonra artış gösterdiği anlaşılmaktadır. İlgili araştırmalarda psikolojik danışma ve psikoterapide daha etkili psikolojik yardım hizmetlerinin sunulabilmesi için bilgi ve iletişim teknolojilerinin, bilhassa bilişsel davranışçı terapilere (BDT) entegre edildiği görülmektedir (Callan vd., 2021; Cerea vd., 2020; Koffel vd., 2018).

Bilgi ve iletişim teknolojilerinden BDT'de özellikle çevrimiçi hizmetler bağlamında yararlanıldığı görülmektedir (Ruwaard, Lange, Schriecken, Dolan & Emmelkamp, 2012; Spence vd., 2011). Çevrimiçi ortamda sunulan ruh sağlığı hizmetlerinin alanyazında belirtilen birçok faydası bulunmaktadır. Söz konusu faydalardan ilki zamanı verimli kılabilmesi ve yüz yüze yardım hizmetlerine nazaran daha kolay ulaşılabilir olma potansiyelidir (Huang & Bashir, 2017). Nitekim çeşitli sebeplerle yüz yüze psikolojik yardım hizmetlerine erişmekte zorlanan bireyler için ulaşılabilir bir araç olduğu söylenebilir (Barak & Grohol, 2011). Özellikle, bireylerin ve toplumların yaşadığı tahmin edilmesi pek mümkün olmayan salgın, deprem, sel, savaş gibi şiddetli yaşam olaylarında insanların bir şekilde yüz yüze gelmesinin mümkün olmadığı zamanlarda çevrimiçi psikolojik yardım hizmetleri ideal bir alternatif oluşturabilir. Alanyazında, BDT'ye dayalı olarak geliştirilen çok sayıda çevrimiçi müdahale programının olduğu görülmektedir (Ruwaard vd., 2012; Safarova, 2023; Spence vd., 2011). Çevrimiçi müdahale programlarında genellikle depresyon (Ahern, Kinsella & Semkovska, 2018), sosyal kaygı (Safarova, 2023), sağlık

kaygısı (Aydın, 2023), akademik motivasyon (Kaya, 2022), gibi psikolojik rahatsızlıkların azaltılmasına odaklanıldığı görülmektedir. İlgili çalışmalarda genellikle olumlu sonuçların elde edildiği ve psikolojik rahatsızlık yaşayan bireyler için katkı sağladığı söylenebilir. BDT'ye dayalı olarak geliştirilen çevrimiçi müdahale programlarının etkililiğini test eden araştırmaların yurt dışında oldukça fazla olmasına rağmen yurt içinde oldukça az olduğu görülmektedir. Çevrimiçi BDT'ye dayalı müdahale çalışmalarına yurt içinde son birkaç yıldır rastlanmaya başlansa da halen sayıca yetersiz olduğu söylenebilir. Üstelik, ADDT'ye dayalı olarak geliştirilen çevrimiçi müdahale programı neredeyse hiç yoktur. Özetle, alanyazındaki son araştırmalar, ADDT'ye dayalı olarak geliştirilmesi gereken müdahale programlarına ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Bilgi ve iletişim teknolojilerinden özellikle akıllı telefonlar insanlar arasında giderek yaygınlaşmakta ve akıllı telefonlarla mobil uygulamalar birçok alanda insanlara kullanım kolaylığı sağlamaktadır. Tek bir tuşla bilgiye erişim imkanı sunması ve bilgi paylaşma gibi nedenlerle mobil uygulamalar ruh sağlığı alanı için de potansiyel bir fırsat olarak görülmüş ve akıllı telefonlar için geliştirilen mobil uygulamalar psikolojik danışma ve psikoterapiye entegre edilmeye başlanmıştır. Geliştirilen mobil uygulamaların kullanıcıların yaşadıkları problemlerin üstesinden gelmelerine yardımcı olabileceği çeşitli araştırma bulguları ile ortaya konmuştur (Bush vd., 2017; O'Toole vd., 2019).

Akıllı telefonlar vasıtasıyla sunulan mobil uygulamaların ruh sağlığı hizmetlerinde farklı amaçlarla kullanılabildiği görülmektedir. Mobil uygulamalardaki içerikler, yüz yüze sürdürülen psikolojik danışma hizmetlerine destek olmak amacıyla tamamlayıcı bir unsur olarak sunulabildiği (Stallard, Porter & Grist, 2018) gibi tek başına bir ruh sağlığı hizmeti olarak da kullanılabilmektedir (Boettcher vd., 2018). Başlı başına bir ruh sağlığı hizmeti sunmak amacıyla geliştirilen mobil uygulamalarda ise kullanıcıların kendi kendine yardım bağlamında mobil uygulamada yer alan ilgili yönergeleri takip etmeleri ve bu yolla psikolojik rahatsızlıklarının üstesinden gelmeleri amaçlanmaktadır (David & David, 2019). Herhangi bir uzman desteği olmadan kendine yardım hizmeti sunan mobil uygulamaların yanı sıra bir uzman desteği (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatr gibi) ile yürütülen ve

eş zamanlı olarak mobil uygulamadaki içeriklerin takip edilebildiği çeşitli araştırmalar da mevcuttur (Moberg, Niles & Beermann, 2019). Görülmektedir ki mobil uygulamalar ruh sağlığı hizmetlerinde farklı şekil ve işlevlerde kullanılmaya başlanmıştır.

Mobil uygulamaların ruh sağlığı hizmetlerinde sistematik olarak incelendiği derleme çalışmalarında genel olarak mobil uygulama destekli müdahale programlarının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arshad, Gauntlett, Husain, Chaudhry & Taylor, 2019). Mobil uygulama destekli müdahale programlarının etkili olup olmadığını test eden araştırmaların büyük çoğunluğunda BDT'ye dayalı olarak geliştirilen çalışmaların olduğu görülmektedir (Rathbone, Clarry & Prescott, 2017). Ancak, alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde yalın bir şekilde Ellis'in ortaya koyduğu ADDT'ye dayalı müdahale programlarının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Son yıllarda mobil uygulamalara entegre edilmiş BDT'ye dayalı olarak geliştirilmiş kendi kendine yardım müdahale programlarının da etkili olup olmadıklarının sınanmaya başlandığı görülmektedir (Dahne vd., 2019; Moberg vd., 2019). Alanyazındaki mobil uygulama destekli müdahale programları incelendiğinde halen sayıca sınırlı oldukları görülmektedir. Üstelik, yalın bir şekilde ADDT'ye dayalı olarak geliştirilen mobil uygulamaların etkililiğini test eden araştırmaların yurt dışında sayıca sınırlı olduğu, yurt içinde ise hiç olmadığı görülmektedir. Bu kapsamda, yalın bir şekilde mobil uygulama destekli ADDT'ye dayalı müdahale programlarının ilk kez 2019 yılında Romanya'da sınındığı görülmektedir (David, 2019; David & David, 2019). Özetle, hem yurt içinde hem de yurt dışında mobil uygulama destekli ADDT'ye dayalı müdahale programlarının etkililiğini sınamaya yönelik daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Alanyazın incelendiğinde, genel hatlarıyla ADDT'ye dayalı olarak gerçekleştirilen müdahale programlarının oldukça etkili olduğu görülmektedir (David vd., 2018). Bu araştırmalarda genellikle bireylere düşüncelerinin duygu ve davranışları nasıl etkilediğinin gösterilmesi (Dryden, 2006), ABC modelinin öğretilmesi (Hickey & Doyle, 2018), akılcı ve akılcı olmayan düşünceler hakkında psikoeğitimlerin gerçekleştirilmesi (DiGiuseppe vd., 2013), sağlıklı ve sağlıklı olmayan duyguların fark edilmesi (Dryden, 1994), akılcı olmayan düşüncelerin sorgulanarak çürütülmesi (Dryden, 1983), etkili akılcı düşüncelerin

pekiştirilmesi (Ellis, 1984) ve ev ödevlerinin verilmesi (Neenan & Dryden, 2021) gibi çok sayıda müdahale içeriğine odaklanılmaktadır. Ancak son yıllarda teknolojik gelişmelerin hızlanması ve akıllı telefonların yaygınlaşması çok sayıda potansiyel avantajı beraberinde getirmiştir (Huang & Bashir, 2017). Akıllı telefonlar sayesinde zaman ve konuma bağlı kalmaksızın bilgiye veya içeriğe kolay bir şekilde erişilebilmesi teknolojik gelişmelerin ve akıllı telefonların potansiyel avantajlarından bazılarıdır. Bu avantajların ruh sağlığı hizmetlerine entegre edilmesinin de önemli katkıları olması beklenmektedir. Özellikle akıllı telefonlar sayesinde kullanılabilen mobil uygulama destekli ADDT'ye dayalı müdahale programlarının etkili olup olmadığının sınanmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir. Çünkü ADDT'ye dayalı uygulamaların psikolojik iyi oluşu artırdığı (Davis & Turner, 2020), anksiyete (Toy, 2021), depresyon (David vd., 2018; Kartol, 2018) ve travma sonrası stres bozukluğu (Grove, Kurtz, Wallace, Sheerin & Scott, 2021) gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkları azalttığı ortaya konmuştur. Pozitif ruh sağlığı sonuçları için etkili bir yaklaşım ve müdahale olanakları sunan bu kuram doğrultusunda geliştirilen bir müdahale programının mobil uygulamalar sayesinde kullanıcılar zaman ve konuma bağlı kalmaksızın psikolojik rahatsızlıkların üstesinden gelebilir ve yaşam kalitelerini artırabilirler. Özellikle mobil uygulamayı indiren kullanıcılar ABC modelini, akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin özelliklerini, sağlıklı ve sağlıklı olmayan duyguları veya sorgulama yöntemleri gibi çeşitli içerikleri birden fazla kez tekrar edebilir veya mobil uygulama aracılığıyla bu konular üzerinde çalışma fırsatı yakalayabilir. Dahası, kullanıcılar mobil uygulamaya istedikleri zaman erişebilecekleri için zaman ve konum sınırlaması olmadan psikolojik rahatsızlıklarını azaltabilecek çalışmalarını gerçekleştirebilirler. Alanyazından hareketle bireylerin yaşam kalitelerini artıracak ve psikolojik rahatsızlıklarını azaltabilecek kuramsal dayanağın temel olarak akılcı olmayan düşüncelerin azaltılması ve aynı zamanda akılcı düşüncelerin artırılmasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, son teknolojik gelişmeler ışığında insanların mobil uygulamalara olan ilgisinin artması mobil uygulama destekli müdahale programlarıyla insanların yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların azaltılmasında ve yaşam kalitelerinin artmasında mobil uygulama kullanımının katkı sağlayabileceğini

düşündürmektedir. Bu çalışma kapsamında yer alacak mobil uygulamanın yanında geliştirilecek çevrimiçi müdahale programı ile zamana ve konuma bağlı kalmaksızın psikoeğitim içeriklerinin psikolojik yardıma ihtiyaç duyan bireyler için daha erişilebilir olması hedeflenmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmada mobil uygulama destekli akılcı düşünme eğitim programının (MUDADEP) üniversite öğrencilerinin akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerine etkisini incelemeyi amaçlanmaktadır.

Söz konusu akılcı olmayan düşünceleri azaltmaya yönelik geliştirilen müdahale programlarında kullanılan ölçme araçları incelendiğinde akılcı olmayan düşünceleri belirlemek amacıyla geliştirilmiş bazı ölçme araçlarının olduğu anlaşılmaktadır (Örn. Bernard, 1998; DiGiuseppe, Gorman & Raptis, 2020; Ruiz-Rodríguez, Suso-Ribera & Sorribes-Vall, 2020). Akılcı olmayan düşünceleri saptamak amacıyla geliştirilen veya çeşitli kültürlerle uyarlaması gerçekleştirilen ölçme araçları genellikle bireylerin olaylara veya durumlara ilişkin akılcı olmayan düşüncelerini değerlendirmelerini amaçlamaktadır (Artıran, 2019; Artıran & DiGiuseppe, 2020). Her ne kadar ADDT kuramsal olarak akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri bir arada ele alsada alanyazındaki ölçek geliştirme çalışmalarının daha çok akılcı olmayan düşünceleri ölçmeye odaklandığı görülmektedir. Bununla birlikte, akılcı düşünceleri ölçmeye yönelik bazı çalışmaların gerçekleştirildiği de söylenebilir. Akılcı düşüncenin ölçme araçlarında bir alt boyut ya da bileşen olarak yer almakta olduğu görülmektedir (Bernard, 1998; Urfa & Urfa, 2019). Öte yandan, güncel son çalışmalar incelendiğinde akılcı düşünceleri ölçebilecek bazı ölçme araçlarının da geliştirilmeye başlandığı görülmektedir (DiGiuseppe, Leaf, Gorman & Robin, 2018; DiGiuseppe vd., 2021). ADDT'nin ortaya atılmasının ardından yaklaşık yarım asır geçmesine rağmen son birkaç yıldır akılcı düşüncelerin saptanmasına yönelik gerçekleştirilen ölçek geliştirme çalışmaların umut verici olduğu söylenebilir. Ancak, yurt içinde tercihler, toleranslı olma, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ve kabul boyutları olmak üzere akılcı düşünceleri tüm boyutları ile birlikte ölçmeye yönelik kültüre özgü geliştirilen veya Türk kültürüne uyarlanan bir ölçme aracının olmadığı söylenebilir. Söz konusu boyutların ölçme araçlarında olmaması ilgili boyutların araştırmalarda yeterince

incelenememesine yol açmaktadır. Buradan hareketle, Türk kültürüne özgü olarak akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracına ihtiyaç duyulduğu ve bu ölçme aracının alanyazına önemli bir katkı sunabileceği ifade edilebilir. Sonuç olarak, bu çalışma kapsamında ilk olarak akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının geliştirilmesinin araştırmacı ve uygulamacılar için katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı MUDADEP'in üniversite öğrencilerinin akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerine etkisinin incelenmesidir. Ayrıca araştırmada Türk kültürüne özgü Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin geliştirilmesi de amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmanın bağımlı değişkeni “*akılcı ve akılcı olmayan düşünceler*” iken bağımsız değişkeni “*mobil uygulama destekli akılcı düşünme eğitim programıdır*”. Araştırmada sınanacak denenceler aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

- *Deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur (H1).*
- *Deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur (H2).*
- *Deney grubunun akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında son-test ve izleme testi aleyhine anlamlı bir fark vardır (H3).*
- *Kontrol grubunun akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur (H4).*
- *Deney grubunun akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında son-test ve izleme testi lehine anlamlı bir fark vardır (H5).*
- *Kontrol grubunun akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur (H6).*

## Araştırmanın Önemi

ADDT büyük ölçüde Albert Ellis'in uygulamaları ile gelişmiştir. Ellis, yıllar boyunca ADDT'yi güncellemiş ve geliştirmeye devam etmiştir. ADDT'nin önemli ve temel kavramlarından birisi akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerdir (David, Lynn & Ellis, 2010). Alanyazında akılcı olmayan düşünceleri temel alan pek çok çalışma bulunmaktadır (Aldahadha, 2018; Turner vd., 2014). Alanyazındaki bulgulara göre akılcı olmayan düşüncelerin, depresyon (Nelson, 1977), anksiyete (Zwemer & Deffenbacher, 1984), öfke (Martin & Dahlen, 2004), psikolojik sıkıntı (Vişlă, Flückiger, Grosse-Holtforth & David, 2016) ve düşük benlik saygısı (McLennan, 1987) gibi çeşitli değişkenlerle yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Söz konusu araştırma bulgularına göre akılcı olmayan düşüncelerin bireylerin yaşam kalitesini azalttığı ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yol açtığı söylenebilir. Yurt içinde ve yurt dışında ADDT ile ilgili araştırmalarda genellikle akılcı olmayan düşüncelere (Bridges & Harnish, 2010; Vişlă vd., 2016) odaklanıldığı görülmekte ve akılcı düşüncelerin çoğunlukla göz ardı edildiği anlaşılmaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın ilk hareket noktası alanyazında akılcı olmayan düşüncelerin incelenmesine yönelik çok sayıda araştırma bulgusu olmasına rağmen akılcı düşüncelere yönelik çok az araştırmanın bulunmasıdır.

Alanyazında akılcı düşüncelerin psikolojik rahatsızlıklar karşısındaki koruyucu rolü vurgulanmaktadır (Oltean & David, 2018). Akılcı düşüncelerin, psikolojik sağlığın göstergelerinden olan mutluluk ve iyimserlik ile yakın ilişkili olduğu belirlenmiştir (Oltean vd., 2019). Üstelik, akılcı ve akılcı olmayan düşünceler kavramsal açıdan zıt anlamları oluştursa da aslında ortogonal bir yapıya sahiptir. Daha açık bir ifadeyle bireylerde akılcı olmayan düşüncelerin fazla olması akılcı düşüncelerin az olacağı veya akılcı düşüncelerin fazla olması akılcı olmayan düşüncelerin az veya hiç olmayacağı anlamına gelmemektedir (Ellis vd., 2010). Dolayısıyla alanyazındaki güncel çalışmalar da göz önüne alındığında, akılcı düşüncelerin ruh sağlığı açısından öneminin ihmal edildiği; ruh sağlığı açısından önemleri göz önünde bulundurulduğunda akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin bir arada olduğu daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Son yıllarda akılcı düşüncelere ilişkin artan bir ilgi söz konusu olsa da akılcı düşüncelere ilişkin çeşitli araştırma ve müdahale programlarının halen sınırlı olduğu söylenebilir. Alanyazında akılcı düşüncelere yönelik sınırlı sayıda araştırma olmasının yanı sıra ölçme araçlarının da sınırlı olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmanın ilk aşamasında Türk kültüründe akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri ölçmeye yönelik bir ölçme aracının geliştirilmesi amaçlanmıştır. Alanyazındaki araştırmalarda, akılcı olmayan düşünceleri ölçmeye yönelik bazı ölçme araçları (Artıran, 2019; Çivitci, 2006b) olmasına rağmen akılcı düşüncelere yönelik çok az sayıda ölçme aracı bulunmaktadır (Artıran & DiGiuseppe, 2020; Urfa & Urfa, 2019). Akılcı düşünceleri içeren ölçme araçlarının iki tanesinde akılcı düşünceler 4 maddelik “*akılcılık*” ve “*rasyonellik*” isimleriyle birer alt boyut olarak sunulmuştur (Artıran, 2019; Urfa & Urfa, 2019). Alanyazında akılcı düşünceleri ölçmek amacıyla bazı ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmaları olsa da tercihler, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi, toleranslı olma ve kabul olmak üzere akılcı düşüncenin 4 boyutunu da kapsayan kültüre özgü bir ölçme aracının olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla, psikolojik sağlığın göstergelerinden birisi olan akılcı düşünceler için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Mevcut araştırma kapsamında akılcı olmayan düşünceleri Türk kültüründe ölçmeye yönelik bir ölçme aracının yanında akılcı düşüncelerin de bağımsız olarak yer aldığı bir ölçme aracının geliştirilmesi amaçlanmıştır. Böylece, akılcı düşüncelerin içerdiği boyutlarla birlikte daha kapsamlı bir şekilde akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin ölçülebilmesi amacıyla alanyazındaki önemli bir boşluğun doldurulmasına katkı sağlanacaktır. Ayrıca, akılcı ve akılcı olmayan düşüncelere yönelik kültüre özgü bir ölçme aracının, araştırmacılar ve uygulamacılar için daha erişilebilir olacağı düşünülmektedir.

Bireylerin ruh sağlığı hizmetlerine daha fazla ihtiyaç duymaya başladığı görülmektedir. Ancak yüz yüze gerçekleştirilen ruh sağlığı hizmetlerine yerine daha uygun maliyetli, zamanı verimli kılabilecek ve kolay ulaşılabilir yöntemler aranmaya başlanmıştır (Huang & Bashir, 2017). Bu bağlamda son yıllarda ruh sağlığı hizmetlerine erişmek isteyen ve bazı sebeplerle ruh sağlığı hizmetlerine erişmekte zorlanan bireyler için internet tabanlı olarak

sunulan çevrimiçi ve/veya mobil uygulama temelli ruh sağlığı hizmetlerine erişim için bir çözüm oluşturabilir. Gerek çevrimiçi ruh sağlığı hizmetlerinin gerekse mobil uygulama temelli ruh sağlığı hizmetlerinin kolay erişilebilir olması (Amichai-Hamburger, Klomek, Friedman, Zuckerman & Shani-Sherman, 2014; Becker, 2022; Schueller & Torous, 2022) ve maliyetinin düşük olması (Neary & Schueller, 2018; Strauss, Zhang, Jarrett, Patterson & Van Ameringen, 2021) gibi çeşitli potansiyel avantajlarından bahsedilebilir. Böylece tarihte ilk defa ruh sağlığı hizmetlerinin herkes için ulaşılabilir olma imkanının ortaya çıktığı söylenebilir (Barak & Grohol, 2011). Bu açıdan bakıldığında ruh sağlığı hizmetlerinin dijitalleşmesi, çevrimiçi ve mobil uygulama temelli olarak sunulması önemli ve değerli görülmektedir. Dolayısıyla, ruh sağlığı hizmetlerinin kapsayıcılığını artırarak daha ulaşılabilir kılınması açısından mobil uygulama kullanımının artırılması ve çevrimiçi ruh sağlığı hizmetlerine entegre edilmesi önemli görülmektedir. Bu araştırmanın ana odak noktası MUDADEP'in üniversite öğrencilerinin akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri üzerinde etkili olup olmadığının tespit edilmesidir. MUDADEP'in genel amacı, üniversite öğrencilerinin akılcı düşüncelerini sağlayarak sağlıklı duygulara sahip olmalarına ve işlevsel davranışlar sergilemelerine yardımcı olmaktır. Mevcut müdahale programı ile bireylerin olayları veya durumları daha akılcı düşüncelerini/değerlendirmelerini sağlayarak daha sağlıklı duygular ile işlevsel davranışlar sergilemelerine anlamlı düzeyde katkıda bulunmak ve böylece nihai olarak bireylerin yaşam kalitelerini artırmak hedeflenmektedir.

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında bilgi ve iletişim teknolojilerinin ruh sağlığı hizmetleri ile bütünleştirildiği görülmektedir (Kabadayı & Güven, 2019; Güven, 2022). Alanyazındaki çalışmalar, psikolojik danışma hizmetlerinde çevrimiçi (çevrimiçi bireyle ve grupla psikolojik danışma, e-posta) (Cook & Doyle, 2002; Rochlen, Zack & Speyer, 2004) ve mobil uygulama tabanlı psikolojik yardım hizmetleri sunulmaya başlandığını göstermektedir (Torous, Friedman & Keshavan, 2014). Bu çalışma sayesinde ilk olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik rahatsızlıklarını azaltabilmek ve yaşam kalitelerini artırabilmek amacıyla zamana ve konuma bağlı kalmaksızın daha ulaşılabilir bir müdahale programı oluşturulmuştur. Özellikle, gündelik yaşamlarında çeşitli nedenlerle

psikoeğitim programlarına yüz yüze katılamayacak veya dezavantajlı il, ilçe ve köylerde ikamet eden bireyler için internet ve akıllı telefon vasıtasıyla müdahale programına ulaşabilir olması sayesinde mevcut programın bu durumda olan bireyler için katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Böylece psikolojik rahatsızlıklarını azaltmak ve yaşam kalitelerini artırmak isteyen ancak çeşitli nedenlerle yüz yüze psikoeğitim programlarına katılamayan veya dezavantajlı bölgelerde ikamet eden bireyler için mobil uygulama destekli çevrimiçi uygulanan bir müdahale programının bir fırsat oluşturabileceği düşünülmektedir.

Mobil uygulama destekli çalışmalara ilişkin araştırmalar mevcut olsa da bir kurama dayalı olarak mobil uygulama destekli müdahale programlarının yeterince araştırılmadığı görülmektedir. Her ne kadar BDT'ye dayalı bazı araştırmalar (Kuhn vd., 2016; Tang & Kreindler, 2017) olsa da yurt içinde mobil uygulama destekli olarak geliştirilmiş ve ADDT'ye dayalı olarak geliştirilmiş çevrimiçi müdahale programlarının henüz geliştirilmediği ve etkililiklerinin sınanmadığı söylenebilir. Yurt dışında ise sadece bir çalışmada ADDT'ye dayalı olarak geliştirilmiş mobil uygulama destekli bir müdahale programına rastlanmıştır. Alanyazından hareketle BDT'ye dayalı olarak geliştirilen ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yönelik etkili olup olmadığı sınanan bazı araştırma bulguları olsa da yalın bir şekilde ADDT'ye dayalı olarak sınanmış araştırmaların çok sınırlı olması dikkat çekicidir. Bu çalışma kapsamında sınanacak MUDADEP'in alanyazına önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Geliştirilen müdahale programının katılımcıların mobil uygulama ile süreci takip edebilecek ve oturum arasındaki çalışmaları (özet video, okuma parçası, not alma vb.) gerçekleştirebilecek olması hem de müdahale programının çevrimiçi olmasının alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Dahası, olayları veya durumları daha akılcı düşünerek daha sağlıklı duygular ile işlevsel davranışlar sergilemek ve bir anlamda yaşam kalitelerini artırmak isteyen bireyler için mobil uygulama destekli çevrimiçi programların bölgesel dezavantajları en aza indirerek katılımcıların gelişimlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

İnternet aracılığıyla insanlar, bilgiye erişim ve bilgiyi paylaşma, yeni fikirler keşfetme, araştırma ve haberleşme gibi çeşitli olanaklara sahip olmuştur. Söz konusu olanaklar

psikolojik yardım hizmetlerini de etkilemiştir. 20 yıldan daha fazla bir süredir internetin psikolojik yardım hizmetlerinde çevrimiçi psikolojik yardım sunma gibi çeşitli amaçlarla kullanıldığı belirtilmektedir. Üstelik, gelecekte internet aracılığıyla bilgi ve iletişim teknolojilerinin daha fazla psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılacağı tahmin edilmektedir (Barak & Grohol, 2011). Psikolojik yardım hizmetlerinde internet temelli dijital uygulamalar yeni bir araştırma alanı olsa da söz konusu araştırmaların umut verici olduğu ifade edilmektedir (Callan, Wright, Siegle, Howland & Kepler, 2017). Son yıllarda dijital uygulamaların psikolojik yardım hizmetlerine entegre edilmesine ilişkin daha fazla araştırmaya rastlanması internet sayesinde herkese erişilebilir bir potansiyel ortaya çıkarmıştır (Barak & Grohol, 2011). Ancak, özellikle son dönemde meydana gelen öngürülemez, şiddetli ve talihsiz yaşam olaylarının dijital psikolojik yardım hizmetlerine olan ihtiyacı artırdığı söylenebilir. 2019 Aralık ayında tüm dünyayı saran COVID-19 salgınında uzun günler boyunca insanlar, belirsizlik içinde diğer insanlardan izole bir şekilde yaşamlarını sürdürmek zorunda kalmışlardır. COVID-19 salgını boyunca görülen fizyolojik rahatsızlıklara depresyon, anksiyete ve stres gibi bazı ciddi psikolojik rahatsızlıkların da eşlik ettiği görülmüştür (Lakhan, Agrawal & Sharma, 2020; Shah, Mohammad, Qureshi, Abbas & Aleem, 2021). COVID-19 salgınının dünya üzerindeki etkisiyle birlikte kurum ve kuruluşlar COVID-19 virüsünün yayılmasını önleme ve küresel çapta insanların fiziksel sağlığını korumaya odaklanmışken bu süreçte insanların ruh sağlığının korunmasına ilişkin çalışmaların göz ardı edildiği vurgulanmıştır (Mukhtar, 2020). Ancak unutulmaması gereken noktalardan birisi de COVID-19 salgınının uzun vadeli sosyoekonomik ve psikolojik etkilerinin olacağıdır (Sood, 2020). Üstelik, son dönemde Türkiye’yi ciddi derecede etkileyen olaylar sadece COVID-19 salgınının neden olduğu doğrudan veya dolaylı sonuçlarla kalmamıştır. Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 salgınının ardından ülkemizde gerçekleşen 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli deprem felaketinde 50 bini aşkın insan yaşamını yitirmiştir. Deprem sonrasında depremden etkilenen bireylerin kısa ve uzun vadeli psikososyal ihtiyaçlarının olduğu ortaya çıkmıştır (Yıldırım, 2023). Özellikle deprem sonrasında bireylerin gündelik yaşama yeniden uyum sağlamada güçlük çektikleri

ve depremden etkilenenlerde travmatik belirtilerin ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Karabacak-Çelik, 2023). Gerek COVID-19 salgını gibi küresel gelişmeler gerekse deprem gibi doğal afetlerin insan yaşamının bir parçası olması, beklenmeyen olaylara karşı ruh sağlığı hizmetlerini daha erişilebilir kılmının gerekli olduğunu göstermektedir. Bu yüzden MUDADEP'in alanyazına önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Böylece gerek salgın dönemi gibi çeşitli karantina veya sosyal izolasyon durumlarında ortaya çıkabilecek psikolojik yardım hizmetlerine erişimde zorluk yaşayan ve/veya çeşitli engellerle karşılaşan bireyler için ulaşılabilir olmasının önemli ve gerekli olduğu söylenebilir. Diğer taraftan deprem gibi on binlerce insanı etkileyen ve çeşitli konularda da psikolojik yardım hizmetinden yararlanmak isteyenler için çevrimiçi hizmetler daha erişilebilir kaynaklar olarak değerlendirilebilir.

Yaşamın önemli bir aşaması olan ve genellikle üniversite öğrencilerini de kapsayan beliren yetişkinlik dönemi insan yaşamı için kritik bir dönem olarak ifade edilebilir. 18-29 yaş arasını kapsayan beliren yetişkinlik döneminde bireyler, yaşamları ve gelecekleri için önemli kararlar vermekte, yakın ilişkilerde daha fazla çalkantı yaşamakta, yeni bir şehre taşınmanın getirdiği zorluklar veya yeni bir işe geçişte yaşanan sıkıntıları deneyimlemektedir (Arnett, Žukauskienė & Sugimura, 2014). Dolayısıyla, üniversite öğrencileri çeşitli yaşam olaylarına karşı uyum sağlama becerilerini göstermekte veya zorlu yaşam olayları ile başa çıkmada zorlanabilir. Söz konusu yaşam olayları, üniversite öğrencilerinin beliren yetişkinlik döneminde çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşamasına sebep olabilir. Beliren yetişkinlik döneminde karşılaştıkları sorunları çözebilmek adına bireyler, çeşitli yardım kaynaklarına başvurumaktadırlar. Alanyazında, üniversite öğrencilerinin psikolojik rahatsızlıklarının üstesinden gelmek adına psikolojik yardım arama tutum oranlarının düşük olduğu belirtilmektedir (El-Hachem, Lakkis, Osman, Issa & Beshara, 2023). Dolayısıyla üniversite öğrencilerine etkili bir psikolojik yardım hizmeti alabilecekleri kaynakların oluşturulması önemli görülmektedir. Üstelik, genç yetişkinlik dönemindeki bireyler, nispeten diğer gelişim dönemlerindeki bireylerden teknolojik gelişmeleri daha yakından takip etmesi, uyum sağlaması ve kullanmaları açısından bu çalışmanın da araştırma grubunu oluşturmaktadır.

Ergenlik dönemi de dahil olmak üzere birçok birey, üniversite yıllarına kadar akıllı telefonla tanışma fırsatı yakalayamayabilir. Diğer bir deyişle birçok üniversite öğrencisi akıllı telefonlarını ilk kez üniversite dönemlerinde sahip oldukları ifade edilmektedir (Uğur & Turan, 2015). Gençlerin akıllı telefonları, toplumsallaşma ve bilgiye erişme, eğlence ve son gelişmelere ayak uydurma gibi çeşitli amaçlarla kullanma eğiliminde oldukları belirlenmiştir (Bulduklu & Özer, 2016). Gençler, yaşadıkları bir sorunun üstesinden gelmek için de aynı zamanda teknolojiden yararlanmaktadırlar (Kacur & Atak, 2011). Dolayısıyla belirli psikolojik rahatsızlıkların üstesinden gelmek amacıyla gençlerin teknolojiyi kullanma veya bir yardım kaynağı olarak görme eğilimlerinin olduğu söylenebilir. Gerek teknolojiyi kabul düzeylerinin yüksek olması gerekse teknolojiden çeşitli amaçlarla yararlanma eğilimlerinin yüksek olması mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin çalışma grubu olarak belirlenmesine neden olmuştur. Çalışma sayesinde üniversite öğrencilerinin akılcı düşüncelerini artırarak ve akılcı olmayan düşüncelerini azaltarak sağlıklı duygulara sahip olmalarına ve işlevsel davranışlar sergilemelerine yardımcı olunması amaçlanmaktadır. Mobil uygulamaların ve çevrimiçi uygulamaların özellikle üniversite öğrencileri için daha kabul edilebilir ve erişebilir durumda olması bu çalışmanın katılımcı grubu olarak belirlenmesinde de etkili olmuştur. Özellikle gençlerin çevrimiçi uygulamalara yönelik ilgilerinin ve akıllı telefonları benimseme motivasyonlarının daha yüksek (Uğur & Turan, 2015) ve kullanım oranlarının (Crompton & Burke, 2018), mobil uygulamaların üniversite öğrencilerinin istedikleri zamanlarda ve istedikleri yerde erişebilir olmasının (Becker, 2022; Schueller & Torous, 2022) son derece faydalı olacağı düşünülmektedir. Daha açık bir ifadeyle, üniversite öğrencileri mobil uygulama vasıtasıyla ADDT'ye dayalı içeriklere (ADDT'nin temel felsefesi, akılcı olmayan ve akılcı düşünceler hakkında bilgiler) kolaylıkla erişebileceklerdir. Üniversite öğrencileri böylece haftalık olarak katıldıkları çevrimiçi oturumlar sonrasında mobil uygulamada yer alan içerikleri istedikleri zaman ve istedikleri yerde erişebilecek olmalarının alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Sayılıları**

Bu araştırmanın sayılıları aşağıda sırasıyla verilmiştir.

- MUDADEP'in deney ve kontrol gruplarına aday katılımcılar rastgele atama yöntemiyle atanmışlardır. Dolayısıyla deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların araştırmanın sonucuna herhangi sistematik bir etkisinin olmadığı varsayılmıştır.
- MUDADEP'in deney grubuna uygulanması ile akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerde ortaya çıkan anlamlı değişimin müdahale programının etkisine bağlanmaktadır. Araştırmadaki deneysel işlem dışındaki muhtemel etkilerin deney ve kontrol grubu üzerinde eşit düzeyde etkili olduğu varsayılmıştır.
- MUDADEP'te katılımcıların Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğine (AAODÖ) kendilerini en iyi yansıtan samimi yanıtları verdikleri varsayılmıştır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda maddeler halinde sunulmuştur.

- Mevcut araştırmanın verileri 2022-2023 bahar döneminde bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden toplanmış ve psikiyatrik bir öyküsü olmayan çalışmaya katılmaya gönüllü üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Mevcut araştırma MUDADEP için uygulanan AAODÖ'den elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Mevcut araştırmadaki MUDADEP'in kalıcılığı programın bitiminden sonraki 4-haftalık izleme testi ölçümleri ile sınırlıdır.

### **Tanımlar**

Bu araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlamalar aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

*Akılcı Olmayan Düşünceler:* Birey için psikolojik rahatsızlıklara neden olan mutlak, katı (DiGiuseppe vd., 2013) ve esnek olmayan yapılardan oluşan dogmatik ifadelerdir (DiGiuseppe, 1996).

*Akılcı Düşünceler:* Birey için psikolojik sağlığın temelini oluşturan genel olarak mantıklı ve ampirik desteği olan pragmatik düşüncelerdir (Ellis vd., 2010).

*Mobil Uygulama Destekli Akılcı Düşünme Eğitim Programı (MUDADEP):* ADDT’te dayalı olarak geliştirilen Akılcı Düşünme Eğitim Programına ilaveten oturumlar arasında katılımcıların video, okuma parçası (bibliyoterapi), alıştırma ve not tutma içeriklerine akıllı telefonları ile erişebildikleri mobil bir uygulamanın olduğu 8 oturumluk bir psikoeğitim programıdır.



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde önce araştırmaya temel oluşturan kuramsal çerçeve sunulmuştur ve ardından konuyla ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### Akılcı Duygusal Davranış Terapisinin Tarihsel Gelişimi

Sigmund Freud, psikanaliz ile psikolojik danışma ve psikoterapi alanına hiç kuskusuz çok önemli katkılar sağlamıştır. Ancak yıllar geçtikçe Freud'un kuramına yönelik eleştiriler de artmıştır. Özellikle kuramının ampirik olarak sınanabilirlikten uzak olması oldukça tartışılmıştır. Psikanaliz eğitimi alan Albert Ellis yıllardır uyguladığı psikanalitik yaklaşımın danışanlara içgörü kazandırsa da yeteri kadar değişiklik oluşturmadığı kanaatine ulaşmıştır. Bu durum Ellis'in psikanalitik kuramdan uzaklaşmasına neden olmuş ve daha sonra ortaya atacağı akılcı terapisinin gelişimine zemin hazırlamıştır (Ellis, 1962). Psikolojik danışma ve psikoterapide bilişsel kuramlar ortaya atılmadan önce bilişsel yapılar, Tolman, Kelly, Bandura ve Rotter gibi bilim insanlarının çalışmaları sayesinde gelişmiş ve Aaron T. Beck ile Albert Ellis gibi iki saha uygulayıcısı tarafından kullanılmaya başlanmıştır (Türkçapar & Sargın, 2012).

BDT, genel olarak bilişsel süreçleri barındıran ve birçok kuramın yer aldığı çatı bir kavram olarak değerlendirilmektedir. 1955 yılında Albert Ellis'in yazdığı bir makale ile BDT'nin ilk adımları atılmıştır (DiGiuseppe vd., 2013). BDT, içerisinde iki temel ana akım olarak Ellis'in ADDT'si ile Beck'in bilişsel kuramı yer almaktadır (Özdel, 2015). Beck kuramını

bilişsel terapi, Ellis ise ilk başta akılcı terapi olarak adlandırmıştır. Ellis, daha sonra kuramını akılcı-duygusal terapi olarak güncellemiştir. 1995 yılında ise günümüzde halen kullanılan ADDT (rational emotive behavior therapy) olarak kuramın ismine son halini vermiştir (Ellis, 1995a). Her ne kadar Ellis ile Beck birbirine yakın kuramlar ortaya atmış olsalar da her iki kuramcı da birbirinden habersiz bir şekilde ve birbirlerine yakın zamanlarda kuramlarını oluşturmuşlardır (Özdel, 2015).

Kuramın kökenleri temelde eski filozofların görüş ve öğretilerine dayanmaktadır. Gautama Buddha, Aristoteles, Platon, Sokrates, Epikür ve Zenon gibi antik Yunan filozofları ve Cicero, Seneca, Epiktetos ve Marcus Aurelius gibi birkaç antik Roma filozofu da inançların duygusal sorunları önemli ölçüde etkilediğine inanmışlardır. Dolayısıyla kuramın temelinde yer alan düşünme biçiminin duyguları belirlediği anlayışı yüzyıllar öncesine dayanmaktadır. Ellis, bu konuyu şöyle açıklamıştır. *“On beşinci yaşımdan itibaren bir felsefe hobisi yapmamış olsaydım, muhtemelen daha spesifik ADDT anlayışına ulaşamayacaktım.”* (Ellis vd., 2010).

ADDT'nin ilk başlangıcı aslında Ellis'in 1920 ve 1930lu yıllarda kadınlarla tanışma konusunda utangaçlık yaşaması ve topluluk önünde konuşma kaygısı dahil olmak üzere kendi sorunlarıyla başa çıkmaya çalıştığı dönemlere kadar götürülebilir. Sonraki yıllarda Ellis, bazı filozof (Epiktetos, Marcus Aurelius, Baruch Spinoza, John Dewey, Bertrand Russell, Hans Reichenbach, Karl Popper) ve psikologların (Alfred Adler, E. Coue, A. Herzberg, W. Johnson, Karen Horney) mutluluk felsefeleriyle giderek daha fazla ilgilenmeye başlamıştır. Ellis, 1940'ların sonlarında New York'taki Karen Horney Enstitüsü'nün bir eğitim analisti tarafından klasik psikanaliz ve psikanalitik yönelimli psikoterapi eğitimi almıştır ve 1940'larda cinsellik, aşk, evlilik ve aile sorunları üzerine çalışmaya başlamıştır (Bernard, 2011).

1950'lerin başları, Ellis'in o zamanlar mevcut olan ve eğitim aldığı psikanalizden daha fazla hayal kırıklığına uğradığı bir dönem olmuştur. Ellis, kendi yapmış olduğu uygulamalarda ve yöntemlerinde daha aktif ve yönlendirici olarak danışanların daha çabuk iyileşmesine yardımcı olabileceğini görmeye başlamıştır. Spesifik olarak, insanların sorunlarını,

psikanalizin karakteristik özelliği olan içsel çatışmalar, çözölmemiş kompleksler ve diğer erken çocukluk etkileri açısından değil akılcı olmayan düşünme ve insanların dünyalarını kavramsallaştırdıkları ve değerlendirdikleri hatalı yollar açısından yorumlamaya başlamıştır. Aslında, Ellis 1950'lerin başlarında psikanalizi boş yere çeşitli bilimsel terimlerle yeniden formüle etmeye çalışmıştır ancak girişimlerinden vazgeçerek psikanalizin etkisiz ve sıklıkla yarardan çok zarar verdiği kanaatine ulaşmıştır (Bernard, 2011). Ellis, psikanalize olan inancını kaybettiği zaman psikoterapi alanına büyük etki oluşturacak bir kuram ortaya atmıştır. 1955 yılında Amerikan Psikoloji Derneğinin kongresinde bir bildiri sunarak kuramını tanıtmıştır (Hickey & Doyle, 2018). 1959 yılında ise New York'ta Akılcı Yaşam Enstitüsünü kurmuştur. Günümüzde ise halen Albert Ellis Enstitüsü olarak devam etmektedir ve dünya çapında Albert Ellis Enstitüsüne bağlı 26 eğitim merkezi bulunmaktadır (Hickey & Doyle, 2018).

1960'ların başına kadar, Ellis ortaya attığı kuramının felsefi ve düşünme yönlerini vurgulamak istediği için kuramını Akılcı Terapi olarak adlandırmıştır. Akılcı Terapi daha sonra düşünce ve duygusal işlevsellik arasındaki karşılıklı bağlantıyı vurgulamak için Akılcı Duygusal Terapi olarak yeniden adlandırılmıştır. Son olarak, 1970'lerde, terapisinin adı yine Ellis tarafından ADDT olarak değiştirilmiştir. Sadece akılcı olmayan düşüncelere meydan okumaya ve akılcı olmayan düşünceleri değiştirmeye yardımcı olmak için davranışsal yöntemlerin kullanımını vurgulamakla kalmayıp aynı zamanda Ellis, terapi biçiminin sadece insanların daha iyi hissetmesine değil, aynı zamanda daha iyi olmasına yardımcı olmaya yönelik olduğuuna dair uzun süredir devam eden düşünceleri konusunda dikkat çekmek istemiştir (Bernard, 2011).

### **Akılcı Duygusal Davranış Terapisi**

Bu kısımda ADDT'nin kuramsal çerçevesi hakkında bilgiler sunulmuştur.

## Temel Felsefesi

Ellis, kuramını Konfüçyüs, Marcus Aurelius, Epiktetos gibi bazı felsefecilerin düşüncelerinden etkilenererek ortaya koymuştur. Epiktetos'un “*Bizi hasta eden olaylar değil, olaylara ilişkin bakış açılarımızdır.*” ifadesi kuramın temel felsefesini oluşturmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013; Türkçapar, 2008). Bu felsefi yaklaşımdan hareketle Ellis, psikolojik rahatsızlıkların temelinin bireylerin herhangi bir duruma veya olaya ilişkin değerlendirmeleriyle ilgili olduğunu ileri sürmüştür. Psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin arzu ve isteklerinin zamanla olmak zorunda olan şeylere dönüştüğünü savunmaktadır. Son olarak Ellis, bireylerin psikolojik rahatsızlıklardan kurtulmalarının düşünme biçimlerini değiştirmekle mümkün olduğunu da belirtmiştir (DiGiuseppe vd., 2013).

## Temel İlkeler

ADDT'nin temel ilkeleri aşağıda sırasıyla yedi başlıkta sunulmuştur (DiGiuseppe vd., 2013).

- ADDT'ye göre bireylerin düşünme biçimleri yani bilişleri, duygu ve davranışlarının belirleyicisidir. Daha açık bir ifadeyle “*olaylar*” bireylerin nasıl hissedeceklerini veya nasıl davranacaklarını göstermemektedir. Bireylerin, olayları düşünme veya değerlendirme biçimleri kendilerinin iyi veya kötü hissedeceklerini belirlemektedir.
- Bireylerin akılcı olmayan düşünceleri psikolojik rahatsızlık yaşamalarının en önemli belirleyicisidir.
- Bireyler akılcı olmayan düşüncelerini değiştirmek istiyorlarsa öncelikle düşüncelerine odaklanmalıdır. Akılcı olmayan düşüncelerini fark edip değiştirirlerse istemedikleri duyguları da değişecektir.

- Bireylerin hem akılcı hem de akılcı olmayan düşünme kapasiteleri bulunmaktadır. Genetik ve çevresel faktörler (kültür gibi) akılcı olmayan düşünme biçimlerine eğilimi artırabilmektedir.
- Bireyler için duygular işlevsellik ve uyumlu davranışla ilişkili olup olmama açısından sağlıklı ve sağlıklı olarak ayırt edilmektedir. Akılcı düşünceler sağlıklı duygulara, akılcı olmayan düşünceler ise sağlıklı duygulara yol açmaktadır.
- ADDT bireylerin geçmiş yaşantılarından çok yakın zamanlı geçmişlerine odaklanmaktadır. Birçok davranış bireyin yaşamında birçok kez tekrarlanmış ve dolayısıyla pekiştirilmiştir.
- Akılcı olmayan düşünceler bireyler için öğrenilmiş ve zaman içerisinde pek çok kez pekiştirilmiş olsa da gerçekten aktif bir şekilde çaba gösterilirse akılcı olmayan düşünceler akılcı düşüncelere dönüşebilir. Bu durum bireylerin akılcı düşüncelerini ve dolayısıyla da sağlıklı duygular yaşamalarını sağlayabilir.

### **İnsana Bakış Açısı ve Psikolojik Sağlık**

ADDT'nin bilişsel davranışçı yaklaşımların özelliklerini taşımasının yanı sıra insancıl-varoluşçu bir özelliği de bulunmaktadır. ADDT'ye göre insan sadece insan olarak değerlendirilmektedir ve bütün insanlar eşit olarak görülmektedir. Bununla birlikte, insanın psikolojik sağlığını bireyin kendisinin belirlediğini savunmaktadır. İnsanın psikolojik sağlığı için uzun vadeli mutluluğun (hedonizm) önemli olduğunu vurgulamaktadır (Dryden, 1994). Ayrıca, ADDT'nin insanın değeri ile ilgili bakış açısının diğer kuramlardan ayırt edici yönü bulunmaktadır. ADDT temelinde insanın sahip olduğu bazı özellikler vardır (Dryden, 2019b). Bu özellikler aşağıda maddeler halinde verilmiştir.

- İnsan ölümlü bir varlıktır.
- İnsanın değeri bütüncül değerlendiremeyecek kadar karmaşıktır.
- İnsan, benzersiz (başkalarına benzemeyen) bir varlıktır ve her bir birey özeldir.

- İnsan, hata yapabilen bir varlıktır.
- İnsan, değişim gösterebilen varlıktır.

Bireyler, kendilerine belirli koşullara bağlı olarak; örneğin, sevilmesi gerektiği, başarılı olması gerektiği gibi değerler attettiklerinde muhtemelen sevilmediklerinde ya da başarısız olmaya başladıklarında psikolojik rahatsızlık yaşayacaklardır. Bu durum aslında koşullu bir öz-değer anlamına gelmektedir. Bireyler, insanın karmaşık yapısı, yanılabilir ve benzersiz olması nedeniyle kendilerine koşulsuz öz-değer attettikleri zaman ancak mutlu bir yaşama sahip olacaklardır (Dryden, 2019b). Sonuç olarak Ellis, 1962 yılında bireylerin psikolojik sağlığını korumaları için birkaç kriter tanımlamıştır. Bunlar sırasıyla, sosyal ilgiye sahip olma, uzun vadeli mutluluk arayışı, kendini yönetebilme, yüksek düzeyde toleranslı olabilme, esnek olabilme, belirsizliği kabul etme, bilimsel düşünebilme, yanılabilir veya hata yapabilen bir varlık olduğunu kabul edebilme, alacağı riskleri hesaplayabilme yeteneği, uçları kapsamayan bir yaşam görüşüne sahip olma ve başına gelenlerin sorumluluğunu alabilme olarak ifade edilebilir (Dryden, 1994).

### **Temel Kavramlar**

Bu kısımda ADDT kapsamındaki temel kavramlara yer verilmiştir.

#### ***Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler***

ADDT’de akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri birbirinden ayırt edebilmek amacıyla bazı tanımlamalar yapılmıştır. Albert Ellis düşünceleri temelde akılcı ve akılcı olmayan düşünceler olmak üzere ikiye ayırmıştır. Akılcı olmayan düşünceler psikolojik rahatsızlıklara neden olurken akılcı düşünceler psikolojik sağlığı sürdürmeye yardımcı olmaktadır (Bernard, 2011).

Genel olarak akılcı olmayan düşünceler, mutlak, katı ve esnek olmayan bir yapıdadır (DiGiuseppe vd., 2013). Ellis, akılcı olmayan düşünceleri katı ve dogmatik olarak

değerlendirmektedir. Bireyler sahip oldukları akılcı olmayan düşünceler nedeniyle olayları veya durumları kendilerine uygun hale getirmeye veya kendilerine asimile etmeye çalışmaktadır (DiGiuseppe, 1996). Bununla birlikte akılcı olmayan düşünceler mantığa uygun değildir ve çıkarımlarla ilgilidir. Akılcı olmayan düşünceler bireylerin hedeflerine ulaşmasında engelleyicidir ve bireyler için sağlıksız duygular oluşturmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013; Turner, 2016). Bireylerin akılcı olmayan düşüncelerinin temelinde “*ne olduğu*” değil “*ne olması gerektiği*” ve “*ne olacağı*” ile bir düşünme biçimi yer almaktadır. Dolayısıyla akılcı olmayan düşüncelere sahip bireylerde gerçekliğin daha önce deneyimlenen bir durumdan çok birey tarafından istenen veya arzulanan bir durumun yansıması olduğu görülmektedir. Birey, kendi istek ve arzularının gerçekleşmesi gerektiğine inanmaktadır ve kendisinin hoş karşılamadığı aksi sonuçları kabul etmeme anlayışı bulunmaktadır (DiGiuseppe, 1996).

Akılcı olmayan düşünceye sahip bireyler bir konudaki “*tercihlerini*” mutlak bir “*zorunluluk*” haline dönüştürdüklerinde aslında tercih ettikleri veya istedikleri şeylerin artık her zaman ve her koşulda yüzde yüz sahip olmaları gerektiğine inanmaktadır. Ancak yaşamın çoğunluğunda hiçbir şey garanti edilmediği (edilemeyeceği) için birey tarafından oluşturulan zorunlulukların gerçekleşmemesi bireylerin çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşamasına neden olmaktadır (Bernard, 2011). Ellis, bireylerin psikolojik rahatsızlık yaşadıklarında temel olarak akılcı olmayan düşüncelerini güçlü bir şekilde sürdürme eğiliminde olduklarını iddia etmiştir. Daha açık bir ifadeyle psikolojik rahatsızlığa neden olan şeyin bireylerin kendisi veya dünyaya ilişkin düşündükleri her şeyin sırf kendilerinin öyle düşündüğü için doğru olması gerektiğine inanmalarıdır. Yani akılcı olmayan düşüncelere sahip bireyler temelde sayılıtlar ile gerçekler arasındaki farkı öğrenememiştir veya bilmiyorlardır. Üstelik bireyler psikolojik rahatsızlık yaşamalarına neden olan akılcı olmayan düşüncelerin yanlış olduğunu kabullenmek istemeyebilirler (Bernard, 2011).

Akılcı düşünceler genel olarak mantıklı ve ampirik desteği olan pragmatik düşüncelerdir (Ellis vd., 2010). Akılcı düşünceler, akılcı olmayan düşüncelerin tam karşısında yer alan yapılar olarak tanımlanabilir (Dryden, 2013) ve esnek bir özelliğe sahip olmakla beraber ya

hep ya hiç arasında değişen birçok olasılığı barındırmaktadır. Bununla birlikte akılcı düşünceler, mantığa uygundur, bireyler için anlamlı olan hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmaktadır (Dryden, 2013) ve bireylerin sağlıklı duygular hissetmelerine katkıda bulunmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Psikolojik danışma ve psikoterapi uygulamalarında ruh sağlığı uzmanları danışanlarına yaşamdan doyum sağlama, başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirme, sınırlı sayıda kişiyle yakın ilişkiler geliştirme ve yeni beceriler öğrenme, geliştirme ve sürdürme olmak üzere birtakım beceriler kazandırmayı amaçlamaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Ayrıca bilimsel düşünme, kısa vadeli haz yerine uzun vadeli hazzı tercih etme, belirsizliğe karşı toleranslı olma gibi özellikler akılcı düşüncelerle ilgilidir ve bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı olmalarına katkıda bulunmaktadır (Dryden, 2019b).

Ellis vd. (2010) akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin doğasını maddeler halinde özetlemişlerdir.

- İnsanlar bir zorlukla karşılaştıklarında veya istediklerini elde edemediklerinde ya da istemediği bir şeyle karşılaştıklarında oluşacak sonucun sağlıklı veya sağlıklı olmayan olabileceğini tercih edebilirler.
- İnsanların belirli bir olaya ilişkin değerlendirmeleri büyük çoğunlukla ABC modeli çerçevesinde gerçekleşmektedir. Belirli bir olaya ilişkin sağlıklı bir şekilde üzgün, pişman veya hüsrana uğramış hissetmeye karar verebilir ve seçimine yönelik kararlılık gösterebilir veya sağlıklı bir şekilde endişeli, depresif ve öfkeli olmaya karar verebilirler.
- Bireylerin ABC modeline göre B kısmındaki düşünceleri, olaylara (A) ilişkin olumsuzlukları sağlıklı bir biçimde tercih etme yönünde veya sağlıklı bir biçimde talep etme yönünde güçlü ve aktif olabilir.
- Bireyler mutlak bir yapı içerisinde olumsuzlukların olmaması yönünde ısrar ederse şiddetli bir şekilde üzülmeye eğiliminde olabilirler. Bireyler yalnızca başarıyı ve onaylanmayı tercih edip, başarısızlığı ve onaylanmamayı koşulsuz olarak kabul ederlerse, kendilerini çok az veya orta derecede üzeceklerdir.

- Bireyler olumsuzluklarla karşılaştıklarında sağlıklı bir şekilde kaygılı, depresif ve öfkeli hissettiklerinde, başarı ve onay konusundaki tercihlerini gerçekçi olmayan ve zorlayıcı taleplere dönüştürdüklerini ve her zaman tekrar sağlıklı tercihlere dönmek gibi bir seçeneğe sahip olduklarını fark edebilirler.
- Bireyler, yaşamlarının geri kalanında akılcı olmayan düşünme eğilimlerine karşı tetikte olabilirler ve akılcı olmayan düşünme eğilimlerini belirlediklerinde ilgili eğilimlerini en aza indirmek için ADDT’de yer alan teknikleri kullanabilirler.
- Bireyler akılcı olmayan düşüncelerini sorgulama (Çürütme – Aşama D) yöntemlerini kullanabilir. Bireyler başa çıkma ifadelerini prova edebilir, ADDT temelli kendi kendine yardım formatını kullanabilir, okuma, dinleme ve işitsel-görsel dinleme gibi psikoeğitim yöntemlerinden yararlanabilir. ADDT odaklı derslere, kurslara ve çalıştaylara katılmak, maliyet-fayda analizini yapmak, ADDT odaklı oyunlara ve sporlara katılmak tercih edilebilir ve diğer kuram temelli bilişsel tekniklerinden yararlanılabilir.
- Bireyler, ADDT’de yer alan başa çıkma ifadelerini, utancın üzerine gitme, akılcı-duygusal hayal etme, rol oynama, akılcı mizahi hikayeler ve şarkılar içeren çeşitli teknikleri kullanabilirler.
- İnsanlar ADDT’deki beceri eğitimi, tekrar, duyarsızlaştırma gibi yer alan bazı teknikleri kullanabilir.
- Birçok ampirik çalışmanın gösterdiği gibi, ADDT bireysel ve grup terapisinde oldukça etkilidir ve bununla birlikte, ADDT temelli kendi kendine yardım uygulamaları bir danışmanla birlikte veya danışman olmaksızın birçok kişi tarafından başarıyla kullanılmaktadır.

Akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri özetlemek gerekirse aşağıdaki özellikleri barındırmaktadır (Dryden & Neenan, 2004). Akılcı olmayan düşünceler aşağıdaki özelliklere sahiptir.

- Katı veya aşırılığı temsil etmektedirler.
- Gerçekle tutarsızdır.
- Mantıksız veya anlamsızdır.
- Büyük ölçüden işlevsel olmayan davranışlara yol açmaktadır.

Akılcı düşünceler aşağıdaki özelliklere sahiptir.

- Esnekler ve aşırı olmayan özellikleri temsil etmektedir.
- Gerçeklikle tutarlıdır.
- Mantıklı ya da makuldür.
- Büyük ölçüde işlevsel davranışların çıkmasını sağlarlar (Dryden & Neenan, 2004).

Akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin her biri 4 alt düşünme biçiminden oluşmaktadır. Akılcı olmayan düşünceler talepkarlık, rahatsız olmaya katlanamama, felaketleştirme ve değersizleştirme düşüncelerinden oluşurken akılcı düşünceler tercihler, toleranslı olma, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ve kabul düşüncelerinden oluşmaktadır (Dryden, 2013). Aşağıdaki Şekilde 1’de akılcı ve akılcı olmayan düşünceler gösterilmiştir.



Şekil 1. Akılcı ve akılcı olmayan düşünceler (soldakiler akılcı olmayan düşünceler, sağdakiler ise akılcı düşünceler)

*Talepkârlık ve Tercihler:* Dünyanın kesin çizgilerle belirlenmesine ilişkin şiddetli talepler ve zorunluluklar psikolojik rahatsızlıkların merkezindedir (DiGiuseppe vd., 2013). Diğer bir deyişle, psikolojik rahatsızlıkların oluşmasının temelinde talepkârlık yer almaktadır. Bireyler kendilerine, başkalarına ya da dünyaya ilişkin genellemelerde talepkâr olabilmektedir (Ellis, 1997). Ellis'in talepkârlık ile ifade etmek istediği, temelde bireylerin kendilerine, başkalarına ya da dünyaya ilişkin genellemelerinin “-meli, -malı, olmak zorunda, olması gerekir, ulaşmalı, ihtiyaç var” ifadelerinden oluşmasıdır (DiGiuseppe vd., 2013). Yani, talepkârlık, kısaca istek ve arzuların çok daha katılaşmış halidir. Bireyin dogmatik bir biçimde ve ısrarla belirli bir koşulun gerçekleşmesi için var olmasını istediği veya olmasını istemediği düşünce kalıplarıdır. Aynı zamanda bu talepler kişinin kendisine, başkalarına ve dünyaya ilişkin olabilmektedir (Szentagotai & Jones, 2010). Bireylerin aile sistemi ve kültürel kodlardan ötürü ve büyük ölçüde yaşamları boyunca öğrenme yaşantıları sonucu düşünme biçimleri şekillenmektedir. Aynı zamanda bireyler, insan doğasının bir

özelliği olarak da düşünme biçimlerinde “zorundallıklar” ve “arzular” oluşturmaktadırlar (Ellis, 1995b). Bireyler ilk olarak belirli düzeyde daha makul istek içeren cümleler kurarlar. Ancak zamanla bu cümleler mutlaka gerçekleşmesi gereken bir yapıya dönüşmekte ve birey için acı verici bir hale dönüşerek psikolojik rahatsızlığa neden olmaktadır (Ellis, 1997). Bununla birlikte kendi istek ve arzularının gerçekten farklı olduğunu göremeyen bireyler istek ve arzularının mutlaka olması gerektiğine inanma eğilimindedirler (DiGiuseppe vd., 2013).

ADDT temelinde tercihler ile talepler net bir şekilde birbirinden ayırt edilmektedir. Tercihler bireyler için akılcı ya da akılcı olmayan düşünceler olarak değerlendirilemez. Özellikle psikolojik yardım sürecinde ruh sağlığı uzmanları bireylerin “*isteklerini*” ve “*tercihlerini*” değiştirmeye odaklanmamaktadır. Odaklanılan konu bireylerin isteklerinin ve tercihlerinin “*aşırı bir talep*” haline dönüşen kısımlarıdır (DiGiuseppe vd., 2013). Tercihler daha çok talepkarlığın karşısında yer alır ve bireylerin isteklerine karşı esnek bir anlayış sağlamaktadır ve tercihler düşüncesinde olay ve durumları yani gerçekliği olduğu gibi kabul etme vardır (Szentagotai & Jones, 2010). Bireylerin katı olmayan, esnek yapıdaki düşünceleri doğası gereği tercihleri oluşturur ve psikolojik rahatsızlığa katkıda bulunmamaktadır. Ancak dikkat edilmesi gereken nokta bireyin tercih ettiği, isteği veya arzusu gerçekleştirmediğinde tercihler olan akılcı düşüncesi sağlıklı negatif duygulara yol açacaktır. Bu durum bireyin hedefine ulaşmasında yapıcı olmaktadır ve birey için sağlıklı davranışlara katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla ADDT’de tercihlerin psikolojik sağlığı koruduğu görüşünü desteklemektedir (Dryden, 1994).

Dryden (2013) akılcı ve akılcı olmayan düşünceler arasında kısmi olarak yer alan akılcı düşüncelerin de olduğunu altını çizmektedir. Her ne kadar ifadeler akılcı düşünce gibi görünse de aslında tam olarak bir akılcı düşünce değildir. Dryden (2013) çalışmasında kısmi akılcı düşünceleri şöyle bir örnekle göstermiştir. “*Önümüzdeki sınavı geçmek istiyorum*” şeklindeki bir ifadeyi değerlendirelim. Bu ifade kısmi olarak akılcı bir düşüncedir. Çünkü kişinin tercihini ortaya koysa da talebini reddetmemektedir. Yani kişi tam bir akılcı düşünce ifade edecek olsaydı “*Yaklaşan sınavımı geçmek istiyorum ama bunu yapmak zorunda*

*değilim*” şeklinde bir cümle kullanabilirdi. Burada kişi tercihini ortaya koymakla birlikte talebini de geri çekmiş olur. Dolayısıyla kişinin tam bir akılcı düşünce ile ifade etmesi için bu ikili yapıyı ortaya koyması gerekmektedir. Eğer kişi “*Önümüzdeki sınavı geçmek istiyorum ...*” şeklinde ifadeyi yarım bırakırsa cümlenin sonuna otomatik olarak “*Yaklaşan sınavımı geçmek istiyorum ve bu yüzden bunu yapmak zorundayım.*” şöyle bir ifade gelebilir. Dolayısıyla aslında akılcı gibi görünen ifade sonrasında daha kısa bir ifadeyle “*Yaklaşan sınavımı geçmeliyim*” gibi kısmen akılcı bir ifade olmakla birlikte sonrasında katı ve akılcı olmayan bir yapıya dönüşmektedir. Bu yüzden aslında bireylerin ifade ettikleri kısmi akılcı düşüncelerin tam bir akılcı düşünceye mi yoksa akılcı olmayan düşünceye mi geçiş yapacağı tam olarak bilinemeyecektir. Bu nedenle psikolojik yardım sürecinde danışanların düşünceleri değerlendirilirken danışanların kısmi akılcı düşüncelerinin tam bir akılcı düşünceye dönüştürülmesi odaklanılması önerilmektedir (Dryden, 2013).

*Felaketleştirme ve Olumsuzluğun Gerçekçi Değerlendirilmesi:* 1962 yılında Albert Ellis, felaketleştirme kavramını ilk kez psikolojik rahatsızlığın temel belirleyicisi olarak bir hipotez öne sürmüştür. Hatta Ellis, talepkarlık ile felaketleştirmenin eşit bir rolünü olduğunu iddia etmiştir. Bu nedenle, “*Herkes tarafından sevilmeliyim.*” ve “*Herkes benden hoşlanmazsa bu korkunç olur.*” gibi ifadelerin eşit miktarda psikolojik rahatsızlığa neden olduğu tahmin edilmiştir. Kısaca felaketleştirme, bir olayın %100’den daha kötü olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Basitçe bir örnekle “*Bu durum kesinlikle olmamalıdır.*” inancına dayanan abartılı bir sonuçtur (Dryden, 1994).

Felaketleştirme düşünceleri bireyin kendisiyle, başkalarıyla ve dünyayla ilgili abartılmış değerlendirmelerini ifade etmektedir. Felaketleştirme, ruh sağlığı alanında özellikle BDT’de bir eylem olarak değerlendirilmektedir. Temel olarak bir olayın sonuçlarının birey için olabilecek en kötü senaryoların düşünülmesiyle ilgilidir (DiGiuseppe vd., 2013). ADDT’ye göre psikolojik rahatsızlık yaşayan bireyler olaylara ilişkin değerlendirmelerini yaparken “*berbat, kötü, korkunç*” gibi ifadeleri çok rahat bir şekilde kullanmaktadır. Dolayısıyla felaketleştirme düşüncelerine sahip bireyler, olayları değerlendirirken genellikle olaya veya

duruma ilişkin en kötü senaryo gerçekleşmiş gibi bir tutum sergilerler (DiGiuseppe vd., 2013).

Felaketleştirme düşüncelerine sahip bireylerin yaşam olaylarına ilişkin çeşitlilik gösteren değerlendirme süreçleri bulunmaktadır. Bazı bireyler günlük yaşam olaylarında aslında çok doğal durumların sonuçlarını dahi felaketleştirici düşüncelerle daha kötü hale getirmektedir. Bu duruma, bir sınavda başarısız olma, bir ilişkinin sona ermesi örnek verilebilir. Bu örneklerde bireyler olayların varsayımsal olarak en kötü sonuçlardan birisinin olacağına inanmasının gerçek bir temele dayanmadığının göstergesi olarak değerlendirilebilir. Benzer şekilde, öyle yaşam olayları da bulunmaktadır ki; örneğin kanser hastalığının çok ilerlemiş olması, çocuğunu kaybeden ailelerin durumları gibi; bu tarz durumlar ve olaylar gerçekten nahoş yaşam olaylarıdır. Dolayısıyla her iki durumun değerlendirilmesi farklı olmalıdır ve ruh sağlığı uzmanları felaketleştirme türündeki akılcı olmayan düşünceleri dikkatli bir şekilde değerlendirmelidir (DiGiuseppe vd., 2013).

Felaketleştirmenin karşıtı olan olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesini anlayabilmek için temelde dört göstergeye bakılabilir. Bunlardan ilki, olayların veya durumların her zaman mevcut durumdan daha kötüsünün olabileceğini bilmektir. İkincisi bireylerin başına gelen olayların yüzde yüzden daha az kötü olmasına inanmaktır. Üçüncüsü nahoş gibi görünen olayın veya durumun sonucunun iyi getirilerinin olabileceğidir. Son olarak dördüncüsü ise nahoş olay veya durumun aşılabılır veya üstesinden gelinebilir olduğuna dair değerlendirmelerdir (Dryden, 2021). Dahası, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi akılcı düşüncesinde bireylerin deneyimledikleri olayların veya durumların trajik olduğunu kabul etme anlayışı bulunmaktadır. Dolayısıyla, bireyler deneyimledikleri nahoş yaşam olayla yüzleşebilmektedir ve böylece yaşamı yeniden anlamlandırma ve inşa etmeye yardımcı olmaktadır. Ancak felaketleştirme akılcı olmayan düşüncede neredeyse bireyin başına gelen bir son anlamına geleceği için bir anlamlandırma süreci olmayacaktır (Dryden, 2020).

Bireyin sahip olduğu kısmi düzeydeki olumsuzluğun gerçekçi değerlendirme akılcı düşüncesi zamanla felaketleştirme düşüncelerine dönüşebilmektedir. Birinin “*Bir sonraki*

*sınavımda başarısız olursam kötü olurdu*” şeklinde bir düşüncesi olduğunu varsayalım. Bu ifadede yer alan sınavın başarısızlıkla sonuçlanması kısmi akılcı düşüncesi felaketleştirme düşüncesine dönüştürebilir. Birey aslında “... ve bu nedenle bu gerçekleşirse korkunç olurdu” şeklinde bir düşünceye dönüştürebilir. Bu ihtimal dahilinde kişinin nasıl bir tepki verebileceğini tahmin edilemeyeceği için kısmi akılcı düşünce olarak değerlendirilmelidir. Bu nedenle tam bir akılcı düşünce olarak “*Yaklaşan sınavımda başarısız olursam kötü olurdu, ama korkunç olmazdı*” şeklinde ifade edilirse olayın gerçekleşmesinin olumsuz sonuçları olacağını fark edecektir ve olayın sonuçlarının korkunç olacağını da kabul etmeyecektir (Dryden, 2013).

*Rahatsız Olmaya Katlanamama ve Toleranslı Olma:* Rahatsız olmaya katlanamama kavramı Albert Ellis tarafından ortaya atıldığında “*rahatsızlık anksiyetesi*” olarak tanımlanmış (Ellis, 2003) olsa da günümüzde rahatsız olmaya katlanamama olarak ifade edilmektedir (DiGiuseppe vd., 2013). Rahatsız olmaya katlanamama, bireylerin yaşamlarında veya kişisel konforlarını azaltacak bir tehdit oluştuğunda, istek ve arzularının gerçekleşmemesi durumunda ortaya çıkan gerilim olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda bireyler, olumsuz bir duygu hakkında düşünüp olumsuz duyguları yaşamak istemezler (Ellis, 2003). Bireyler özellikle bir ağrı, sıkıntı veya zorluklar karşılaştıklarında genellikle ağrı, sıkıntı ya da zorlukları sevmedikleri şeklinde değil katlanamayacakları şeklinde ifade etmektedirler. Halbuki rahatsızlık olmaya katlanamama bireylerin ağrı, sıkıntı veya zorluklar karşısında gösterecekleri direncin düşük olmasından kaynaklandığı söylenebilir (DiGiuseppe vd., 2013). Rahatsız olmaya katlanamama aynı zamanda düşük engellenme toleransı olarak da kavramsallaştırılabilmektedir. Ayrıca, rahatsız olmaya katlanamama akılcı olmayan düşüncesinde bireyler kendilerine, başka insanlara ve dünyaya ilişkin rahat ve konforlu yaşam koşullarının olması gerektiğine dair dogmatik emirlerle ilgili taleplerde bulunmaktadır. Birey, geçmişte, şimdiki zamanda veya gelecekte ilgili taleplerinin karşılanmaması veya karşılanmama ihtimalini deneyimlediğinde kendini rahatsız hissetmektedir. Dolayısıyla mevcut duruma dayanamıyorum şeklinde bir durum ortaya çıkmaktadır. Bireyin yaşamdaki amaçlarına ulaşması ve uzun vadeli mutluluğa yardımcı

olmak amacıyla rahatsızlığa tahammül etmek veya toleranslı olmak akılcı bir alternatif olarak değerlendirilmelidir (Ellis & Dryden, 1997). Ellis'e (2003) göre rahatsız olmaya katlanamama hemen hemen her olay ve duruma yönelik olabilir. Rahatsız olmaya katlanamama ile ilgili olarak bazı bireyler hafif şiddetli nahoş olayların etkilerine bile katlanmakta zorlanabilirler. Örneğin, bireyler *"her türlü rahatsızlığa katlanmak benim için zordur"* şeklinde düşünebilmektedir. Yaşamdaki nahoş yaşam olaylarına karşı rahatsız olmaya katlanamama akılcı olmayan düşüncesine sahip bireyler nahoş yaşam olaylarından sürekli olarak kaçındıkları için kolay bir şekilde psikolojik rahatsızlık deneyimleyeceklerdir (Dryden, 2011). Rahatsız olmaya katlanamama akılcı olmayan düşünceleri için şu örnekler verilebilir.

*"(Onaylanmalıyım) ... Onaylanmazsam buna dayanamam."*

*"(Bana adil davranmalısın) . . . Bana adil davranmaman dayanılmaz."*

*"(Hayat rahat olmalı) . . . Rahatsız olunca dayanamıyorum."* şeklindeki ifadeler birer örnek olarak gösterilebilir (Dryden, 2009a).

Rahatsız olmaya katlanamama akılcı olmayan düşüncesinin karşıtı toleranslı olmak olarak ifade edilebilir. Bireylerin zorlu olay ve durumlarla karşılaşmalarını tolere edebileceğine inanmaları psikolojik sağlık için önemli bir bileşendir. Bireylerin başına gelen olaylar veya durumlar aniden gelişebileceği gibi kronik de olabilir (Dryden, 2011). Toleranslı olma akılcı düşüncesine sahip bireyler nahoş yaşam olaylarından hoşlanmamaktadırlar ancak yoğun nahoş yaşam olaylarını deneyimledikleri zaman rahatsız olmaya katlanamama akılcı olmayan düşüncesine sahip bireylerin aksine olay veya durumlar mücadele etme yolunu tercih etmektedirler (Dryden, 2011). Özetle toleranslı olma akılcı düşüncesi, bireylerin dogmatik olmayan tercihlerinin veya isteklerinin karşılanmaması sonucuna dayanabilmeyi ifade eden aşırı olmayan düşünceler olarak tanımlanabilir (Dryden, 2009a). Psikolojik yardım sürecinde rahatsız olmaya katlanamama akılcı olmayan düşüncesine sahip bireylerin kaçındıkları nahoş yaşam olaylarının gerçekte olduğundan daha şiddetli olduğuna inandıkları için olay veya duruma ilişkin katlanamamaya ilişkin tahminlerinin yanlış olduğu

gösterilmek amaçlanmaktadır. Özellikle rahatsız olmaya katlanamama düşüncelerinin yerini toleranslı olmaya ilişkin düşüncelerini güçlendirmektir (Dryden, 2011).

Bireyin sahip olduğu kısmi düzeydeki toleranslı olma akılcı düşüncesi de zamanla rahatsız olmaya katlanamama düşüncelerine dönüşebilir. Bireyin “*Bir sonraki sınavda başarısız olmaya katlanabilirim*” şeklinde bir ifadesi olduğunu düşünelim. Bu ifadede yer alan olumsuzluk gerçekleştiği zaman kişi ifadenin sonuna “*ama sınavda başarısız olursam dağılırım*” şeklinde bir düşünce ekleyebilir. Dolayısıyla tam bir akılcı düşünce “*Bir sonraki sınavımda başarısız olmaya katlanmak benim için bir mücadele olurdu, ama buna tahammül edebilirim ve eğer gerçekleşirse dağılmazdım*” şeklinde ifade edilmelidir (Dryden, 2013).

*Değersizleştirme ve Kabul:* Bireylerin kendi benliği hakkındaki olumsuz görüşlerinin psikolojik rahatsızlık oluşturduğuna yönelik birçok kişilik kuramı vardır. Ancak ADDT’de benliğe ilişkin açıklamalar kuramın ortaya atıldığı günden günümüze kadar neredeyse hiç değişmemiştir. ADDT’de bireyin benliğinin değerlendirilmesi askıya alınmıştır yani benliğin değerlendirilmesinde iyi veya kötü gibi nitelemeler yapılmamıştır. Çünkü, insanların durağan olmayan, değişebilen, öğrenebilen bir varlık olduğu ve tek bir derecelendirme ile insanın anlamlı olarak temsil edilemeyecek kadar karmaşık olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla sürekli değişen, öğrenen bir varlığın bütüncül olarak değerlendirilmesinin de yanlış sonuçlara götüreceği savunulmaktadır (Dryden, 1994).

Ellis 1962 yılından beri, insanların doğası gereği, kusurlu ve hata yapma kapasitesine sahip olduğu düşünülmektedir. ADDT’ye göre, insanların kusurlu ve hata yapma kapasitesine sahip olduklarını bilmeleri ve ardından kabul etmeleri ve de bireylerin kendi eksiklerini tamamlama çalışmalarının iyi olacağını savunmaktadır. Hatalarından ders çıkarabilen insanların kendilerini psikolojik açıdan rahatsız ettikleri süreyi azaltabileceklerini, yapıcı çözümler bulmaya yönelik adım atabileceklerini ve uzun vadede daha mutlu bir yaşam sürebilecekleri vurgulanmaktadır. ADDT’ye göre insanlar hata yapmamayı hedeflemek yerine, hayatları boyunca hata yapabileceklerini bilmelerinin önemli olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla bireyler kendilerini değerlendirmeye devam ederse psikolojik rahatsızlıkla sonuçlanma ihtimalini artırmış olacaktır. Ellis’in 1962’de belirttiği gibi, insanlar daha iyi

olmaya çalışamazlar ancak daha iyi davranmaya çalışabilirler. Bunun yerine ADDT’de değerli bir işte ustalaşmaktan keyif almanın, bir insanın mutlu olma şansını artıracakı varsayılmaktadır. İnsanlar bir işte ustalaşmaktan hoşlanıyorlarsa, bu kendilerini sevmeleri gerektiği anlamına gelmez. Bunun yerine, sadece eylemlerini derecelendirdikleri ve bu tür derecelendirmeler yaparak, mutluluğu en üst düzeye çıkarabilmeleri ve acıyı en aza indirebilmeleri için davranışlarını iyileştirmeye çalışabilecekleri anlamına gelmektedir (Dryden, 1994).

Bireyler genellikle insanları bütüncül olarak derecelendirmeye tabi tutmaktadır. Halbuki değerlendirmeler insanın değerine yönelik değil, davranışlarına veya tutumlarına yönelik yapılmalıdır. Çünkü Ellis’e göre insanın değeri iyi veya kötü olarak derecelendirilemez (Dryden, 2019b). İnsanlar kendilerine yönelik, başkalarına yönelik veya dünyaya yönelik değersizleştirme değerlendirmesini yaptığı takdirde psikolojik rahatsızlık yaşayacaktır. Örneğin “*İşe yaramaz biriyim.*” demek yerine “*Bu konuda yetersiz bir performans sergiledim.*” demek sağlıklı bir değerlendirme olarak düşünülebilir (DiGiuseppe vd., 2013).

Kabul düşünceleri, akılcı olmayan değersizleştirme düşüncesinin karşılığı olarak düşünülebilir. ADDT’ye göre bireyler kendilerini koşulsuz olarak kabul edebilmelidir. Aynı zamanda başkalarına ve dünyaya dair olduğu gibi bir kabul etme mantığı bulunmaktadır. Bireyler yaşamlarında sürekli eylem içerisinde ve bazen kötü ya da aptalca bir davranış sergileseler bile bütüncül olarak insanların aptal ya da kötü olarak değerlendirilemeyeceği vurgulanmaktadır. Çünkü bireyler yaşamlarında yaptıklarında yanılabilir bir durumdadır ve bazı zaafı bulunmaktadır. ADDT’de insanlar her zaman övgü almasa da ne olursa olsun değerli bir varlık oldukları öğretilmeye çalışılır. Ancak bu durum aynı zamanda uyumsuz davranışlarının değiştirilmemesi gerektiği anlamına gelmemektedir (Szentagotai & Jones, 2010).

Bireyin sahip olduğu kısmi düzeydeki kabul (kendini, başkalarını ve dünyayı) akılcı düşüncesi de kolaylıkla değersizleştirme düşüncelerine dönüşebilmektedir. Kabul düşünceleri kişinin, kendine, diğer insanlara ve dünyaya (yaşam koşulları) hakkındaki görüşlerini içermektedir. Birisi kısmi bir kabul düşüncesine sahip olduğunda genellikle “*kim*

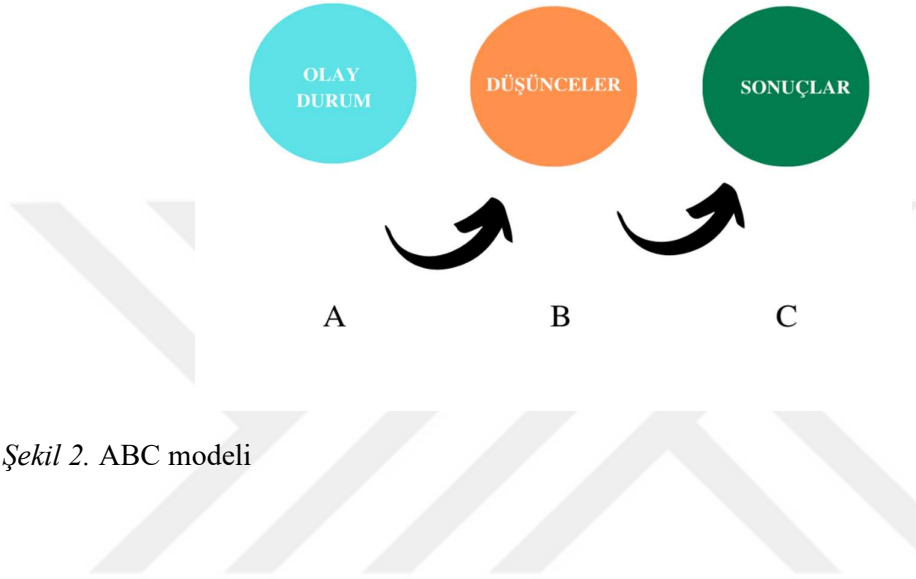
*olmadığı*” hakkında bir açıklama yapmaktadır. Birisi eğer “Eğer bir sonraki sınavımda başarısız olursam, değersiz olduğumu kanıtlamaz” şeklinde düşüncesi kısmi düzeyde oluşmuş bir kabul düşüncesidir. Kişi kolaylıkla “eğer sınavı geçemezsem de değerim azalacak geçersen değerim artacak” gibi akılcı olmayan bir düşünceye dönüştürebilir (Dryden, 2013).

ADDT’ye göre, kendini kabul edebilme düşünceleri kişinin kendine dönük her türlü değerlendirmeden uzak tutmasını gerektirir. Çünkü bir bütün olarak kişinin güçlü, zayıf ve tarafsız yönleri bulunmakta aynı zamanda yanılabilir ve hata yapabilir özellikleri vardır. Dahası, bireyler son derece karmaşıktır ve değişen koşullara göre değeri nitelendirilemez. “Sınavı geçersen değerim artacak” düşüncesi bu yüzden sağlıklı değildir. Sonuç olarak, insan değeri hiçbir şekilde özelliklere ve koşullara bağlı kalınarak değerlendirilemez (Dryden, 2013).

### ***ABC Modeli***

ADDT’ye göre psikolojik rahatsızlıklar, hatalı düşünme kalıplarından kaynaklanan öğrenilmiş uyumsuz tepkilerden kaynaklanmaktadır. ADDT’ye göre uygulamalar gerçekleştiren ruh sağlığı uzmanları psikolojik rahatsızlıkları kuramda önemli bir yeri olan ABC modeline göre ele almaktadır (Szentagotai & Jones, 2010). Albert Ellis, psikolojik rahatsızlıkları ABC modeline göre kavramsallaştırmıştır. Kurama göre A harekete geçirici olay, B düşünceler, C ise sonuçlar olarak tanımlanmıştır. Eğer bireyler çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşıyorlarsa olayları akılcı olmayan şekildeki değerlendirmelerden kaynaklanmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Ellis (1984), psikolojik rahatsızlık yaşayan ile psikolojik rahatsızlık yaşamayan bireyler arasındaki temel farkın olaylara ilişkin yapılan farklı değerlendirme biçimlerine göre olduğunu vurgulamıştır. Bireyler, olayları (A) değerlendirme biçimlerine (B) göre sonuçlar (C) elde ederler. Bu değerlendirmeler arzu, istek ve tercihle ilgili ya da mutlaka olması gereken talep, emir, zorundalıklarla ilgili olabilir (Ellis, 1984). Bireylerin “B” bölümünde verdikleri tepkilerin ister akılcı olsun ister akılcı

olmayan bir biçimde olsun düşüncenin derecesi duygusal tepkinin yoğunluğunu belirlemektedir (Szentagotai & Jones, 2010). ABC modeli Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. ABC modeli

ABC modeli basit bir formül ile gösterilirse “ $A \times B = C$ ” şeklinde ifade edilebilir. Çünkü C aşaması ancak A ve B’nin etkileşiminden kaynaklanmaktadır. Her ne kadar gösterilen formül oldukça basit olsa da ABC modelini matematiksel olarak gösterebilir. C her zaman önemli ölçüde etkilenir ve bu etkiyi genellikle (her zaman değil) B doğrudan belirlemektedir. Bazen güçlü bir A olması örneğin deprem, sel, savaş gibi çevresel felaketler veya hormonal veya ciddi hastalık faktörleri olduğunda C’de çeşitli psikolojik rahatsızlıklar oluşturabilir. Güçlü veya olağandışı bir A önemli ölçüde C’de önemli bir etki oluşturduğunda genellikle B’ler de eşlik etmektedir. Örneğin bir deprem sonucu depresyona giren bir birey olduğunda “*Deprem olmuş bu korkunç ve buna dayanamıyorum.*” şeklindeki akılcı olmayan düşüncesi nedeniyle C’deki etkiyi artırır yani depresyonu daha şiddetli hale dönüştürebilirler (Ellis, 1984).

Psikolojik rahatsızlık yaşayan danışanlar genellikle olayların kendilerini etkilediklerini ifade ederler ancak kurama göre bu mümkün değildir. ABC modeline çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşayan bireyler tipik olarak akılcı olmayan düşüncelere sahiptirler.

Dolayısıyla psikolojik yardım sürecinde A-C arasındaki neden sonuç ilişkisi yerine B-C arasındaki bağlantı kurularak devam edilir (DiGiuseppe vd., 2013).

### ***Sağlıklı ve Sağlıksız Duygular***

Günlük yaşamda psikolojik yardıma ihtiyaç duyan birçok insan olumsuz (negatif) duygularından kurtulmak istemektedir. ADDT çerçevesinde ise bütün olumsuz duyguların ortadan kaldırılması hiçbir zaman hedeflenmemektedir. Çünkü ADDT'ye göre negatif duygular sağlıklı ve sağlıksız negatif duygu olarak ikiye ayrılmaktadır ve de sağlıksız olumsuz duyguların azaltılması en önemli amaçtır. Danışanın sağlıklı olumsuz duyguları tanımasına ve kabul etmesine yardımcı olmak da önemli bir amaçtır. Psikolojik yardım sürecinde, danışanların sağlıklı olumsuz duyguları hissetmeleri teşvik edilmektedir (Dryden, 1994).

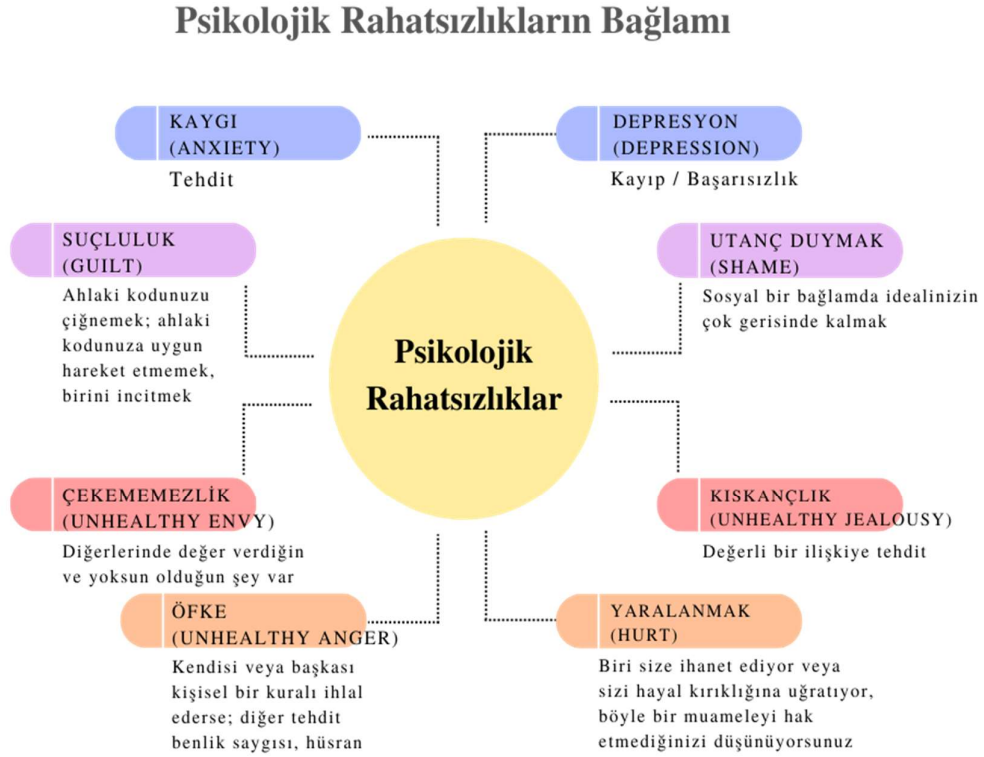
ADDT, duyguları tipik olarak sağlıklı ve işlevsel olup olmamasına göre değerlendirmektedir. Duygular her ne kadar kültürel farklılıklar içeriyor olsalar da bireyler açısından sağlıklı ve sağlıksız duygular olarak ele alınmaktadır. Bireylerin yaşadığı duyguların negatif olması psikolojik rahatsızlık ya da psikopatoloji için yeterli bir kanıt oluşturmamaktadır. Bireyler negatif duygular da yaşayabilir ve bireylerin yaşadıkları negatif duygular sağlıklı ve işlevsel de olabilir. Eğer bireyler akılcı olmayan düşüncelere sahipse yaşadığı duygular depresyon, anksiyete, öfke veya suçluluk; akılcı düşüncelere sahip olursa sıkıntı, endişe, pişmanlık veya vicdan azabına dönüşmektedir (DiGiuseppe vd., 2013). ADDT'de, sağlıksız duyguların sağlıklı duygulara dönüştürülmesini sağlamak önemlidir. Sağlıklı ve işlevsel negatif duygular ile sağlıksız ve işlevsel olmayan negatif duygular aşağıdaki Şekil 3'te sunulmuştur (DiGiuseppe vd., 2017).



Şekil 3. Sağlıklı ve sağlıksız negatif duygular

Albert Ellis'e göre duygular sağlıklı ve sağlıksız olabilir. Bireyin yaşadığı istenmeyen bir olaya karşı hoşnutsuzluklarını dile getirmelerine ve bunları değiştirmeye yardımcı olan üzüntüyü, kızgınlığı ve endişeyi sağlıklı negatif duygular olarak tanımlamaktadır. Ancak duyguların depresyona, şiddetli kaygı ve öfkeye dönüşmesinin mevcut durumla başa çıkmada oluşturduğu yıkıcı etkiler nedeniyle sağlıksız olarak değerlendirmektedir (Bernard, 2011). ADDT temelinde özellikle yanlış anlaşılmalardan biri, bireyleri duygulardan uzaklaştırdığı ve mekanik olmaya yönlendireceği düşüncesidir. Bunun yerine kuramın temelinde bireylerin bazı olumsuz duyguları yaşamaları gerektiği ve duyguların insan yaşamı için son derece önemli olduğu belirtilmektedir. Sağlıksız negatif duygular, depresyon, kaygı, umutsuzluk ve değersizlik gibi istenmeyen durumları ve hayal kırıklıklarını üstesinden gelmeye yardımcı olmaktan ziyade mevcut durumu daha da kötüleştirme eğiliminde olan duygular olarak tanımlanmaktadır (Bernard, 2011). Aşağıdaki

Şekil 4'te sıkıntılı olayların akılcı olmayan düşüncelerle neden olduğu sağlıklı negatif duygular verilmiştir.

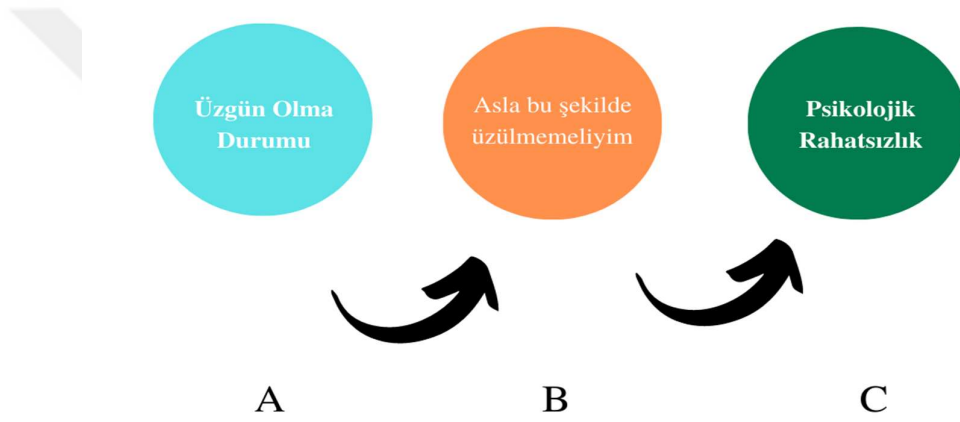


Şekil 4. Psikolojik rahatsızlıkların bağlamı. Kuramsal bilgiler (Dryden, 2006)'dan alıntılanmıştır.

### ***İkincil Rahatsızlıklar***

İnsanlar A'da genellikle sadece olay ve durumları değerlendirmemektedir. Ek olarak, bireyler bilişsel süreçleri de dahil etmektedirler ve daha karmaşık bir hale dönüştürmektedirler. İnsanlar hemen hemen her zaman kendi davranış ve duyguları hakkında da bazı düşüncelere sahip olabilmektedir. Bu yüzden kendi davranış ve duygularına yönelik düşünceleri akılcı olmayan bir yapıya büründüğünde ikincil rahatsızlıkları oluştururlar. Örneğin, bireyler üzgün oldukları zaman veya üzgün olmanın iyi bir şey olmadığını düşündükleri zaman ve de üzgün olmamaya yönelik talepkâr oldukları

zaman da şöyle bir ifade kullanabilirler. “*Üzgün olmak iyi bir şey değil o halde asla üzülmemeliyim*” şeklindeki ifadeler birincil psikolojik rahatsızlıkların yanında daha şiddetli bir durum oluşturmaktadır. İkincil rahatsızlıklar ADDT çerçevesinde birincil rahatsızlıkların psikolojik danışma sürecinde daha zor fark edilmesine neden olabilmektedir (Ellis, 1984). Aşağıdaki Şekil 5’te örnek bir ikincil rahatsızlık durumu gösterilmiştir.



Şekil 5. İkinci rahatsızlıklara yönelik örnek

### Terapötik Süreç

ADDT, Ellis’in yıllar boyunca gerçekleştirmiş olduğu uygulamalarda gelişmiş pragmatik ve etkili bir yaklaşımı ifade etmektedir. Psikolojik yardım süreci boyunca ruh sağlığı uzmanı aktif-direktif bir rolde yer alırken danışanla birlikte ortak belirlenen amaçlara ulaşmak için çeşitli çalışmalar yürütmektedir. ADDT’de genellikle psikoeğitsel bir içerik yer almaktadır ve danışanlar psikolojik yardım seanslarında öğrendiği bilgi ve kavramları seans dışındaki yaşamına aktarmaya teşvik edilmektedir. Özellikle ev ödevlerinin psikolojik yardım sürecinde önemli bir yeri bulunmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). ADDT’de tipik olarak problemin değerlendirilmesi ve amaç oluşturma, ABC modelinin öğretilmesi, B-C

bağlantısının öğretilmesi, çürütmelerin gerçekleştirilmesi ve etkili yeni akılcı düşüncelerin geliştirilmesi üzerine odaklanılmaktadır.

### ***Problemin Değerlendirilmesi ve Amaç Oluşturma***

ADDT’de danışanın getirdiği problemin ruh sağlığı uzmanınca değerlendirilmesiyle psikolojik yardım süreci başlamaktadır. Danışanın getirmiş olduğu problem ruh sağlığı uzmanı tarafından ABC’ye göre formüle edilmelidir. İlk seanslarda duyguların ve davranışların ortaya çıkarılması, spesifik bir A’nın belirlenmesi önemlidir (Dryden, 2006). ADDT’de danışanların yaşadıkları duyguların yoğun olması duygunun sağlıklı olduğu anlamına gelmediği için sağlıklı negatif duygunun belirlenmesinde kısa ve uzun vadeli sonuçlar değerlendirilmelidir. Ruh sağlığı uzmanı problemin değerlendirilmesinde duygulara ek olarak davranışları ve düşünceleri de göz önüne almalıdır (Dryden, 2019c).

ADDT’de akılcı düşünceler psikolojik sağlığın merkezini oluşturmaktadır ve bu yüzden yardım hizmeti boyunca danışanların akılcı olmayan düşünceleri akılcı düşüncelere dönüştürülmesi amaçlanmaktadır (Dryden, 2013). Danışanlar ADDT’nin temelleri hakkında belirli bir anlayışa ulaştığı zaman kısa ve uzun vadeli amaçlarını geliştirebilirler. Ruh sağlığı uzmanı, danışanların belirli ölçülebilir amaçlar oluşturmalarını sağlayarak süreci kolaylaştırabilir (Hickey & Doyle, 2018). Psikolojik yardım sürecinde danışanların amaçlarına ulaşabilmeleri için amaçların taşınması gereken özellikler bulunmaktadır. İlk olarak amaçların gerçekçi ve ulaşılabilir olması gerekmektedir. Dahası, amaçların danışanlar tarafından belirlenmiş olması, amaçların pozitif ifadeler içermesi, açık olması ve danışanın amaçlarını gerçekleştirmesi için göstereceği çabayı da yansıtacak olması gerekmektedir (Dryden, 2019c). Örneğin, ruh sağlığı uzmanı, danışanından birkaç ay sonrasını hayal etmesini isteyebilir. Böylece amaçlar somutlaştırılabilir, ölçülebilir hale getirilir ve değişim için motivasyon sağlanabilir. Ruh sağlığı uzmanı daha sonrasında danışanın azaltmasını istediği veya artırmasını istediği duygu, davranış ve düşüncelerin bir listesini yapmasını isteyebilir (Hickey & Doyle, 2018).

### ***ABC Modelinin Öğretilmesi (Psikoeğitim)***

Psikoeğitim, psikolojik yardım sürecinde kuramla ilgili bazı ilke ve bilgilerin danışana öğretilmesi olarak tanımlanmaktadır. Psikoeğitim farklı yöntemlerle gerçekleştirilebilmektedir. Bilgi verme yöntemleri danışanın mevcut öğrenme ihtiyacına göre değişebilmektedir. Kuramsal bilgilerin bazıları sık sık kullanılabilirken bazıları da ara sıra kullanılabilir (Dobson & Dobson, 2009). ADDT temelli psikolojik yardım sürecinde genel olarak psikoeğitimin önemli bir yeri bulunmaktadır. ADDT'ye göre danışanlar kuramda yer alan temel kavramların yanı sıra, psikolojik rahatsızlıkların ne olduğunu ve değişim sürecinin nasıl gerçekleştiğini öğrenebilir olduğunu savunmaktadır (Dryden, 2009b).

Psikolojik yardım sürecinde ruh sağlığı uzmanı belirli bir olayı ortaya çıkarmaya çalışırken birbiriyle ilişkili olan veya ilişkili olmayan farklı birkaç olay belirleyebilir. Ruh sağlığı uzmanı danışan açısından en rahatsız edici veya en acil konuyu belirlemesine yardımcı olması önemlidir. Böylece kuramın temel çerçevesinde harekete geçiren olay yani A aşaması belirlenmiş olur. Sonraki aşamada danışanların duygusal ve davranışsal sonuçları hakkında yani C aşaması hakkında bilgiler edinilmeye çalışılır. Danışanların duyguları ve davranışları ortaya çıkarılmaya çalışılmaktadır (Hickey & Doyle, 2018). Ancak unutulmaması gereken husus, psikolojik yardım sürecinin ADDT hakkında danışana bilgi verilmesi ve müdahale aşamasına geçilmeden önce bir anlamda yöntem hakkında onamlarının alınmasını sağlanmalıdır (Dryden, 2009b).

ADDT temelinde danışanların psikolojik rahatsızlıkların ne olduğuna dair ve kuramsal olarak psikolojik rahatsızlıkların kaynaklarının öğretilmesine ilişkin güçlü bir vurgu vardır. Psikoeğitim süreci ile danışanların kuramı öğrenebilecekleri ve kendi kendilerine yardım edebileceklerine dikkat çekilmektedir. Dolayısıyla, uzun vadede danışanların kendi kendilerine yardım ederek bir nevi kendilerinin uzmanları (danışman) olmaları hedeflenmektedir (Dryden, 2019b). Özellikle psikolojik yardım sürecinde danışanlara esnek ve aşırı olmayan düşünceler (akılcı düşünce) kazandırmak önemlidir. Dahası, ruh sağlığı uzmanları ADDT'nin felsefesini göstermesi için danışanların genel tutumlarında bir

değişikliğin olması gerekmektedir. Çünkü genel bir anlayış gelişmezse danışanlar psikolojik yardım sürecinden yeterince yararlanamayacaklardır (Dryden, 2019b).

Bazen, psikolojik yardım alan danışanlar belirli bir olay veya durum hakkında (A) paylaşımda bulunabilir. Danışanın bahsetmiş olduğu konuda akılcı olmayan düşünce olmadığı için haliyle sağlıklı olumsuz duyguları da bulunmamaktadır. Böyle durumlarda ruh sağlığı uzmanı danışanın akılcı düşünme biçimini güçlendirebilir ve akılcı olmayan düşüncelere sahip olduğunda neler olabileceğini anlaması amacıyla karşılaştırmalardan yararlanabilir. Böylece danışan her iki düşünme biçimi arasındaki farkı daha iyi kavrayabilir ve etkili sonuçlar elde edilebilir (Hickey & Doyle, 2018).

### ***B-C bağlantısının gösterilmesi***

ADDT, ruh sağlığı uzmanının aktif olduğu ve psikolojik yardım sürecinde yönlendirmeyi içeren bir süreçtir. Ruh sağlığı uzmanının yapacağı ilk adımlardan biri danışana duygusal ve davranışsal sorumluluk kavramlarını öğretmektir. Başka bir deyişle, danışanların yaşamlarında neler olup bittiğine bakılmaksızın, duygusal ve davranışsal tepkilerin sorumluluğunu almalarını sağlamaktır. Bu nedenle, danışan açısından düşüncelerin davranışları ve duyguları belirlediğini (B-C bağlantısı) anlamak terapötik süreç için çok önemlidir ve B-C bağlantısı tam olarak kurulana kadar psikolojik yardım süreci etkili bir şekilde ilerlemesi mümkün olmamaktadır. Düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkiyi kavramakta güçlük çeken birçok danışan için B-C bağlantısını açıklamak için hikayeler ve metaforlar kullanmak bu kavramın anlaşılmasını kolaylaştırabilmektedir (Hickey & Doyle, 2018). Psikolojik yardım sürecinde danışanın akılcı olmayan düşüncelerini saptadıktan sonra danışanın duygu ve davranışlarına yol açan akılcı olmayan düşüncelerinin duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini göstermek için şöyle bir yol izlenebilmektedir. Örneğin, “*Bu akılcı olmayan düşünceye (akılcı olmayan düşüncenin belirtilmesi) sahip olduğun sürece şöyle şöyle duygu ve davranışlara sahip olacaksın* (duygu

ve davranışların açıklanması). “*O halde böyle bir akılcı inanca düşünceye sahip olursan (akılcı bir inancı ifade etme) o zaman nasıl hissedecek ve davranacaksın?*” (Dryden, 2006).

### ***D Aşaması – Çürütme***

Psikolojik yardım sürecinde danışanların akılcı olmayan düşüncelerini değiştirmek için yapılan müdahale, D aşaması (çürütme aşaması) olarak tanımlanmaktadır. Çürütme aşamasında danışanın akılcı olmayan düşüncelerinin işlevsiz olduğunu danışana göstermek ve akılcı olmayan düşünceleri akılcı düşüncelerle değiştirmek hedeflenmektedir. Bununla birlikte danışanların olaylar hakkında daha akılcı değerlendirmeler yapmalarına yardımcı olunmaya çalışılmaktadır (Dryden, 1983). Psikolojik yardım sürecinde ruh sağlığı uzmanı danışanın her seferinde akılcı olmayan düşüncesini incelemesine ve çeşitli şekillerde sorgulamasına yardımcı olmaktadır. Böylece, danışanın olay ve durumlara ilişkin daha sağlıklı duygular ve uyumlu davranışlar sergilemesine yardımcı olunmaktadır. Danışan, sonrasında çeşitli akılcı düşüncelere odaklanır ve aktif bir süreç geçirir. Tekrarlayan bir biçimde akılcı düşünceleri güçlendirilir ve güçlendirmenin sürekli olması için sürekli prova yapılır. Provanın önemi ise şu şekilde gösterilebilir. Örneğin danışanlara sık sık birinin kol kaslarını güçlendirmek için haftada bir kez çalışarak gerçekleştirip gerçekleştirilemeyeceği sorulabilir. Böylece danışanlar provaların yani bir anlamda tekrar etmenin önemini kavrayabilirler (Hickey & Doyle, 2018).

ADDT temelli psikolojik yardım sürecinde danışanın değişimi için ABC-D formülasyonundaki D aşaması kuramın en özel müdahale biçimidir. Çürütme aşamasında, danışanların akılcı olmayan düşüncelerine bir anlamda meydan okunmaktadır ve özellikle danışanların kendi akılcı düşüncelerini oluşturmalarına yardımcı olunmaktadır. Üstelik, süreçte akılcı bir felsefe edinebildikleri zaman psikolojik yardım sürecinin en temel amacını gerçekleştirmiş olacaktır (Nielsen, Johnson & Ellis, 2001). Çürütme aşamasından hemen sonra akılcı olmayan düşüncelerin yerine yeni ve etkili akılcı düşünceleri kazandırmaya yardımcı olunmaktadır. Böylece bireyler daha akılcı düşünerek daha sağlıklı davranışlarla

daha mutlu ve yaşam doyumu yüksek bir yaşam sürdürmelerine katkıda bulunmaktadır (Bernard, 2011).

Çürütme süreci, danışana akılcı olmayan düşüncelerinin doğru olduğunu kanıtlama sorumluluğunu yüklemektedir. Çoğu zaman, akılcı olmayan düşünce için gerçek bir kanıt olmadığından terapi sürecinde düşündüklerini savunamadıklarından dolayı bir miktar rahatsızlık yaşayabilirler. Danışanlar cevap veremedikleri ve dolayısıyla kendilerini rahatsız hissettiklerinde problemleri üzerinde düşünmeye motive olabilirler. Dahası, danışanın kanıt aramak için mücadele etmeye devam etmesi ve bir kanıt bulamaması psikolojik yardım süreci için geliştirici olabilir (DiGiuseppe, 1991).

Bireylerin kendilerinin veya bir başkasının akılcı olmayan düşüncelerini tespit edebilmeleri genellikle kolay değildir. Akılcı olmayan düşüncelerin tespit edilmesinin zor olmasının birkaç nedeni vardır. Bunlardan ilki, bireyler kendi düşüncelerini ve değerlendirmeleri hakkında çok az düşünürlər ya da düşünmeye alışkın değillerdir. İkincisi bireylerin düşüncelerinin çoğu otomatiktir ve çok fazla çaba sarf etmeden veya içgörü olmadan ifade ederler bu yüzden bireyler hatalı düşündüklerinin farkına da varmazlar. Üçüncüsü akılcı olmayan düşünceler akılcı düşüncelere göre daha az fark edilebilir durumdadır çünkü istenmeyen ve üzücü durumlar oldukları için bireyler bu düşüncelerini bastırma eğiliminde olabilirler. Son olarak, bireylerin akılcı olmayan düşünceleri uzunca bir süredir benzer şekildeki düşüncelere maruz kaldıkları için de çocukluk döneminden kalma bazı özellikler taşıyabilmektedir (Bernard, 2011).

ADDT temelinde akılcı olmayan düşünceleri değiştirmenin ana yöntemi çürütme tekniğini kullanmaktır. Bireyler çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşarken kötü hissettikleri duyguları nedeniyle çürütme tekniğiyle düşüncelerini inceleyerek psikolojik rahatsızlıkları azaltmayı veya ortadan kaldırmayı hedefler. Buradaki kötü duygularla belirtilmek istenen aslında üzgün olmak yerine depresif, endişeli olmak yerine kaygılı ve panik ya da kızgın olmak yerine öfkeli olmaktır (Bernard, 2011).

ADDT temelinde çürütme tekniği bazen felsefi çürütme (felsefi tartışma) veya bilişsel çürütme (bilişsel tartışma) olarak da adlandırılmaktadır. Çürütme tekniği temelde 3 kısma ayrılabilir. Birinci kısımda danışanların akılcı olmayan düşüncelerini tespit etmek ve ilgili akılcı olmayan düşüncelerin ne kadar mantıksız, gerçek dışı ve bilim dışı olduğunu göstermektir. İkinci kısımda danışanların sahip olduğu akılcı olmayan düşüncelerinin nasıl ve neden işe yaramadıklarını göstermektir. Üçüncü kısımda ise daha akılcı düşünmek için akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri ayırt etmek ve olmayan düşünceleri değiştirmek yer almaktadır. Bu yöntem temelinde belirlenen olmayan düşünceler formüle edilir ve danışanlar bir bilim insanı gibi mevcut düşüncesini kabul edebilecek veya reddedebilecek kanıtlar toplamaktadır (Bernard, 2011).

Ellis çürütme sürecini ilk başta 3 ana yol ile gerçekleştirmiştir. Bunlar danışanların akılcı olmayan düşüncelerine meydan okuyabilecekleri ve değerlendirilebilecekleri bir süreci içermiştir ve sırasıyla, mantıksal, kanıtsal, işlevsel çürütmeler şeklinde ilerlemekteydi. Daha sonra mizah, metaforlar, edebi eserler ve çocuklar için oyun türünde teknikler şeklinde çürütme süreci farklı yöntemlerle genişletmiştir (Ellis vd., 2010). Ayrıca Ellis, çürütme aşamasına geçtiği zaman danışanlarına yardımcı olabilmek için rutin 3 soruyu sormuştur. İlk soru “*Düşündüğün şey makul ve mantıklı mı?*”, ikinci soru “*Düşündüğün şey doğru mu yani kanıtı var mı?*” ve üçüncü soru ise “*Düşündüklerin hedeflerine ulaşmana yardımcı oluyor mu?*” şeklindedir (Bernard, 2011).

Çürütme sürecinde, akılcı olmayan düşüncelerini danışanın fark etmesiyle danışma sürecinde bazı duraklamaların veya sessizliklerin oluşması doğaldır. Bu süreçte danışan akılcı olmayan düşüncelerine mantıklı nedenler arıyor olabilir. Dolayısıyla düşünceleri akılcı olmayan bir temele dayandığı için bulamayacaktır. Bu süreçte danışan bir miktar rahatsız hissedebilir. Ruh sağlığı uzmanı danışanın rahatsız hissetmesine izin verebilir. Bu durum danışanın gelişimi için harcanmış iyi vakit olacaktır (DiGiuseppe, 1991). Burada kritik nokta, sınırlı yaratıcılığa veya aşırı duygusal rahatsızlığa sahip danışanlar çürütme sorularına yanıt bulamayabilirler. Böyle durumlarda danışanın psikolojik yardım sürecinde

daha fazla rahatsızlık yaşamalarına müsaade etmek hatalı hatta etik dışı bir durum oluşturabilir (DiGiuseppe, 1991).

ADDT’de danışanın akılcı olmayan düşüncelerini çürütmek amacıyla mantıksal, kanıtsal, işlevsel çürütme olmak üzere çeşitli çürütme türleri bulunmaktadır.

*Mantıksal Çürütme:* Akılcı düşünmenin ilk kriteri mantıklı olmasıdır. Akılcı olmayan düşünceler ise genellikle mantıklı değildir. Mantıksal argümanlarda, akılcı olmayan düşüncenin danışanın kendisini savunmak için kullandığı akıl yürütmeden mantıksal olarak çıkıp çıkmadığına odaklanılabilir. Örneğin, çoğu danışana “*Dünya neden sizin olması gerektiği gibi olmalı?*” şeklinde sorulduğunda dünyanın istedikleri gibi olsaydı kendileri için daha arzu edilir olacağını açıklamaya devam edebilirler. Ellis ise, bir şeyin arzu edilir olmasının mantıksal olarak dünyanın arzu edilir bir şekilde inşa edilmesi gerektiği şeklindeki bir sonuca götürmediğini işaret etmiştir. Dolayısıyla bir şeyin arzu edilmesi durumu ile gerçekliğin birbiriyle mantıksal bir ilişkisi yoktur anlamına gelmektedir (DiGiuseppe, 1991). Mantıksal çürütme stratejisi danışanın mantıksal çerçevesini incelemeye ve sonuç olarak danışanın mantığını kuvvetli bir şekilde sorgulamasını sağlamaya odaklanmaktadır. Bu stratejinin temel amacı, danışanın aslında mantıksal olarak değerlendirilemeyen düşüncelerinin verilere dayalı olmadığını göstermektir (Kopec, Beal, & DiGiuseppe, 1994). Psikolojik yardım sürecinde danışanın B’deki düşünce sistemini değerlendirerek ve sorgulayarak akıl yürütmesi sağlanmaktadır. Örneğin, bir iş başvurusunda bulunan birisi için “*Sırf işe girmeyi istiyor diye işe girmek zorunda olmasını mantıksal açıdan nasıl değerlendirir?*” şeklinde sorulabilir. Dolayısıyla psikolojik yardım sürecinde danışanlara sırf arzu edilen bir durum olmasına rağmen kesinlikle olması için mantıklı bir sebep olmadığını gösterilmektedir (Hickey & Doyle, 2018). Psikolojik yardım sürecinde mantıksal çürütme kullanılırken şu adımlar izlenebilir. Danışanın akılcı olmayan düşüncesine odaklanarak akılcı olmayan düşüncenin net bir şekilde saptanması (birinci adım), danışana akılcı olmayan düşüncesini göstermek (ikinci adım), akılcı olmayan düşüncesine yönelik mantıksal çürütme sorularını yöneltmek (üçüncü adım). Ancak burada unutulmaması gereken nokta danışanın mutlaka kendi akılcı olmayan düşüncesinin ikinci adımda görebilmesidir (Kopec vd., 1994).

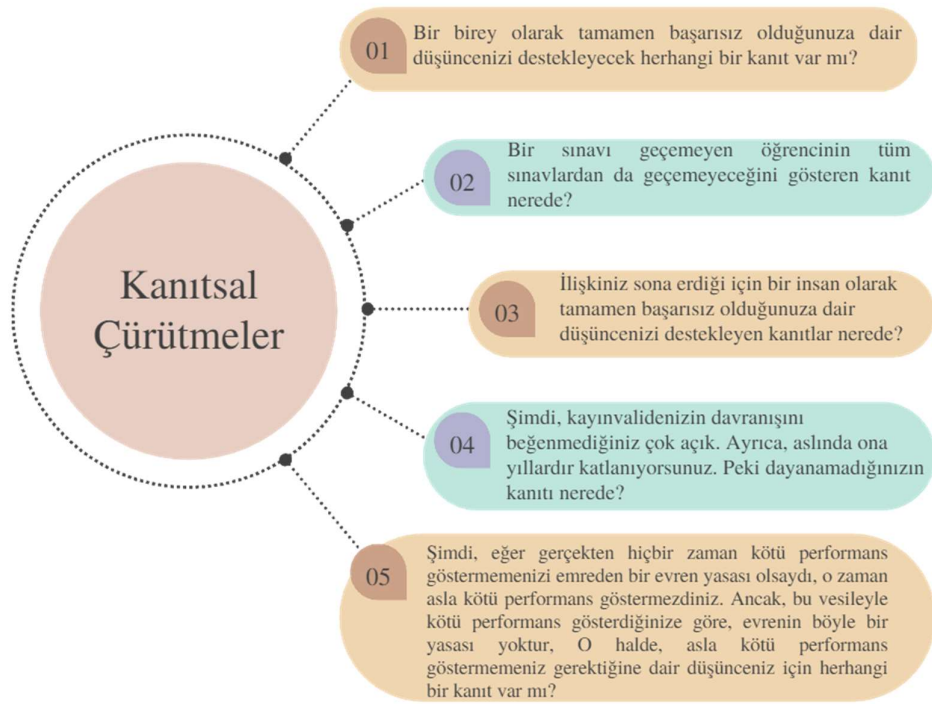
Mantıksal çürütmelerde unutulmaması gereken önemli bir nokta da danışanın düşüncelerinin hem akılcı hem de akılcı olmayan bileşenler içerebilmesidir. Diğer bir deyişle danışanların düşünceleri genellikle hem makul istek ve arzulardan hem de mantıksız taleplerden oluşmaktadır. O halde danışanın makul bir akılcı düşünceden makul olmayan bir akılcı olmayan düşünceye nasıl geçtiğini göstermek faydalı bir strateji olarak değerlendirilebilir (Beal, Kopec & DiGiuseppe, 1996). Mantıksal çürütmelerde sorulabilecek bazı örnek sorular aşağıdaki Şekil 6’da verilmiştir (Beal vd., 1996; DiGiuseppe vd., 2013).



Şekil 6. Mantıksal çürütme örnek sorular

*Kanıtsal Çürütme:* Kanıtsal çürütme stratejisinde, danışanın akılcı olmayan düşüncesini destekleyen kanıtların olup olmadığına odaklanılmaktadır. Bu stratejinin temel amacı, danışanın akılcı olmayan düşüncesinin gerçeklikle tutarsız olduğunu göstermektir (Kopec vd., 1994). Diğer bir deyişle kanıtsal çürütme ile danışanın akılcı olmayan düşüncesini geçersiz kılmaya veya akılcı düşüncesini desteklemeye yönelik kanıtlar toplaması

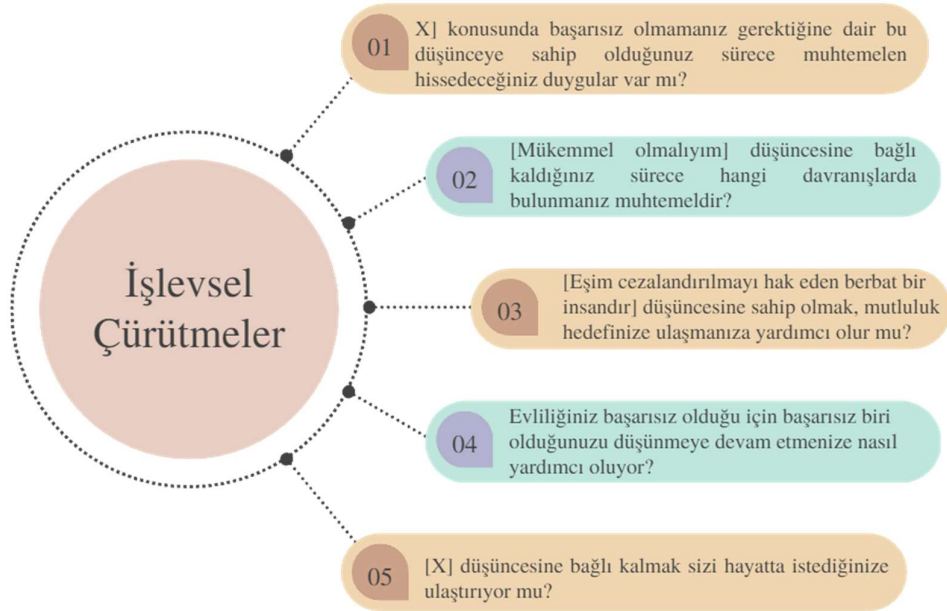
amaçlanmaktadır (Hickey & Doyle, 2018). Toplanan kanıtlarla danışanın akılcı olmayan düşüncesinin zayıflatılması amaçlanmaktadır (Beal vd., 1996). Psikolojik yardım sürecimde kanıtsal çürütme kullanılırken şu adımlar izlenebilir. Danışanın akılcı olmayan düşüncesine odaklanılarak ilgili düşüncenin açıkla belirlenmesi (birinci adım), danışana akılcı olmayan düşüncesini göstermek (ikinci adım), akılcı olmayan düşüncesine yönelik kanıtsal çürütme sorularını yöneltmek (üçüncü adım) (Kopec vd., 1994). Kanıtsal çürütmeye, “*Sınavdan FF alan bir öğrencinin tamamen başarısız olduğuna dair kanıtı nerede?*” şeklinde bir soru örnek olarak gösterilebilir (Hickey & Doyle, 2018). Kanıtsal çürütmelerde sorulabilecek bazı örnek sorular aşağıdaki Şekil 7’de verilmiştir (Beal vd., 1996).



Şekil 7. Kanıtsal çürütme soruları

*İşlevsel (Pragmatik) Çürütme:* İşlevsel çürütme stratejisi, danışanın akılcı olmayan düşünceye sahip olmasının danışana sağladığı getirilere (işlevsel sonuçlara) odaklanmaktadır. Bu stratejinin temel amacı, danışanın akılcı olmayan bir düşünceye sahip

olduğu sürece olumsuz duygusal ve davranışsal sonuçlara maruz kalacağını göstermektir (Kopeck vd., 1994). İşlevsel veya pragmatik çürütmede danışanın akılcı olmayan düşüncelerinin amaçlarına ulaştırıp ulaştırmadığı veya hedeflerine ulaşmalarını nasıl engelledikleri incelenmektedir. Örneğin, “*Tüm insanların size saygı duymasını talep etmek, belirttiğiniz hedefe nasıl bir katkı sağlıyor?*” şeklindeki bir soru örnek olarak gösterilebilir (Hickey & Doyle, 2018). Başka bir strateji olarak “[X] inancınızı koruduğunuz sürece hangi duygu ve davranışları deneyimleyeceksiniz?” ve “[X] inancına bağlı kalmak sizi hayatta istediğinize ulaştırıyor mu?” şeklindeki soru kalıpları işlevsel çürütme stratejisi kapsamında düşünülebilir. Kanıtsal çürütmelerde sorulabilecek bazı örnek sorular aşağıdaki Şekil 8’de verilmiştir (Beal vd., 1996).



Şekil 8. İşlevsel çürütme soruları

ADDT’de çürütme türlerine ek olarak, psikolojik yardım sürecinde ruh sağlığı uzmanı çürütmeleri farklı tarzlarla kullanabilir. Farklı varyasyonlar mümkün olsa da didaktik, sokratik, metaforik ve mizah tarzı olmak üzere 4 tarz bulunmaktadır (Kopec vd., 1994).

*Didaktik Tarz:* Psikolojik yardım sürecinde didaktik tarz, kuramsal çerçevenin sunulurken öğretme veya ders vermeye odaklanma ile tanımlanabilir. Psikolojik yardım sürecinde ruh sağlığı uzmanları sıklıkla, duyguların nereden geldiği, belirli bazı düşüncelerin neden akılcı olmadığı hakkında birçok psikoeğitim gerçekleştirmektedir. Didaktik tarzın önemli bir özelliği de zamanın verimli kullanılmasını gerektirmesidir (Kopec vd., 1994). Ellis, psikolojik yardım sürecinde sık sık didaktik tarzı kullanarak danışanlara kuramsal bilgileri doğrudan öğretmiştir (Beal vd., 1996).

*Sokratik Tarz:* Psikolojik yardım sürecinde danışanın akılcı olmayan düşüncelerinin mantıksal, kanıtsal ve işlevsel yönleriyle ilişkili sorular sormayı içermektedir. Sokratik tarz, Yunan filozof Sokrates’in diyaloglarından gelmektedir. Sokrates, temelde didaktik sürecin aksine bir dizi yönlendirici sorular aracılığıyla bilgiyi ortaya çıkarmanın daha iyi olduğunu düşünmüştür. Psikolojik yardım sürecinde sokratik tarzın amacı danışanın kendisi için düşünmesine teşvik etmektir. Bu bağlamda sokratik tarz kapsamında farklı çürütme türünden sorularla ilerlenmektedir (Kopec vd., 1994).

*Metaforik Tarz:* Metaforlar, bir durumu, nesneyi başka bir duruma veya nesneye dayanarak anlatma sürecidir. Diğer bir deyişle anlatılmak istenen anlam başka bir duruma, nesneye aktarılmaktadır. Özellikle çürütme aşamasında akılcı olmayan düşünceye meydan okurken sembolik bir şekilde gösterilmesi yüksek düzeyde katkı sağlamaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Özellikle, danışanın akılcı olmayan düşüncesini göstermek amacıyla iyi bildiği bir alana / konuya / duruma uygulamayı içermektedir ve akılcı olmayan düşüncelerin doğasını gösterebilir. Metaforik tarza “*Thomas Edison, elektrikle ilgili ilk deneyleri başarısız olduğunda kendisine tamamen başarısız olduğunu söyleseydi, bu ona (ve bize!) ne kazandırır?*” veya “*Kuzu mükemmel olsa bile aslanın kuzuyu yemeyeceğine dair bir kanıt var mı?*” şeklinde cümleler örnek olarak verilebilir (Beal vd., 1996).

*Mizahi Tarz:* Ellis, mizahı her zaman psikolojik yardım sürecinin önemli bir parçası olarak görmüştür. Mizah, eğlence sağlamak için belirli bir bilişsel deneyim eğilimidir (DiGiuseppe vd., 2013). Ruh sağlığı uzmanının kullandığı mizahi tarzda dikkatli olması gereken önemli bir yönerge vardır. Ruh sağlığı uzmanının mizahi tarzında danışanı hafife almak veya dalga geçmek gibi bir tavra sahip olmaması gerekir. Mizah sadece danışanın davranışları veya düşünceleri ile ilgili olmalıdır. Ruh sağlığı uzmanı dikkatli bir şekilde mizahın doğrudan ve sadece düşünce veya davranışla ilgili olduğuna dikkat etmeli ve danışanın amaçlanandan farklı bir sonucu çıkarmamasına özen göstermelidir (Kopec vd., 1994; Beal vd., 1996; DiGiuseppe, 1991).

### ***E Aşaması – Yeni Etkili Düşüncenin Değerlendirilmesi***

Psikolojik yardım sürecinde danışanın akılcı olmayan düşüncesini sorgulamak, tartışmak ve düşüncelerine meydan okumak sürecin bir parçasıdır. Eğer danışanlar süregelen bir şekilde sahip oldukları akılcı olmayan düşüncelerinin alternatifi akılcı bir düşünceye sahip olmadıkça mevcut akılcı olmayan düşünceleri sürdürmeye devam edeceklerdir (DiGiuseppe vd., 2013). Bu nedenle, akılcı olmayan düşünce çürütüldükten sonra, danışanın alternatif (örneğin, daha mantıklı, gerçeklikle daha tutarlı ve daha işlevsel) bir düşünceye sahip olmadıkça akılcı olmayan düşüncesinden vazgeçmesinin olası olmadığı varsayılmaktadır (Kopec vd., 1994). Bu nedenle çürütme aşamasından sonra gelen E aşamasında, psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin akılcı olmayan düşüncelerinin yerine etkili ve işlevsel olan akılcı düşüncelerle değiştirerek daha sağlıklı duygu ve işlevsel davranışlara sahip olmaları amaçlanmaktadır (Ellis, 1984). Dolayısıyla çürütme aşamasından sonraki adım olan E aşaması oldukça önemlidir ve psikolojik yardım sürecinde amaç danışanın yeni etkili akılcı düşünceye (E Aşaması) sahip olmasına yardımcı olmaktır. Danışanın sahip olduğu yeni ve etkili akılcı düşüncelerin kalıcı hale gelmesi ve akılcı düşüncelerin güçlendirilmesi amacıyla psikolojik yardım sürecinin ayrılmaz bir parçası olan ev ödevleri üzerinde iş birliği yapılmalıdır. Elbette yaş düzeyine uygun olarak ev ödevi ifadesini kullanmak yerine, prova,

etkinlik, alıştırma, uygulama, deney, saha çalışması gibi çeşitli ifadeler tercih edilebilir (Hickey & Doyle, 2018).

Etkili yeni akılcı düşüncelerin amacı, kanıtsal olarak daha geçerli, mantıksal açıdan daha sağlam ve daha az olumsuz duygusal ve davranışsal sonuçlar sağlayan alternatif ve etkili bir akılcı düşünce sağlayarak danışanın akılcı olmayan düşüncelerinden uzaklaşmasını sağlamaktır. Etkili akılcı düşüncelerin benimsenmesi için başka bir deyişle akılcı olmayan düşüncelerin zayıflatılması önem kazanmaktadır. Sonuç olarak etkili akılcı düşüncelere sahip bireylerin kullanabileceği tipik bir cümle şöyle olabilirdi (Beal vd., 1996). “[X] durumunun olmasını çok isterdim ama [X] durumuna sahip olmam için hiçbir neden yok.” veya “[X] durumunu elde edemeseydim üzülürüm ama korkunç olmazdı ve [X] durumunu elde edemesem bile buna katlanabilirim.”

### **Psikolojik Yardım Sürecinde Kullanılan Bazı Değişim Teknikleri**

ADDT’de psikolojik rahatsızlıkları azaltmak veya ortadan kaldırmak amacıyla birçok değişim tekniğinden yararlanılmaktadır. ADDT kapsamında sıklıkla kullanılan teknikler sırasıyla verilmiştir.

#### ***Akılcı-Duygusal İmgeleme (Akılcı-Duygusal Hayal Etme) (Rational-Emotive Imagery)***

“Biliş” terimi, düşüncelerin yanı sıra zihindeki görüntüleri de içermektedir. Bazı danışanlar belirli bir durumda açıklama yapmakta ve olayı tam olarak belirlemekte zorlanabilirler ancak ruh sağlığı uzmanı zorlanan danışanlara, ilgili durumda zihinlerinde daha farklı ifade edebilecekleri herhangi bir resim veya görüntü olup olmadığını sorabilir (Neenan, & Dryden, 2021). Akılcı-duygusal imgeleme, yaygın olarak kullanılan bir duygusal değişim yöntemidir. Akılcı-duygusal imgelemede, insanların kendileri için önemli ve sorun içeren bir durumda olabildiğince canlı bir şekilde hayal etmelerini içermektedir. Olumlu imgeler kullanmak için danışanlar istenmeyen bir durumda kendileri hayal ederler. Akabinde aynı

olayı farklı bir şekilde hayal edilmektedir ve ardından daha iyi hissetmeye başlanabilir ve daha uyumlu tepkilerde bulunulabilir. İyi hissetme ve daha uyumlu tepkiler ancak daha akılcı düşünüldüğü zaman gerçekleşmektedir. Benzer şekilde olumsuz imgeler kullanmak için danışanlar istenmeyen bir durumda kendileri hayal ederler. Daha sonra, aynı olayı farklı bir şekilde hayal edilmektedir ve ardından önceki duruma göre daha negatif (örneğin depresif ya da öfkeli) hissedilir ve daha da uyumsuz tepkilerde bulunulabilir (Bernard, 2011).

### ***Utancın Üzerine Gitme ve Risk Alma Alıştırmaları (Shame-Attacking and Risk-Taking Exercises)***

Bireylerin kendi düşüncelerinden, sayıltılardan ve hipotezlerinden vazgeçmeleri ve dünyaya ilişkin oldukça tutarlı bir şekilde daha mantıklı hipotezlere ve düşüncelere geçiş sağlayabilmeleri açısından kullanılan popüler bir başka değişim tekniği utancın üzerine gitme ve risk alma alıştırmalarıdır. Genellikle utancın üzerine gitme ve risk alma alıştırmaları daha çok utanç duyan bireylerle gerçekleştirilmektedir. Üstelik, başarısızlığı veya reddedilmeyi kendilerinin değersiz olmaları ile ilgili bir işareti olarak gördükleri için katlanılmaz bir duruma dönüşmektedir ve bu yüzden bireyler risk içeren ve kendilerini geliştirecek faaliyetlerden (konuşma yapma, randevu alma gibi) kaçınmaktadırlar. Albert Ellis'in danışanlarına bir hafta boyunca yapmaları için verdiği utancın üzerine gitme ve risk alma alıştırmaları tipik olarak, “*utanç verici, gülünç, riskli*” bir şey yapmayı ve sonrasında ilgili eylemlerin utanç duymadan macera içeren ve zorlayıcı olarak görmeye dönüştürmeyi sağlamaktadır. Ellis, danışanlara muz peşinde sürükleyerek sokakta yürümek, tuhaf kıyafetlerle bir eczaneye gitmek veya alışveriş yapmak gibi çeşitli önerilerde bulunmuştur (Bernard, 2011).

### ***Edimsel Koşullandırma (Operant Conditioning)***

Edimsel koşullandırma, Ellis'in danışanların kendilerini geliştirecek şekilde düşünmeye, hissetmeye ve hareket etmeye motive etmek için kullandığı başka bir davranış değişim

teknikidir. Ellis, danışanlara eski olumsuz alışkanlıkları değiştirdiklerinde kendilerini ödüllendirmeyi değiştirmediklerinde ise kendilerini cezalandırmayı öğretmektedir. Kendini ödüllendirme ve kendini cezalandırma, danışanları hafta boyunca düşünme, hissetme ve davranış değiştirme yöntemlerini kullanmaya motive etmek için de kullanılmaktadır (Bernard, 2011).

### ***Tersine Rol Değiştirme (Reverse Role Playing)***

Psikolojik yardım sürecinde ruh sağlığı uzmanı, danışanın akılcı olmayan düşüncelerini çürüttükten sonra danışanla bir rol değişiminde bulunmaktadır. Ruh sağlığı uzmanı danışanın akılcı olmayan düşüncelerini benimser ve danışan da ruh sağlığı uzmanının rolüne geçmesini sağlayarak akılcı olmayan düşüncelere meydan okumasını istemektedir. Tersine rol değiştirme değişim tekniğinde danışanın akılcı bir şekilde düşünme biçimini gerçekten benimseyip benimsemediği ortaya çıkmaktadır ve danışanın akılcı düşünme sistemini güçlendirmektedir (Hickey & Doyle, 2018).

### ***Mutluluk Ödevleri (Happiness Assignments)***

ADDT’de temel amaç sağlıksız negatif duyguların sağlıklı negatif duygulara dönüştürülmesine odaklanılma eğiliminde olursa da ruh sağlığı uzmanları danışanların mutluluğa ulaşmalarına yardımcı olmayı da amaçlamaktadır. Mutluluk ödevleri, danışanların mutluluklarına katkıda bulunan faaliyetlerde bulunmalarını ve kendi mutluluklarına katkıda bulunan etkinliklere dikkat etmelerine odaklanmaktadır (Hickey & Doyle, 2018). Mutluluk ödevlerinin alanyazında genellikle ihmal edilen veya unutilan bir konu olmasına rağmen aslında oldukça önemli bir rolü bulunmaktadır. Çünkü, mutluluk ödevleri danışanların yaşamlarındaki keyif veren kısımlarını açıkça gösterebilmektedir. Zamanla mutluluk ödevleri bireylerin yaşamlarındaki pozitif zihinsel alışkanlıkları da geliştireceği için bireyin uzun vadede iyi oluşuna katkı sağlayabilmektedir (DiGiuseppe vd., 2013).

### ***Mizah (Humor)***

ADDT’de mizahın kullanımı desteklenmektedir. Ruh sağığı uzmanları bir değışim aracı olarak danışanların kendi akılcı olmayan dűřüncelerine nasıl güleceklerini öğrenmelerine yardımcı olmaktadır. Mizah kullanılırken, ruh sağığı uzmanlarının mizahın danışanların sadece akılcı olmayan dűřüncelerine yönelik olduğunu vurgulaması çok önemlidir (Hickey & Doyle, 2018).

### **Psikolojik Yardım Sürecinde Danışmanın Rolü**

ADDT’ye dayalı psikolojik yardım sürecinde ruh sağığı uzmanı (danışman) danışanla birlikte güven ortamını sağlamak, danışanı modelle tanıştırmak, amaçlar üzerine konuşmak ve müdahaleleri gerçekleştirmek olarak sıralanmaktadır. Özellikle ruh sağığı uzmanı süreçte psikoeğitsel bir tutum içerisindedir ve danışanın ev ödevlerini yapmasını teşvik etmektedir. Ayrıca psikolojik yardım süreci boyunca ruh sağığı uzmanı aktif, kuram temelli yönlendirici bir rol üstlenmektedir (DiGiuseppe vd., 2013). Bireysel psikolojik yardım sürecinin yanında yer alan ADDT’ye dayalı grup çalışmalarının temel amacı akılcı olmayan bir dizi dogmatik ve aşırılık içeren dűřünceleri değiştirmek ve akılcı bir yaşam felsefesini içselleştirmeye yardımcı olmaktır. Bu amaçla grup lideri, basit bir ifadeyle “*psikolojik eğitimci*” rolünü üstlenmektedir ve grup üyelerinin grup sürecinde öğrendiklerini gündelik yaşama aktarmasına yardımcı olmaktadır (Corey, 2015). Genel olarak ADDT’ye dayalı grup çalışmalarında danışman ya da grup lideri oldukça aktif bir roledir. Özellikle grup lideri, grup üyelerinin kendilerini nasıl üzdüklerini (sağlıksız bir şekilde) göstermek ve sağlıksız duyguları değiştirmek için sık sık öğretmen rolünde yer almaktadır (Ellis, 1992). Ayrıca, grup lideri özellikle grup üyelerinin oturum aralarında sıkı çalışmanın önemli olduğu mesajını vermelidir (Corey, 2015). Kuramın geliştirici Ellis, spesifik olarak grup sürecinde akılcı dűřünme biçimlerini ve sağlıklı davranışlara model olarak ve grup üyelerinin de kendisi gibi yapmasını teşvik etmeye yönelik bir rol üstlenmekteydi. Özellikle, grup

üyelerinin yeni bir bakış açısı geliştirmelerine ve akılcı olmayan düşüncelere meydan okumaya (çürütme) yönelik çalışmaları göstermekteydi (Knaus, 2014).

### **Psikolojik Yardım Sürecinde Ev Ödevleri**

Psikolojik yardım süreci boyunca danışanların tamamen değişimleri için ve kendi amaçlarına ulaşabilmeleri amacıyla sadece oturumlarda değişimi değerlendirmek ve yeterince çalışma yapmak için yeterli değildir. Bu yüzden oturumlar arasında danışanların gelişimi için ev ödevlerine gereksinim duyulmaktadır (Neenan & Dryden, 2021). Ev ödevleri, danışanların psikolojik yardım sürecinde oturumlar arasında yapmayı kabul ettiği bir nevi resmi çalışmalar olarak tanımlanmaktadır (Dryden & Branch, 2008). Ev ödevleri, oturumlarda ele alınan konuların oturumların dışına taşınmasıyla değişim stratejilerini kullanarak prova etmeye ve yeni bilgi ve beceriler pekiştirmeye olanak tanımaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Ev ödevleri danışanların gerçek yaşamdaki akılcı olmayan düşüncelerini sınamalarını ve değiştirmelerine yardımcı olmaktadır (Neenan & Dryden, 2021). Ev ödevlerinin özellikle ADDT’de önemli bir yeri vardır ve rutin bir şekilde uygulanmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Ev ödevlerinin amaçlarından biri danışanların kendi sorunlarıyla baş etmelerine yardımcı olarak uzun vadede kendi kendilerinin danışmanları olmalarına yardımcı olmaktır. Bununla birlikte ev ödevlerinin sıkça tekrar edilmesi sayesinde yaşanan sorunların yeniden ortaya çıkması engellenebilmektedir. Diğer bir deyişle ev ödevleri danışanın sorunlarının üstesinden gelmelerinde ve hedeflerine ulaşmayı kolaylaştırmaktadır (Neenan & Dryden, 2021). Ayrıca, alanyazında ev ödevlerinin psikolojik yardım sürecinde etkili olduğuna yönelik bazı araştırma bulguları da yer almaktadır (Kazantzis, Whittington & Dattilio, 2010).

Ev ödevlerinin belirlenmesinde dikkat edilmesi bazı hususlar bulunmaktadır. Ruh sağlığı uzmanı ile danışan arasındaki iş birliği sayesinde ev ödevleri işlevsel olmaktadır. Ev ödevleri özellikle oturumda ele alınan ve değerlendirilen konuya dönük olmalıdır. Ev ödevleri çoğu zaman iş birliğine dayanan bir şekilde belirlenmiş olsa da danışanlar zaman zaman ev

ödevlerini unutabilmektedir. Danışanların ev ödevlerini unutmalarının önüne geçmek amacıyla Ruh sağlığı uzmanları ödevleri belirli bir form kullanarak danışana yardımcı olabilmektedir. Ayrıca, oturum sonlarında ev ödevinin ne olduğu ve nasıl yapılacağının ayrıntılı bir şekilde ele alınması amacıyla yeterince vakit ayrılmalıdır (Neenan & Dryden, 2021). Görüldüğü üzere psikolojik yardım sürecinde danışanların ev ödevlerine odaklanmalarını sağlamak amacıyla birtakım önlemler alınmaktadır. Ancak zaman zaman danışanlar ev ödevlerini yapmak istemedikleri zamanlar olmakta, ödevlere ayıracak zamanlarının olmadığı veya ev ödevlerinin zor olduğunu ileri sürerek ev ödevlerini yapmaktan kaçınmaktadırlar (Kazantzis, Dattilio & Dobson, 2017). Psikolojik yardım sürecinde unutulmaması gereken noktalardan birisi de ev ödevleri ifadesinin danışanlar için olumsuz algılamalara yol açabileceğinden “*egzersiz, prova, etkinlik, deney*” gibi ifadelerin tercih edilmesine dikkat edilmelidir (DiGiuseppe vd., 2013).

ADDT’de ev ödevlerinde oturumlar boyunca genellikle belirli bir sıra takip edilmektedir. İlk oturumlarda okuma kaynaklarını içeren bibliyoterapi ve kurama dair ilkelerin yer aldığı diğer psikoeğitsel içerikler daha ağırlıktadır. Sonraki oturumlarda ise özellikle akılcı olmayan düşüncelerin belirlenmesinden itibaren çürütme (Aşama–D) aşamasına ilişkin meydan okuma ve akılcı düşünceleri sınamaları ödevleri yer almaktadır. İleriki oturumlarda ise akılcı duygusal hayal etme çalışmaları ve maruz bırakma gibi davranışsal ödevlere odaklanılabilmektedir (DiGiuseppe vd., 2013).

Ev ödevleri, gençlerle gerçekleştirilen ruh sağlığı hizmetlerinin çok önemli bir parçasıdır. Özellikle mobil uygulama destekli ruh sağlığı hizmetlerini de içeren ev ödevleri protokolleri bazı engeller nedeniyle yeterince kullanılamamaktadır (Bunnell vd., 2021). Bunnell vd. (2021) yaptıkları çalışmada ev ödevlerinin yapılmasına engel olan gerekçeleri ortaya koymuşlardır. Psikolojik yardım hizmeti sunan ruh sağlığı uzmanlarının ve danışanların görüşlerine göre ev ödevinin sürecin önemli bir parçası olarak görülmemesi, ev ödevinin unutulması gibi ortak gerekçeler öne çıkmaktadır. Her ne kadar daha farklı gerekçeler yer alsa da ruh sağlığı uzmanları ve danışanlar tarafından farklı gerekçeler sunulsa da “*ev ödevi*” ifadesinin de rahatsız edici bulunması dikkat çekicidir. Dahası, ev ödevlerinin yapılmasını

engelleyen faktörlerin ortadan kaldırılması amacıyla danışanlar için hatırlatmaların ve bazı programların oluşturulması, davranış ve semptom takibi, etkileşimli ve eğlenceli aktivitelerin oluşturulması, ev ödevlerinin seçenekli olarak sunulması, ev ödevlerinin yapılmasına ilişkin çeşitli ödüllendirici pekiştiricilerin olması, ödevlerin nasıl yapılması gerektiğine dair açıklayıcı bilgiler veya video içeriklerinin hazırlanması ve ev ödevlerinin tamamlanmasına yardımcı olmak amacıyla hatırlatıcı mesaj sistemlerinin oluşturulması gibi çeşitli öneriler getirilmiştir (Bunnell vd., 2021).

Alanyazında ADDT'ye ait birçok ev ödevi bulunmaktadır. Ev ödevleri, akılcı olmayan düşünceleri akılcı düşüncelerle değiştirmek, işlevsel olmayan davranışı değiştirerek yerine daha işlevsel davranışları kazanmalarını sağlamak amacıyla bilişsel, duygusal ve davranışsal ev ödevi olarak planlanabilmektedir (DiGiuseppe vd., 2013). Aşağıda ADDT çerçevesinde yararlanılan bazı ev ödevleri sunulmuştur.

### ***Bilişsel Ev Ödevleri***

Bu kısımda ADDT'de yararlanılan bilişsel ev ödevlerine yer verilmiştir.

### ***Bibliyoterapi (Bibliotherapy)***

Psikolojik yardım sürecinde danışanların seans aralarında okuma ödevleri ile bilişsel bir anlayış (bakış açısı) kazanmaları hedeflenmektedir ve okuma ödevleri genellikle bibliyoterapi olarak isimlendirilmektedir (Dryden & Branch, 2008). Bibliyoterapi, danışanların sadece psikolojik sorunlarının ne olduğunun farkına varmalarına değil aynı zamanda çeşitli yöntem ve tekniklerle sorunlarla nasıl baş edebileceğini öğrenmek amacıyla tercih edilen okuma türündeki ödevlerdir (Neenan & Dryden, 2021). Albert Ellis, bibliyoterapinin danışanlar üzerindeki etkisine derinden inanmıştır. Süreçte konu ile ilgili kitapların ve özellikle B-C ilişkisinin (düşüncelerin duygu ve davranışları belirlemesi) vurgulandığı okuma parçalarının önemli bir yer bulunmaktadır. Bununla birlikte bibliyoterapi, danışanların kendi akılcı olmayan düşüncelerini fark etmelerine ve akılcı olmayan

düşünceleri nasıl ele alabileceklerine dair süreci kolaylaştırmaktadır. Böylece danışanlar alternatif olan akılcı düşünceleri daha kolay benimseyebileceklerdir ve psikolojik yardım sürecindeki gelişim hızlanacaktır (DiGiuseppe vd., 2013).

#### *Kendine Yardım Formları (Self-help Forms)*

Kendine yardım formları ile danışanlar olayları, akılcı olmayan düşünceleri, sağlıksız negatif duyguları ve işlevsel olmayan davranışları kolay bir şekilde formüle edebilmektedir. Dahası kendine yardım formları, danışanların akılcı olmayan düşüncelere yönelik çürütmeleri ve akılcı düşünceleri de gerçekten kavrayıp kavramadıkları hakkında bilgi vermektedir. Kendine yardım formları sayesinde ev ödevleri değerlendirildiğinde danışanların zorlandıkları kısımlar belirlenebilmekte ve eksik veya hatalı öğrenmelerin önüne geçilebilmektedir (DiGiuseppe vd., 2013).

#### *Çürütme Çalışmaları (Disputing Irrational Beliefs)*

Psikolojik yardım sürecinde akılcı olmayan düşüncelere yönelik meydan okumak ve sonrasında oturumlar arasında pratik yapmak akılcı düşüncelerin benimsenmesi için önemli görülmektedir. Akılcı olmayan düşüncelere meydan okumak ve geçersiz olduklarını göstermek zorlu bir süreç olabilir. Bu yüzden danışanlar oturumlar arasında çeşitli çürütme yöntemlerini kullanarak ev ödevlerini gerçekleştirmektedir (DiGiuseppe vd., 2013).

#### *Fayda-Zarar Analizi (Referenting)*

Psikolojik yardım sürecinde akılcı olmayan düşünceler sonucu ortaya çıkan işlevsel olmayan davranışların fayda ve zararlarının kısa ve uzun vadeli sonuçlarının değerlendirilmesini içermektedir. Danışanlar fayda-zarar analizi çalışmasında davranışlarının sonuçlarını detaylı bir şekilde düşünmektedir ve davranışlarının sonuçları üzerinde değerlendirmeler yapmaktadır ve fayda-zarar analizi formuna sonuçlarını eklerler. Çalışma sonunda

danışanların işlevsel olmayan davranışlarının uzun vadeli pozitif bir sonuca götürmediğini fark etmeleri sağlanmaktadır. Aşağıdaki Tablo 1’de fayda-zarar analizi için oluşturulmuş bir form örneği bulunmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013).

Tablo 1

*Fayda-Zarar Analizi*

|                      | Pozitif Sonuçlar | Negatif Sonuçlar |
|----------------------|------------------|------------------|
| Kısa Vadeli Sonuçlar | ...              | ...              |
| Uzun Vadeli Sonuçlar | ...              | ...              |

*Dur ve İzle (Stop and Monitor)*

Danışanların oturumlar dışında yani gün içinde genellikle akılcı olmayan düşüncelerinin farkında olmadan yaşamlarına devam etmektedirler. Dur ve izle çalışması ile danışanların gün içinde belirli zaman dilimlerinde düşüncelerine odaklanarak akıllarından geçen düşünceleri kaydetmeleri istenmektedir. Böylece danışanlar akıllarından geçen düşüncelerin ne tür düşünceler olduğunu fark etmeye başlayacaktır (DiGiuseppe vd., 2013).

*Dinleme (Listening)*

Psikolojik yardım sürecinde okuma ödevlerine alternatif olarak kullanılabilecek bir yöntem de dinleme çalışmalarıdır. Dinleme çalışmaları ile danışanların ADDT’ye ilişkin bilgileri öğrenmesine ve uygulanmasına dönük bir anlayış geliştirmelerine olanak sağlamaktadır (Dryden & Branch, 2008). Dinleme ev ödevleri, aynı zamanda danışanların psikolojik danışma oturumlarında konuşulan konuları tekrar dinleyerek oturuma ilişkin daha fazla terapötik fayda sağlaması amacıyla tercih edilmektedir. Danışanların genellikle değişim sürecinde ADDT’deki bilgileri tam anlamıyla anlayamadıkları veya duygusal olarak üzgün durumlarında oldukları zamanlarda oturumların verimi düşebilmektedir. Oturumlardan sonra verilen dinleme ödevleri sayesinde danışanlar oturumdan daha fazla verim alabilmektedir (Neenan & Dryden, 2021).

### ***Duygusal Ev Ödevleri***

Bu kısımda ADDT’de yararlanılan duygusal ev ödevlerine yer verilmiştir.

#### *Akılcı Duygusal Hayal Etme (Rational Emotive Imagery)*

Akılcı duygusal hayal etme ev ödevinde danışanların akılcı olmayan düşüncelerinden dolayı elde ettikleri sonuçları düşünmelerini daha sonra akılcı olmayan düşüncelerini akılcı düşüncelere dönüştürerek yeni durumu hayal etmelerine yardımcı olunmaktadır. Bir danışanın “*Bütün akşam esprili ve eğlenceli olmazsam ilk randevumdan sonra terk edilirim*” şeklindeki düşüncesine karşın kendini esprili ve eğlenceli olmaya zorlamadan bir sohbet sürdürdüğünü ve sonuçlarının nasıl olacağı konusunda açık fikirli olduğunu hayal etmesi sağlanarak mevcut durumun detaylı olarak ele alınması örnek olarak gösterilebilir (Neenan & Dryden, 2021).

#### *Film ve Televizyon Programlarının İzlenmesi (Watch Movies and Television Programs)*

Kendi duygularını fark etmekte ve belirlemede zorlanan danışanların ilgili duyguya/duygulara yönelik belirli bir içeriği olan film veya televizyon programlarının izlenmesi amaçlanmaktadır. Burada danışanın içerikte yer alan kahraman ya da karakterin duygularını fark etmesine, duyguyu nasıl yaşadığının belirlemesine ve ABC modeline göre duyguların nasıl oluştuğuna odaklanılmaktadır. Böylece danışanlar kendi duygularını daha kolay bir şekilde fark etmelerine yardımcı olunmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013).

#### *Duygu Günlükleri (Emotion Logs)*

Duygu günlükleri, danışanların gün içinde yaşadıkları duygunun genellikle nerede, nasıl oluştuğunu ve hangi duygunun ortaya çıktığının ve yoğunluğunun ne olduğunun kayıt altına

alınması ile ilgilidir. Danışanlar yaşadıkları duygulardan yola çıkarak olayları ve olaylara ilişkin düşüncelerin belirlenebilmesi açısından katkı sağlamaktadır (DiGiuseppe vd., 2013).

### ***Davranışsal Ev Ödevleri***

Bu kısımda ADDT’de yararlanılan davranışsal ev ödevlerine yer verilmiştir.

#### *Yazma (Writing)*

Danışanların günlük olarak “*Düşünce Kaydı*” biçiminde not tutmaları temel bir ev ödevi olarak değerlendirilmektedir. “*Düşünce Kaydı*” şeklinde oluşturulan formlar danışanların akılcı olmayan düşüncelerini kaydetmesini ve daha sonrasında ilgili düşüncelerini değiştirebilmelerine olanak sağlamaktadır (Neenan & Dryden, 2021).

#### *Risk Alma ve Utancın Üzerine Gitme Alıştırmaları (Risk-taking and Shame-attacking Exercises)*

Danışanların risk almalarını sağlamak ve utancın üzerine gitmek amacıyla gerçekleştirilen çalışmalar en çok tercih edilen davranışsal ev ödevlerindendir. Risk alma alıştırmaları ile danışanların belirli bir davranış ile ortaya çıkacak sonucun korkunç ya da tehlikeli şeklindeki ifadelerinin yeniden tanımlanmasına yardımcı olunmaktadır. Utancın üzerine gitme alıştırmalarında daha çok onaylanma, alışkanlıklar ve uyma davranışları ile ilgilenmektedir. Utancın üzerine gitme alıştırmaları ile danışanların akılcı olmayan bir düşünceden dolayı gösterdikleri utanç ve geri çekilme gibi davranışların işlevsel davranışlara dönüştürülmesi sağlanmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013).

### *Aktivite Planlama (Activity Scheduling)*

Aktivite planlaması genellikle depresif danışanlarla ilk oturumlarda kullanılan davranışsal bir ev ödevidir. Danışanların durağan bir gündelik yaşamdan farklı olarak harekete geçmesini sağlamak için kullanılmaktadır. Günlük olarak neler yapılacağı belirlenmektedir ve danışanların aktivitelerini gerçekleştirmeleri amaçlanmaktadır. Etkinlikler genellikle 0 ile 10 puan olacak şekilde derecelendirilmektedir (Neenan & Dryden, 2021).

### *Derecelendirilmiş Görevler (Graded Task Assignments)*

Derecelendirilmiş görevlerde danışanların sorunlarını daha küçük adımlara bölerek sorunlarının adım adım üstesinden gelmelerine yardımcı olunmaktadır. Derecelendirilmiş görevler ev ödevinde danışanın özellikle kendi hızında hareket etmesini sağlayarak kolaydan zora doğru bir hiyerarşi oluşturulmaktadır (Neenan & Dryden, 2021).

### *Gevşeme (Relaxation)*

Danışanların belirli bir talimatı takip ederek gerçekleştirdikleri rahatlama çalışmalarıdır. Gevşeme egzersizlerinin farklı uzunlukta ve farklı yönergelerden oluşan biçimleri bulunmaktadır. Gevşeme egzersizlerinin başarılı olmasında etkili olan faktörlerden birisi danışanların kendilerince uygun zamanda ve yerde gerçekleştirilebiliyor olmalarıdır (DiGiuseppe vd., 2013).

### *Gerçekliği Sınama (Experiments)*

Gerçekliği sınama ev ödevinde danışanların akılcı olmayan düşüncelerini çeşitli sorularla sınamalarına ve düşüncelerini tamamen gerçekliğin kendisi gibi algılamak yerine sadece birer hipotez şeklinde olduğuna anlamalarına yardımcı olunmaktadır (Neenan & Dryden, 2021).

### **Akılcı Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Gruplar**

ADDT, Albert Ellis tarafından oluşturulan ve psikolojik danışma ve psikoterapi alanında önde gelen teorilerden birisidir. ADDT'nin grup sürecinde kullanımının oldukça uygun bir teori olmasının sebebi teorinin kolaylıkla öğretilabilir olmasıdır. ADDT temelde düşüncelerin duygulara neden olduğu sayılısına dayanmaktadır ve grup sürecinde grup üyelerinin olaylara ve durumlarda kendilerine ne söylediklerine yakından bakmalarını sağlamaktadır. Ardından grup üyelerinin söylemlerini değiştirerek duygularını değiştirmeye yardımcı olmaya odaklanılmaktadır. ADDT çocuklardan yetişkinlere kadar geniş bir aralıktaki gruplar için oldukça kullanışlı ve faydalıdır (Jacobs, Schimmel, Masson & Harvill, 2015).

Albert Ellis, tipik bir grup çalışması/terapisinde üyelerin akılcı olmayan düşüncelerini tartıştığı, problem çözme teşvik ettiği grup içinde bireysel psikolojik yardım olarak görmüştür. Genellikle 7-9 katılımcının yer aldığı ve yaklaşık 2 saatlik oturumlar şeklinde ilerlemekteydi. Süreç boyunca oturumlar arasında ev ödevleri yer almıştır (Alexander & Doyle, 2019). ADDT temelli küçük gruplarda grup üyelerinin dört amacı bulunmaktadır. İlki, duygusal ve davranışsal sorunlarının üstesinden gelmek, ikincisi, diğer grup üyelerinin yaşadıkları sorunları anlamak ve terapötik yardımda bulunmak, üçüncüsü, kendilerini ve başkalarının psikolojik rahatsızlıklarını en aza indirmek, dördüncüsü, sadece psikolojik rahatsızlıkları en aza indirmenin yanında felsefi bir değişim elde etmektir (Ellis & Dryden, 1997).

Grup terapilerinin yanı sıra psikoeğitsel gruplar da ADDT'de yer almaktadır. Psikoeğitsel gruplarda öğrenme odaklı bir yapıya sahipken aynı zamanda yeni bilgi ve beceri kazandırma amacı bulunmaktadır. Süreçte yeni becerileri pekiştirmek veya güçlendirmek amacıyla sık sık öğrenme stratejilerinden yararlanılmaktadır. Psikoeğitsel gruplarda ayrıca grup üyelerinin birbirlerinden daha fazla geribildirim alarak öğrenmeyi artırmak amaçlanmaktadır (DeLucia-Waack, 2006). Aynı zamanda psikoeğitsel gruplar bilgi vermek, ortak deneyimleri paylaşmak, sorun çözme becerileri kazandırmak, sosyal beceri geliştirmek

gibi birçok amaca hizmet etmektedir ve her geçen gün çeşitli kurum ve okullarda giderek yaygınlaşmaktadır (Corey, 2015).

ADDT temelli psikoeğitim grupları genellikle bir grup üyesinin bireysel sorunlarına odaklanmak yerine temel amacı öğretim olan yaklaşımları içermektedir. Psikoeğitim grupları oldukça yapılandırılmıştır, zaman sınırlıdır ve 1-2 seans ile 15 seans aralığında değişen uzunluğa sahiptir. Genellikle grup üyeleri görsel-işitsel materyallerle desteklenmektedir. Psikoeğitim grupları tipik olarak kendi kendine yardım üzerinde durmaktadır ve her bir grup üyesinin kendi gelişim sürecine katabileceği bilgileri sunmaktadır (Wessler & Hankin-Wessler, 1989).

Ellis, ADDT temelli grup çalışmalarını bireysel psikolojik yardım sürecinden daha etkili gördüğünü belirtmiştir. Ellis'in ADDT temelli grup çalışmalarının etkili olmasını sağlayan faktörleri aşağıdaki gibi sıralamıştır (Ellis, 2001).

- Bireysel psikolojik yardım sürecinde danışanlara akılcı olmayan düşünceleri gösterip tartışma tekniğinden yararlanılsa da grup çalışmalarında grup üyeleri aktif bir tartışma tekniğini kullandıkları için daha etkili olmaktadır.
- Bireysel psikolojik yardım sürecinde danışanlar akılcı olmayan düşüncelerinden uzaklaşmak için nadiren pratik yapmaktadır. Ancak grup sürecinde başka grup üyelerinin akılcı olmayan düşüncelerini keşfetmek, tartışmak ve de kendi benzer akılcı olmayan düşüncelerini tartışmak için etkili bir uygulama ortamı sunmaktadır.
- Grup sürecinde diğer grup üyeleri kendileri için daha etkili ev ödevleri önerebilmektedir. Böylece grup üyeleri ev ödevlerini daha kolay benimseyebilmektedir ve aynı zamanda bireysel psikolojik yardım sürecine göre ev ödevlerini gerçekleştirme olasılığı daha yüksek olmaktadır. Çünkü aynı zamanda grubun diğer üyelerine karşı da bir sorumluluğu oluşmaktadır.
- ADDT'de sıklıkla kullanılan ev ödevleri, bilişsel, duygusal ve davranışlar teknikler, sadece ev ödevi olarak değil aynı zamanda grup sürecinde de aktif olarak gerçekleştirilebilir. Böylece grup oturumlarında gerçekleştirilen çalışmalar

sayesinde hem liderden hem de diğer grup üyelerinden bildirim alarak gelişimlerine katkı sağlayabilmektedir.

- ADDT'ye (diğer birçok terapi yaklaşımları için de geçerli) göre birçok birey önemli kişilerarası ve ilişki sorunları ile psikolojik yardım almak istemektedir. Grup süreci sayesinde ilişki sorunları için daha etkili bir ortam oluşturabilmektedir.

Alanyazında son yıllardaki geleneksel yüz yüze sürdürülen grup psikoeğitimleri ya da grupla psikolojik danışma kapsamındaki araştırmaların yanı sıra çevrimiçi temelli grup psikoeğitimi ya da grupla psikolojik danışmaya ilişkin araştırmaların da artış eğiliminde olduğu görülmektedir. Söz konusu belirli kuramlara dayalı olarak geliştirilen çevrimiçi grup müdahale programlarının etkili olup olmadığına yönelik araştırmaların 21. yüzyılda daha da önem kazanması beklenmektedir (Kabadayı & Güven, 2022). Çevrimiçi psikolojik yardım hizmetleri en basit anlamıyla internet üzerinden verilen ruh sağlığı hizmetidir (Cook & Doyle, 2002). Başka bir deyişle, ruh sağlığı uzmanları ile danışanlar arasında internet vasıtasıyla sağlanan profesyonel terapötik ilişki olarak da tanımlanabilir (Abbott, Klein & Ciechowski, 2008). Çevrimiçi psikolojik danışmanın, danışanlar açısından, maddi avantajlar sağladığı, kolay erişilebilir olduğu, sorunları psikolojik danışman ile paylaşmada daha rahat bir ortam sunduğu ve fiziki olarak yüz-yüze psikolojik danışma hizmeti alamayacak danışanlar için psikolojik danışma hizmetinden yararlanma imkânı sunduğunu belirtmişlerdir (Huang & Bashir, 2017; Neary & Schueller, 2018). Başka bir araştırmada çevrimiçi psikolojik danışmanın maliyetinin düşük olması, esnek çalışma saatleri sunması, danışanların kimliğinin anonim olarak kalabilmesi açısından tercih edilebilir olduğu vurgulanmıştır (Bozkurt, 2013).

İnternet tabanlı ruh sağlığı hizmeti sunmak için kullanılan çeşitli müdahalelerin etkili olup olmadığı incelemek amacıyla gerçekleştirilen bir meta-analiz araştırmasında 64 çalışma incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre internet tabanlı ruh sağlığı hizmeti sunmak için kullanılan için çeşitli müdahalelerin genel olarak etkili olduğu belirlenmiştir. Üstelik bu araştırmaların bazılarında yüz yüze ile internet tabanlı hizmetler arasında etkililik açısından bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Barak, Hen, Boniel-Nissim & Shapira, 2008). Ruh

sağlığını iyileştirmeye yönelik çevrimiçi farkındalık temelli müdahaleleri inceleyen bir meta-analiz araştırmasında 15 müdahale çalışması dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre çevrimiçi farkındalık temelli müdahale programlarının küçük ya da orta düzeyde etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Spijkerman, Pots & Bohlmeijer, 2016). Yurt içinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik yardım hizmetleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik yardım hizmeti alan gruplar arasında öznel iyi oluş puanlarında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür (Zeren, Erus, Amanvermez, Genc, Yilmaz & Duy, 2020). Alanyazında BDT'ye dayalı olarak geliştirilen çevrimiçi grup müdahale programlarının etkili olup olmadığı incelenen araştırma bulguları da vardır (Donovan & March, 2014; Kaya, 2022; Safarova, 2023; Schlarb, Schulte, Selbmann & Och, 2020). Donovan ve March (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada okul öncesi dönemindeki çocuklar için BDT'ye dayalı olarak geliştirilen çevrimiçi müdahale programının anskiyete bozukluklarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre müdahale programının etkili olduğu ve anskiyete belirtilerinde anlamlı bir azalmanın gerçekleştiği belirlenmiştir (Donovan & March, 2014). Uykusuzluğun azaltılması amacıyla çevrimiçi BDT'ye dayalı olarak gerçekleştirilen müdahale programının etkili olup olmadığı sınanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çocukların uyku sorunlarında azalmanın gerçekleştiği belirlenmiştir (Schlarb vd., 2020). Yurt içinde gerçekleştirilen çalışmalardan birinde BDT'ye dayalı olarak geliştirilen çevrimiçi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, otomatik düşünceler ve öz-şefkat puanları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre müdahale programı sonunda sosyal kaygı ile otomatik düşünce puanlarında anlamlı düzeyde azalmanın öz-şefkat düzeylerinde ise anlamlı bir artışın olduğu belirlenmiştir (Safarova, 2023). Başka bir çalışmada ise BDT'ye dayalı olarak geliştirilen çevrimiçi akademik motivasyon psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon ile akademik erteleme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre uygulanan müdahale programında üniversite öğrencilerinin akademik motivasyonlarının anlamlı düzeyde artış gösterdiği ve akademik erteleme davranışlarında anlamlı bir azalmanın olduğu belirlenmiştir (Kaya, 2022). Söz

konusu araştırmalara bakıldığında son yıllarda BDT'ye dayalı grup müdahale programlarında bir artışın olduğu söylenebilir.

### **Mobil Uygulamalar**

Mobil uygulamalar insanların kullanımına sunulduğu günden bugüne kadar haber ve bilgiye erişim, başka insanlarla iletişim kurma, başkalarına bilgi sağlama, eğitim ve eğlence gibi birçok alanda önemli bir kullanım alanı edinmiştir. Özellikle sağlık alanındaki kullanım potansiyelinin umut verici olduğu değerlendirilmektedir (Strauss vd., 2021). Son zamanlarda bireylerin psikolojik yardım hizmetlerine duyduğu ihtiyacın artması maliyeti daha uygun, daha kolay ulaşılabilir, zamanın verimli kullanılmasını sağlayabilecek mobil uygulamaların ruh sağlığı hizmetlerinde nasıl kullanılabileceği tartışılmaya başlanmıştır (Huang & Bashir, 2017).

Alanyazında yapılan çalışmalar mobil uygulamaların ruh sağlığı hizmetlerinde potansiyel olarak geniş bir kullanım alanı içerisinde yer alabileceğini göstermektedir (Graham vd., 2020; Şencan-Karakuş, 2021). Mobil uygulamalar ruh sağlığı hizmetlerinde yüz yüze olan psikolojik yardım hizmetlerine yardımcı bir araç olarak kullanılabildiği gibi (Erhardt, Bunyi, Dodge-Rice, Neary & Schueller, 2022) kendi kendine yardım modeli olarak da sunulabilmektedir (Graham vd., 2020). Dahası, mobil uygulamalar sayesinde psikolojik yardım alan bireylerin oturumlar arasında gerçekleştirilecek ev ödevlerini yapabilmeleri veya psikoeğitim içeriklerine ulaşabilmeleri gibi çeşitli avantajlar sunabilmektedir (Neary & Schueller, 2018). Her ne kadar mobil uygulamalar psikolojik yardım süreci için benzersiz fırsatlar sunsa da ruh sağlığı hizmetleri için mobil uygulamaların henüz “*emekleme*” aşamasında olduğu unutulmamalıdır (Strauss vd., 2021).

Mobil uygulamaların ruh sağlığı hizmetlerinde kullanılmasının sağladığı bazı avantajlar bulunmaktadır. Mobil uygulamalar, danışanlar/kullanıcılar için erişimin kolaylaştırılması (Aziz, Erbad, Almourad, Altuwairiqi, McAlaney & Ali, 2022; Becker, 2022), maliyetin azaltılması (Strauss vd., 2021), zamanda tasarruf sağlaması (Schueller & Torous, 2020),

terapötik ilişkinin güçlendirilmesi (Schueller & Torous, 2020) gibi katkılar sağlamaktadır. Mobil uygulamaların sağladığı katkıların yanı sıra spesifik olarak başka katkılardan bahsedilmektedir. Özellikle belirli kuramların tekniklerinin öğretilmesi ve uygulanmasında avantajlar sağlayabilmektedir. Danışanlar/kullanıcılar kendiler için uygun terapötik ve kuramsal teknikler üzerinde çalışabilmektedir (Huang & Bashir, 2017).

### **İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde akılcı ve/veya akılcı olmayan düşüncelerin bağımlı değişken olarak yer aldığı müdahale programlarına yer verilmiştir. Ardından çevrimiçi olarak gerçekleştirilen müdahale programları sunulmuştur. Son olarak da konu ile ilgili doğrudan ve/veya dolaylı mobil uygulama destekli müdahale programlarından bahsedilmiştir.

Ulusoy ve Duy (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ilkokul sekizinci sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizliğini ve akılcı olmayan inançlarını azaltmak amacıyla psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada deney, kontrol ve plasebo gruplarında 9'ar öğrenci olarak toplamda 27 katılımcı yer almıştır. Müdahale aşamasında bilişsel davranışçı terapiye dayalı psiko-eğitim programı deney grubuyla on hafta boyunca yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre deney grubundaki katılımcıların akılcı olmayan inançlarının anlamlı olarak azaldığı görülmüştür.

Altun (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada akılcı duygusal temelli güvengenlik eğitiminin ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inanç ve güvengenliklerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın deney grubunda 34 ve kontrol grubunda 35 katılımcı yer almıştır. Müdahale aşamasında akılcı duygusal destekli güvenlik eğitimi haftada bir ders saati olmak üzere dokuz hafta boyunca uygulanmıştır. Araştırma sonuçları psikoeğitim programının deney grubu katılımcılarının akılcı olmayan inanç düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Ortakale (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada akılcı davranış eğitiminin katılımcıların akılcı olmayan düşünce, duygu ve davranışları azaltmada ve akılcı düşünce,

duygu ve davranış becerilerini artırmada etkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarına 8'i kız ve 7'si erkek olmak üzere on beşer katılımcı seçkisiz olarak atanmıştır. Müdahale aşamasında 14 oturumdan oluşan akılcı davranış eğitimi programı uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre gerçekleştirilen müdahalenin akılcı olmayan inançları azaltmada ve akılcı davranışları artırmada etkili olduğu belirlenmiştir.

Çekiç (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada akılcı duygusal aile eğitim programının anne babaların akılcı olmayan inançları ve anne babalık stresleri üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarına 2'si baba ve 11'i anne olmak üzere on üçer katılımcı atanmıştır. Müdahale aşamasında 7 oturumdan oluşan akılcı duygusal aile eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre deney grubundaki anne babaların akılcı olmayan inançlarının ve anne babalık streslerinin azaldığı saptanmıştır.

Kabasakal (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kaynaştırma öğrencisi bulunan sınıflarda uygulanan rasyonel duygucu eğitim programının rasyonel düşünme, öznel iyi oluş, öz-yeterlik ve sosyal kabul düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarına 8'er kaynaştırma öğrencisi atanmıştır. Müdahale aşamasında 12 oturumdan oluşan rasyonel duygucu eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre rasyonel olmayan inançlarda azalma, öznel iyi oluş, öz-yeterlik ve sosyal kabul düzeylerinde ise anlamlı bir artışın olduğu belirlenmiştir.

Yukarıdaki çalışmalar alanyazında akılcı ve akılcı olmayan düşüncelere yönelik gerçekleştirilen müdahale programlarının sayıca sınırlı olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde akılcı duygusal davranış terapisine dayalı çevrimiçi psikoeğitim programı içeren müdahale çalışmalarının da sayıca sınırlı olduğu görülmektedir. Çevrimiçi olarak tasarlanan ilgili araştırmalardan bazılarında aşağıda yer verilmiştir.

Çevrimiçi akılcı duygusal müfredatın ilköğrencilerinin çevrimiçi ve gerçek dünyadaki saldırganlık eğilimlerine etkisinin incelendiği araştırmada ADDT'ye dayalı olarak çevrimiçi bilgi okuryazarlığı kursu geliştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre uygulanan çevrimiçi

programın saldırgan davranışları azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Liu, Ho & Song, 2011).

ADDT'ye dayalı olarak geliştirilen ve dijital hikaye anlatımı ile çevrimiçi psikoloji gruplarında koronavirüs kaygısını azaltma ve akademik ve sosyal entegrasyonu artırmak amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre dijital hikaye anlatımı ve çevrimiçi psikoloji gruplarının, koronavirüs kaygısını azaltmada, akademik ve sosyal entegrasyonu artırmada önemli bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Pordelan, Hosseinian, Heydari, Khalijian ve Khorrami, 2023).

Başka bir çalışmada, ADDT'ye dayalı internet temelli müdahale programının ergenlerde görülen anksiyete ve depresyon bozukluklarını azaltmada etkili olup olmadığı test edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ADDT'ye dayalı internet temelli müdahale programının anksiyete ve depresyon bozukluklarını azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir (Păsărelu, Dobrea, Andersson & Zaharie, 2021).

ADDT'ye dayalı olarak geliştirilen mobil uygulama temelli geliştirilmiş ve etkili olup olmadığı sınanmış çok az araştırma bulgusu mevcuttur. Bu kapsamda aşağıda konu ile doğrudan ilişkili araştırmalara yer verilmiştir.

Alanyazında ADDT'ye dayalı olarak geliştirilmiş mobil uygulamalardan söz etmek mümkündür. Bu çalışmalardan ilki “*PsyPills*” isimli mobil uygulamadır. *PsyPills* ile kullanıcıların duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve stres düzeyinin azaltılması amaçlanmıştır. *PsyPills* bünyesinde akılcı olmayan düşüncelerin akılcı düşüncelere dönüştürülmesine yönelik çeşitli stratejiler bulunmaktadır. Kullanıcıların yaşadıkları negatif sağlıklı duygu içeren düşünceleri saptamaları ve ardından uygulamanın önerdiği düşüncelere odaklanması sağlanmaktadır. Mobil uygulamada ayrıca kurama dayalı psikoeğitsel bilgiler de sunulmaktadır. Üstelik, mobil uygulamayı kullananlar için etkileşimli ve özelleştirilebilir özellikler yer almaktadır (David & David, 2019). *PsyPills* uygulamasının kullanıcılar arasında etkili olup olmadığını incelemek amacıyla 6 ay boyunca yaşları 15-79 arasında değişen 115 kullanıcı takip edilmiştir. Genel olarak araştırma

sonuçlarına bakıldığında kullanıcıların daha çok kaygılarını azaltmak amacıyla takip ettikleri belirtilmiştir. Özellikle sağlıksız negatif duygularda bir azalmanın olduğu ortaya çıkmıştır (David & David, 2019). Alanyazında *PsyPills* gibi ADDT'ye dayalı olarak geliştirilen bir başka mobil uygulamadan bahsedilebilir. “*Rational Parenting Coach*” isimli mobil uygulama anne-baba ve çocuklar için ruh sağlığını güçlendirmek için geliştirilmiştir (David, 2019). “*Rational Parenting Coach*” temelde David (2014) tarafından etkili olduğu sinanmış pozitif anne-baba programının mobil uygulamaya dönüştürülmesini kapsamaktadır. “*Rational Parenting Coach*” uygulamasının içeriğinde psikoegitsel bilgiler, pozitif anne-baba hakkında görsel, yazılı ve oyunlaştırılmış içeriklerle ev ödevleri yer almaktadır (David, 2019). Alanyazında yer alan bir diğer mobil uygulama ise Callan vd. (2020) tarafından geliştirilen “*CBT-Mobile Work*” uygulamasıdır. Programda danışanlara sunulan ruh sağlığı hizmetlerinde önemli bir yeri olan ev ödevlerinin etkili bir şekilde ele alınabilmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla geliştirilen programa ilişkin elde edilen bulgular danışanların program sayesinde istedikleri zaman ihtiyaç duydukları bilgiye erişebildiklerini ve mobil uygulama kullanımı arttıkça depresyon düzeyinde azalma olduğunu göstermektedir (Callan vd., 2020). Diğer bir program ise “*BlueIce*” adıyla anılmaktadır ve bu program Grist, Porter ve Stallard (2018) tarafından geliştirilmiştir. Bu uygulamada ruhsal durumun kaydedildiği bir günlük, kişiye göre özelleştirilmiş ruh halini iyileştirici aktiviteleri içeren bir menü, kendine zarar verme davranışını önleyen/geciktiren otomatik yönlendirmeler mevcuttur. Ayrıca uygulamada müzik kitaplığı, olumlu fotoğrafları içeren fotoğraf albümü, fiziksel egzersizler, gevşeme ve farkındalık egzersizleri, olumsuz düşünceleri tanımlama ve sorgulama menüsü ile acil durum irtibat listesi bulunmaktadır. Kendine zarar verme öyküsü olan ergenlerde yüz yüze psikolojik danışma hizmetine ek olarak tasarlanan programda kendi kendine zarar verici düşüncelerin yönetilmesi hedeflenmiştir. Bulgular, kendine zarar verme davranışını engellemek için programın önemli bir potansiyele sahip olduğunu ve katılımcıların 12 haftalık kullanımından sonra kendine zarar verme düzeylerinde azalma olduğunu göstermiştir. Ayrıca program kullanımının ardından katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerinde de anlamlı düzeyde azalma gözlemlenmiştir (Stallard vd., 2018).

Mobil uygulama destekli bir diğ er çalışma ise sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisini hedefleyen “*Challenger*” isimli mobil uygulamadır (Boettcher vd., 2018). Bu uygulama internet tabanlı kendi kendine yardım programı olarak tasarlanmıştır. Boettcher vd. (2018) uygulamanın kullanımına ilişkin yaptıkları araştırmada kendi kendine yardım programına ek olarak mobil uygulamanın kullanımının sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde olumlu etki yarattığını tespit etmişlerdir.

Alanyazın incelendiğinde mobil uygulamaların araştırmalarda çeşitli şekillerde kullanılmaya başlanıldığı ve mobil uygulama destekli çalışmaların etkili olup olmadıklarının ortaya konulduğu görülmektedir. Sınırlı sayıda çalışma söz konusu olsa da gerçekleştirilen çalışmalarda mobil uygulamaların etkililiğine dair elde edilen bulgular umut vadedicidir. Gittikçe dijitalleşen dünyada ruh sağlığı hizmetlerine erişimi kolaylaştırması, daha etkili ruh sağlığı hizmetlerinin gerçekleştirilmesi ve sunulan ruh sağlığı hizmetlerinin etkililiğini sağlaması açısından mobil uygulamaların kullanımının pratik ve faydalı yönleri olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda mevcut çalışmada alanyazında az sayıda yer alan mobil uygulama destekli araştırma bulgularını genişletmek, kullanıcı dostu bir uygulama tasarlayarak ruh sağlığı hizmetlerine ulaşılabilirliği sağlayarak  onleyici/tedavi edici bir yaklaşımla alanyazına katkı sunulması amaçlanmıştır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, MUDADEP'in geliştirilmesi, iç ve dış geçerlik, müdahale programının uygulama süreci, kontrol grubu için gerçekleştirilen uygulamalar, verilerin elde edilmesi ve veri analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada 2x3'lük ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlü yarı-deneysel desenden yararlanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni “*akılcı ve akılcı olmayan düşünceler*”, bağımsız değişkeni ise “*mobil uygulama destekli akılcı düşünme eğitim programıdır*”. Nicel yöntemlerden birisi olan deneysel desenler çalışmada yer alan katılımcılardan ölçümler almayı gerektirmektedir. Deneysel çalışmalar, bağımlı ve bağımsız değişkenler, ön-test ve son-test ile deney ve kontrol grupları şeklinde 3 temel bileşenden oluşmaktadır. Deneysel desenlerde araştırmanın bağımlı değişkeninden (ön-test) ölçüm alınmaktadır ve daha sonra deney grubuna bir müdahale programı uygulanmaktadır. Ardından bağımlı değişkenden yeniden ölçüm alınmaktadır. Ölçümler arasında oluşan muhtemel fark bağımsız değişken olarak belirlenmiş müdahale programının etkisine bağlanmaktadır (Babbie, 2012). Bu çalışmanın deney grubunda yer alan katılımcılarla MUDADEP yürütülmüştür. Kontrol grubunda ise herhangi bir müdahale programı yürütülmemiştir. Uygulama süreci boyunca ön-test, son-test ve 4-haftalık izleme testi ölçümleri olmak üzere çalışmada yer alan deney

ve kontrol gruplarındaki katılımcılardan 3 defa ölçüm alınmıştır. Bu araştırmanın deseni Tablo 2’de özetlenmiştir.

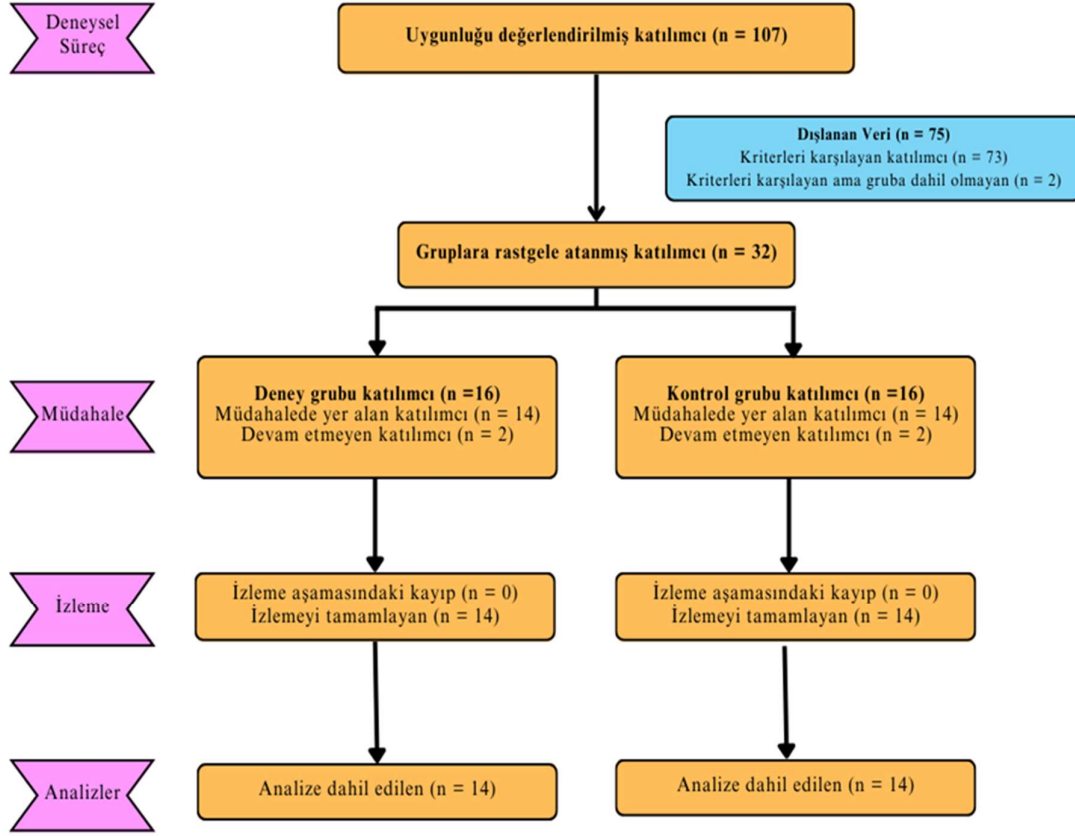
Tablo 2

*Araştırma Deseni*

| Gruplar | Ön-test | Müdahale | Son-test | İzleme |
|---------|---------|----------|----------|--------|
| Deney   | √       | √        | √        | √      |
| Kontrol | √       | -        | √        | √      |

### **Çalışma Grubu**

Psikoeğitsel gruplarda yer alacak katılımcıların demografik özelliklerine karar vermek, uygulanacak programın amacını belirlemede önemlidir. Demografik özelliklerin başında yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi bilgiler yer almaktadır. Gruplarda yer alacak katılımcı sayısı değişkenlik göstermekle birlikte genel olarak 5 ile 50 üyeden oluşabilir (Brown, 2004). Buna göre, çalışmada yer alacak grup üniversite öğrenimi gören katılımcılardan oluşmuştur. Katılımcılar mevcut çalışma kapsamında geliştirilen AAODÖ’ye verdikleri yanıtlara göre belirlenmiştir. İlk aşamada çalışmaya 107 katılımcı başvuru yapmıştır. Çalışmada ölçme aracına verilen yanıtlara göre Akılcı Düşünceler Formundan düşük ve Akılcı Olmayan Düşünceler Formundan yüksek puan almış katılımcılar sıralanmıştır. Sıralama sonucunda çalışmaya gönüllü 32 kişilik bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Belirlenmiş olan 32 katılımcı seçkisiz olarak deney ve kontrol grubuna dahil edilmiştir. Ancak uygulamalar sürecinde deney ve kontrol grubundan 2’şer katılımcı, oturumlara veya ölçümlere çeşitli nedenlerden dolayı katılmamış ve eğitim programı sürecini tamamen bırakmıştır. Deneysel sürece ilişkin akış aşağıdaki Şekil 9’da sunulmuştur.



Şekil 9. Deneysel süreç

Çalışmadaki müdahale programına katılarak eğitim programı süreci ile ölçümleri (ön-test, son-test, izleme testi) tamamlayan 28 katılımcının demografik bilgileri aşağıdaki Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

*Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler*

| Değişken     |                                     | Deney |        | Kontrol |        |
|--------------|-------------------------------------|-------|--------|---------|--------|
|              | Faktör                              | X     | %      | X       | %      |
| Cinsiyet     | Kadın                               | 13    | %92,90 | 10      | %71,40 |
|              | Erkek                               | 1     | %7,10  | 4       | %28,60 |
| Bölüm        | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | 5     | %35,70 | 11      | %78,60 |
|              | Resim Öğretmenliği                  | 1     | %7,10  | 1       | %7,10  |
|              | Sınıf Öğretmenliği                  | 3     | %21,40 | 1       | %7,10  |
|              | Sosyal Bilgiler Öğretmenliği        | 1     | %7,10  | 0       | %0     |
|              | İlköğretim Matematik Öğretmenliği   | 0     | %0     | 1       | %7,10  |
|              | Çocuk Gelişimi                      | 1     | %7,10  | 0       | %0     |
|              | Uluslararası İlişkiler              | 1     | %7,10  | 0       | %0     |
|              | Tıbbi Laboratuvar Teknikerliği      | 1     | %7,10  | 0       | %0     |
|              | Türkçe Öğretmenliği                 | 1     | %7,10  | 0       | %0     |
|              |                                     |       |        |         |        |
| Sınıf Düzeyi | 1. Sınıf                            | 3     | %21,40 | 2       | %14,30 |
|              | 2. Sınıf                            | 5     | %35,70 | 4       | %28,60 |
|              | 3. Sınıf                            | 1     | %7,10  | 0       | %0     |
|              | 4. Sınıf                            | 5     | %35,70 | 8       | %57,10 |
| Toplam       |                                     | 14    | %100   | 14      | %100   |

Yukarıdaki Tablo 3 incelendiğinde deney grubunda 13 (%92,90) kadın ve 1 (%7,10) erkek katılımcının yer aldığı, kontrol grubunda ise 10 (%71,40) kadın ve 4 (%28,60) erkek katılımcının olduğu tespit edilmiştir. Deney grubunda, rehberlik ve psikolojik danışmanlık programından 5 (%35,70), sınıf öğretmenliği programından 3 (%21,40), resim öğretmenliği, sosyal bilgiler öğretmenliği, çocuk gelişimi, uluslararası ilişkiler, tıbbi laboratuvar teknikerliği ve Türkçe öğretmenliği programlarından 1'er (%7,10) katılımcının olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubunda, rehberlik ve psikolojik danışmanlık programından 11 (%78,60), resim öğretmenliği, sınıf öğretmenliği ve ilköğretim matematik öğretmenliği programından 1'er (%7,10) katılımcı yer almıştır. Deney grubunda 5'er (%35,70) katılımcı 2. ve 4. sınıfta, 3 (%21,40) katılımcı 1. sınıfta ve 1 (%7,10) katılımcı ise 3. sınıfta öğrenim

görmektedir. Kontrol grubunda 8 (%57,10) katılımcı 4. sınıfta, 4 (%28,60) katılımcı 2. sınıfta ve 2 (%14,30) katılımcı ise 1. sınıfta öğrenim görmektedir. Ayrıca deney grubunun yaş ortalaması 21,64 (Ss = 1,45, ranj = 19-24) ve kontrol grubunun yaş ortalaması 21,86 (Ss = 1,70, ranj = 20-26) olduğu belirlenmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği, AAODÖ veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

#### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda katılımcılara ilişkin yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri fakülte ve bölüm ve sınıf düzeyi bilgileri yer almaktadır.

#### **Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği**

Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği, bu çalışmada bir ölçüte dayalı geçerlik kapsamında kullanılmıştır. Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği, kendini değersizleştirme, başkalarını değersizleştirme, başarı ihtiyacı, onaylanma ihtiyacı, rahatlık ihtiyacı, adalet talebi, akılcılık olmak üzere 7 alt boyuttan 26 maddeden oluşmaktadır (Lindner, Kirkby, Wertheim ve Birch, 1999). Ölçme aracının Türkçeye uyarlama çalışmaları Urfa ve Urfa (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmalarında uyum değerlerinin karşılandığı görülmüştür ( $\chi^2/df = 1,48$ , GFI = ,90, CFI = ,96, RMR = ,06, RMSEA = ,04). Ölçek 5li Likert tipindedir ve 1 = *Kesinlikle Katılmıyorum*, 5 = *Tamamen Katılıyorum* şeklinde yanıtlanmaktadır (Urfa & Urfa, 2019).

### **Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği (AAODÖ)**

Bu çalışmada bireylerin akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerini belirlemek amacıyla AAODÖ geliştirilmiştir. AAODÖ, ADDT'ye dayanmaktadır. Ölçme aracı, Akılcı Düşünceler Formu (ADF) ile Akılcı Olmayan Düşünceler Formu (AODF) olmak üzere 2 bağımsız alt formdan oluşmaktadır.

ADF, Tercihler (8 madde), Toleranslı Olma (8 madde), Olumsuzluğun Gerçekçi Değerlendirilmesi (4 madde) ve Kabul (10 madde) olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, toplam 30 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin değerlendirilmesi 5li Likert (0 = *Bana Hiç Uygun Değil* - 5 = *Bana Tamamen Uygun*) şeklinde yapılmaktadır. Alt boyutlardan elde edilen toplam puanlar da dahil olmak üzere yükselen puanlar ilgili akılcı düşüncelerin artış eğiliminde olduğunu göstermektedir.

AODF, Talepkarlık (6 madde), Rahatsız Olmaya Katlanamama (4 madde), Felaketleştirme (7 madde) ve Değersizleştirme (7 madde) olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, toplam 24 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin değerlendirilmesi 5li Likert (0 = *Bana Hiç Uygun Değil* - 5 = *Bana Tamamen Uygun*) şeklinde yapılmaktadır. Alt boyutlardan elde edilen toplam puanlar da dahil olmak üzere yükselen puanlar ilgili akılcı olmayan düşüncelerin artış eğiliminde olduğunu göstermektedir.

### ***Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Geliştirilmesi***

Bu kısımda AAODÖ'nün geliştirilme sürecine ilişkin bilgiler verilmiştir.

*Genel Hatlarıyla Ölçek Geliştirme Süreci:* Ölçek geliştirme süreci, alanyazında görülen bazı farklılıklara rağmen bir dizi basamaktan oluşan yoğun bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Alanyazında yer alan çalışmalar, araştırmacılara genellikle standart bir yol önererek ölçek geliştirme sürecini daha sistematik hale getirmeyi amaçlamaktadır. Dolayısıyla birçok araştırmada ölçek geliştirme sürecine ilişkin çeşitli basamaklar tanımlanmaktadır (Carpenter, 2018; DeVellis, 2017; Erkuş, 2016; Özdamar, 2016; Tezbaşaran, 2008). Ancak bu basamaklar farklı araştırmacılar tarafından sunulsa da genel hatlarıyla benzerlikler

taşımaktadır. Bu yüzden alanyazında yer alan araştırmacılar tarafından ölçek geliştirme sürecine dair önerdikleri basamaklar incelenmiş ve ölçek geliştirme basamakları bütünleştirilerek aşağıdaki Tablo 4’te özetlenmiştir.

Tablo 4

*Ölçek Geliştirme Basamakları*

|            |                                                               |
|------------|---------------------------------------------------------------|
| Basamak 1  | Ölçülmek İstenen Yapının Açıkça Belirlenmesi                  |
| 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                        |
| Basamak 7  | Ana Çalışmanın Gerçekleştirilmesi                             |
| Basamak 8  | Faktör Analizi ile Faktör Yapısının İncelenmesi               |
| Basamak 9  | Farklı Bir Örneklemde Ölçeğin Doğrulanması                    |
| Basamak 10 | Raporlama                                                     |

Yukarıdaki Tablo 4 incelendiğinde, sırasıyla ölçek geliştirme basamaklarının ölçülmek istenen yapının açıkça belirlenmesi, madde havuzunun oluşturulması, ölçme biriminin ve yönergesinin belirlenmesi, madde havuzunun uzmanlar tarafından değerlendirilmesi, maddelerin hedef örneklem grubuna uygulanması (pilot çalışma), madde analizlerinin gerçekleştirilmesi, ana çalışmanın gerçekleştirilmesi, faktör analizi ile faktör yapısının incelenmesi, farklı bir örneklemde ölçeğin doğrulanması, raporlama şeklinde olduğu görülmektedir. Bu çalışmada geliştirilmesi amaçlanan AAODÖ’nün geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Tablo 4’te belirtilen basamaklar takip edilerek gerçekleştirilmiştir.

*Basamak 1: Ölçülmek İstenen Yapının Açıkça Belirlenmesi:* AAODÖ’de ölçülmek istenen yapının açıkça belirlenmesi amacıyla kuramsal bilgiye ilişkin alanyazın taraması ile katılımcı görüşlerine başvurulmuştur. Basamak 1 kapsamında gerçekleştirilen nitel çalışmaya ilişkin bilgiler sunulmuştur.

*Araştırmanın Modeli:* Ölçek geliştirme sürecinin ilk basamağında bireylerin akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerinin saptanabilmesi amacıyla katılımcı görüşlerine başvurulmuştur. Araştırmada katılımcıların görüşleri nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi ile gerçekleştirilmiştir. Doküman incelemesi, nitel araştırma sürecinde veri toplama yöntemlerinden birisidir (Merriam, 2009). Araştırma sürecinde yararlanabilecek gazeteler, resmi raporlar, e-mailler, kişisel günlükler gibi yazılı olan birçok belge nitel doküman olarak kabul edilebilir (Creswell, 2009). Merriam (2009), yazılı dokümanların veri olarak kullanılmasında görüşme veya gözlem verilerinden bir farkı olmadığını belirtmektedir. Böylece, katılımcıların yazılı görüşleri analiz edilerek AAODÖ için oluşturulacak madde havuzuna (Basamak 2) bir temel oluşturulması hedeflenmiştir.

*Ölçme Aracının Geliştirildiği Grup:* Nitel araştırma sürecindeki temel mantık, en çok katkı sunabilecek veya en zengin bilgi sağlayacak katılımcılarla çalışmaktır. Diğer bir deyişle nitel çalışmaya dahil edilecek katılımcılar araştırmanın amacı doğrultusunda seçilmelidir (Creswell, 2009). Bu yüzden çalışma grubu oluşturulurken katılımcıların rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanındaki öğrenciler ve mezunlardan olmasına odaklanılmıştır. Araştırmanın mevcut basamağındaki çalışma grubunda 28 katılımcı yer almıştır. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

*Katılımcıların Demografik Bilgileri*

| Katılımcı No | Yaş | Cinsiyet | Bölüm | Sınıf Düzeyi |
|--------------|-----|----------|-------|--------------|
| Katılımcı 1  | 20  | Kadın    | RPD   | 1. Sınıf     |
| Katılımcı 2  | 21  | Kadın    | RPD   | 3. Sınıf     |
| Katılımcı 3  | 20  | Kadın    | RPD   | 1. Sınıf     |
| Katılımcı 4  | 23  | Kadın    | RPD   | 2. Sınıf     |
| Katılımcı 5  | 23  | Kadın    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 6  | 23  | Erkek    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 7  | 20  | Kadın    | RPD   | 2. Sınıf     |
| Katılımcı 8  | 23  | Kadın    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 9  | 21  | Kadın    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 10 | 22  | Erkek    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 11 | 23  | Kadın    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 12 | 22  | Kadın    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 13 | 24  | Erkek    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 14 | 23  | Kadın    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 15 | 23  | Erkek    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 16 | 23  | Erkek    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 17 | 22  | Kadın    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 18 | 24  | Erkek    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 19 | 19  | Kadın    | RPD   | 1. Sınıf     |
| Katılımcı 20 | 21  | Kadın    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 21 | 23  | Erkek    | RPD   | 4. Sınıf     |
| Katılımcı 22 | 19  | Kadın    | RPD   | 1. Sınıf     |
| Katılımcı 23 | 29  | Kadın    | RPD   | Mezun        |
| Katılımcı 24 | 29  | Erkek    | RPD   | Mezun        |
| Katılımcı 25 | 29  | Erkek    | RPD   | Mezun        |
| Katılımcı 26 | 24  | Kadın    | RPD   | Mezun        |
| Katılımcı 27 | 28  | Kadın    | RPD   | Mezun        |
| Katılımcı 28 | 25  | Kadın    | RPD   | Mezun        |

Not: RPD = Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tablo 5’te verilen katılımcıların yaşları hesaplandığında yaş ortalamasının 23,07 ( $Ss = 2,81$ ) olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, katılımcıların %67,84’ünün ( $n = 19$ ) kadın olduğu ve %32,14’ünün ( $n = 9$ ) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların tamamı rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programındadır ve de %78,57’si ( $n = 22$ ) lisans öğrencisiyken %21,43’ü ( $n = 6$ ) mezun durumundadır.

*Veri Toplama Araçları:* Araştırmacı tarafından ADDT’nin kuramsal çerçevesi kapsamında katılımcıların yazılı olarak yanıtlayabilmesi için kompozisyon soruları hazırlanmıştır. Kompozisyon soruları üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde kuramsal açıklamalar, ikinci bölümde kuramsal çerçeve kapsamında beş açık uçlu soru ve üçüncü bölümde ise yaş, cinsiyet, bölüm, eğitim durumu gibi demografik bilgileri içeren sorular yer almaktadır.

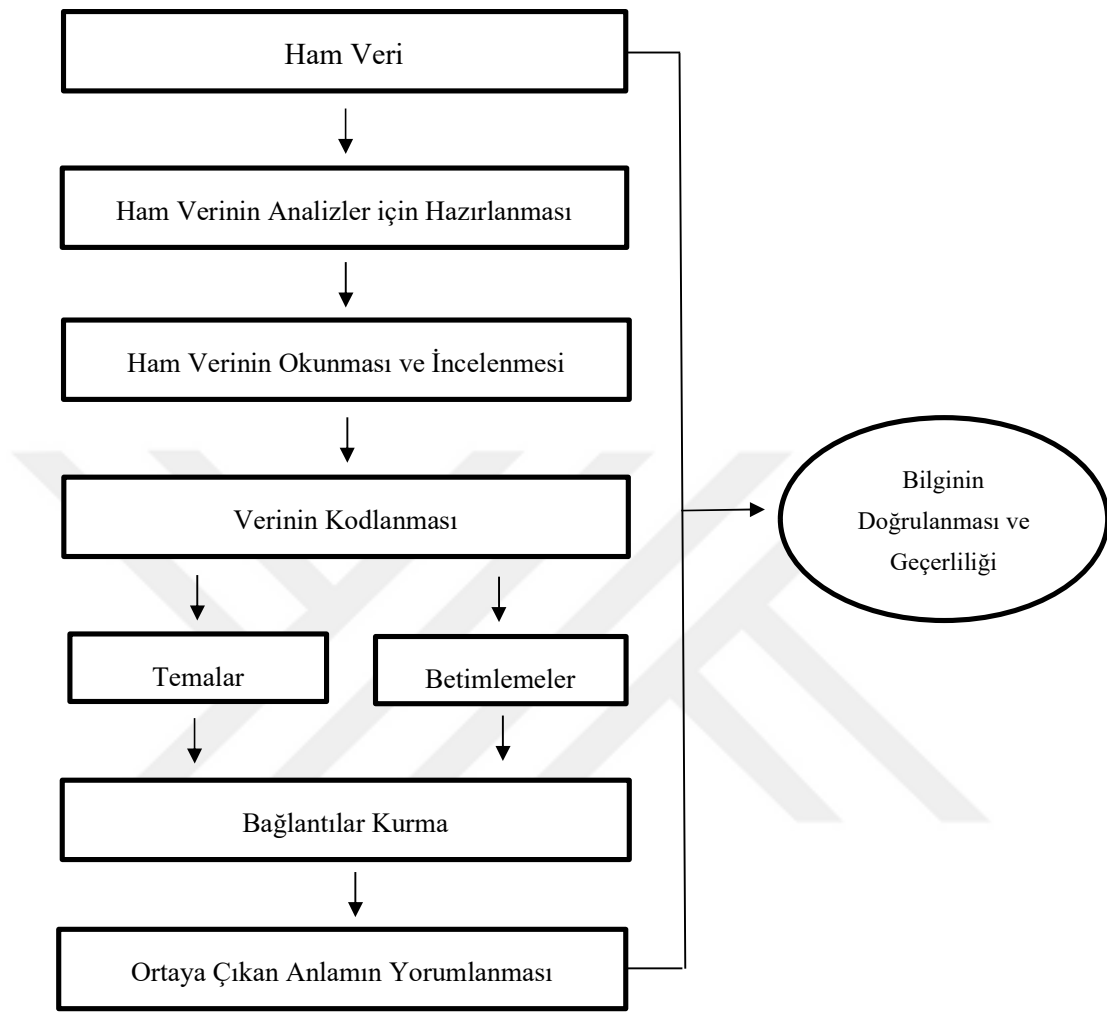
*Veri Toplama Süreci:* Araştırmanın verileri, 2020-2021 akademik yılı bahar döneminde elde edilmiştir. Araştırmanın duyurusu yapıldıktan sonra araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılarla çevrimiçi ortamda bir görüşme gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı ve süreci hakkında bilgiler verilmiştir. Kuramsal çerçeve hakkında araştırmacı tarafından bir sunum gerçekleştirilmiştir. Ardından, katılımcılara çevrimiçi ortamda Google Formlar vasıtasıyla hazırlanan kompozisyonları içeren bağlantılar paylaşılmıştır. Katılımcılar kompozisyon yanıtlarını tamamladıktan sonra toplantıdan ayrılmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık olarak 1 saat sürmüştür. Kompozisyon soruları aşağıdaki Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

*Kompozisyon Soruları*

| Soru No | Sorular                                                                                               |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | İnsanlar genellikle hangi konularda akılcı olmayan düşüncelere sahiptir?                              |
| 2       | İnsanlar hangi konularda / alanlarda talepkarlık gösterirler?                                         |
| 3       | İnsanlar hangi konularda / alanlarda felaketleştirme yaparlar?                                        |
| 4       | İnsanlar hangi konularda / alanlarda rahatsız olmaya katlanamazlar?                                   |
| 5       | İnsanlar hangi konularda / alanlarda kendilerini, başkalarını veya dünyayı değersizleştirme yaparlar? |

*Veri Analizi:* Kompozisyon sorularından elde edilen ham verilerin analiz edilebilmesi amacıyla içerik analizinden yararlanılmıştır. Nitel verilerin analizleri Creswell'in (2009) önerdiği şekilde gerçekleştirilmiştir. Nitel verilerin analizinde Creswell'in (2009) tarafından önerilen veri analizi süreci aşağıdaki Şekil 10'da özetlenmiştir.

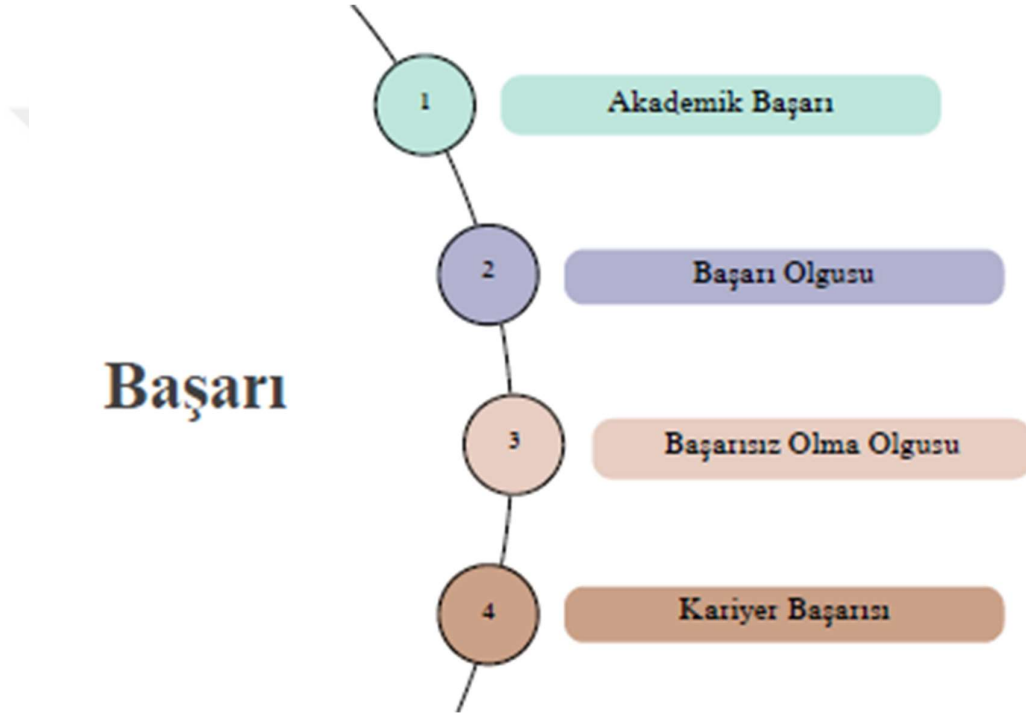


Şekil 10. Nitel araştırma sürecinde veri analizi, Creswell (2009) çalışmasından alıntılanmıştır.

Verilerin analizinde bilgisayar destekli program olan MAXQDA 20 paket programından yararlanılmıştır. Analize başlarken ham veriler ilk olarak MAXQDA 20 paket programına dahil edilmiştir. Her bir katılımcının verisi için “Katılımcı Sıra No” şeklinde isimlendirmeler tercih edilmiştir. Ardından ham veriye ilişkin uzun okumalar gerçekleştirilerek kodlar, kategoriler ve temalar elde edilmiştir. Analiz süreci yaklaşık 3 haftada tamamlanmıştır. Elde edilen bulgular aşağıda raporlanmıştır.

*Temalar:* Çalışmada içerik analizi ile elde edilen bulgular ışığında sırasıyla başarı, benlik, bireysel özgürlükler ve sınırlar, olumsuz yaşam olayları, yüksek standartlar ve ilişkiler olmak üzere 6 tema elde edilmiştir. Temalar aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

*Başarı Teması:* Başarı teması altında akademik başarı, başarısız olma olgusu, başarı olgusu, kariyer başarısı kategorileri bulunmaktadır. Elde edilen bulgular Şekil 11’de özetlenmiştir.



*Şekil 11.* Başarı teması

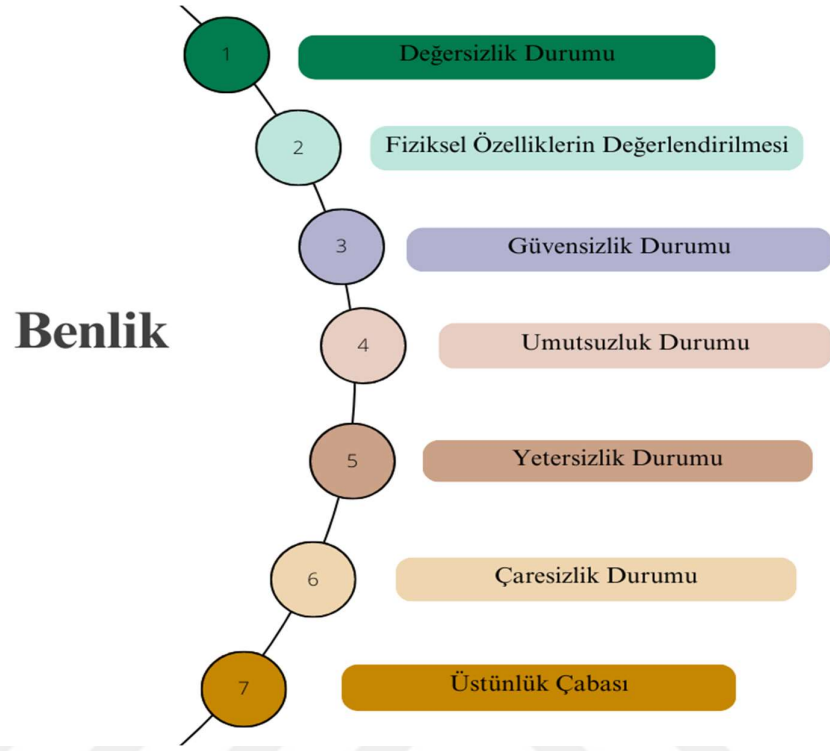
Şekil 11’de görüldüğü üzere başarı teması altında katılımcıların görüşleri 4 kategori altında toplanmıştır. Başarı temasına ilişkin bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

*Başarı Temasına İlişkin Bulgular*

| Kategori              | Katılımcı    | İfade                                                                                            |
|-----------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Akademik Başarı       | Katılımcı 15 | <i>Akademik başarı alanında aşırı felaketleştirme yapılır.</i>                                   |
|                       | Katılımcı 16 | <i>Okul ya da iş hayatında her zaman başarılı olmalıyım.</i>                                     |
| Başarı Olgusu         | Katılımcı 27 | <i>Herkesten daha iyi olmak, başarılı olmak, yaptığı işle sürekli güzel yönde anılmak.</i>       |
|                       | Katılımcı 28 | <i>Öncelikle başarı konusunda değersizleştirme yaparlar.</i>                                     |
| Başarısız Olma Olgusu | Katılımcı 7  | <i>Başarısız olduklarında kesinlikle kendilerini değersiz görmeye başlarlar.</i>                 |
|                       | Katılımcı 9  | <i>Şayet başarısız olacakları, zorlandıkları bir durum, insanlar için katlanılmaz gelebilir.</i> |
| Kariyer Başarısı      | Katılımcı 4  | <i>Yanlış bir kariyer seçmiş olduğumu fark edeceğim bir deneyim olabilir.</i>                    |
|                       | Katılımcı 26 | <i>Meslekte yapabileceği bir şeyi yapamadığında...</i>                                           |

**Benlik Teması:** Benlik teması altında fiziksel özelliklerin değerlendirilmesi, üstünlük çabası, güvensizlik durumu, değersizlik durumu, umutsuzluk durumu, yetersizlik durumu, çaresizlik durumu kategorileri yer almaktadır. Benlik temasına ilişkin elde edilen bulgular Şekil 12’de özetlenmiştir.



Şekil 12. Benlik teması

Şekil 12’de görüldüğü üzere benlik teması altında katılımcıların görüşleri 7 kategori altında toplanmıştır. Benlik temasına ilişkin bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

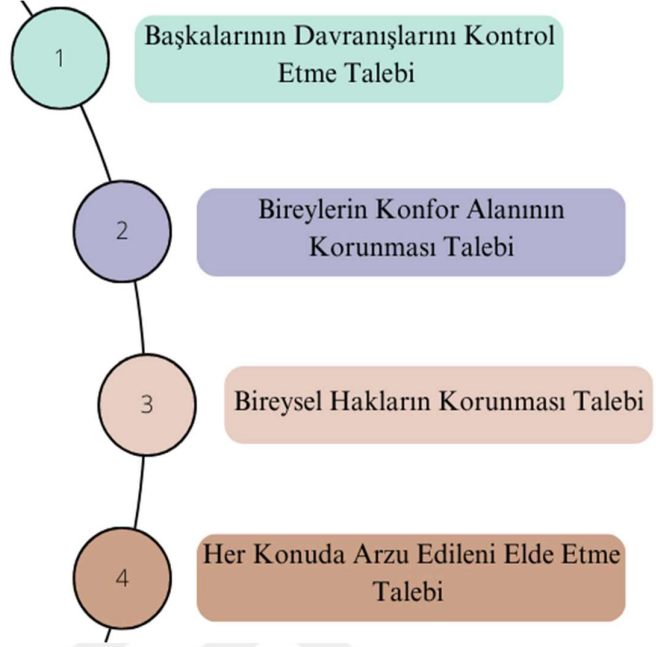
Tablo 8

*Benlik Temasına İlişkin Bulgular*

| Kategori                                | Katılımcı    | İfade                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Değersizlik Durumu                      | Katılımcı 11 | <i>Çevresindekilerin onları önemsemediklerini düşündükleri zaman.</i>                                                                                                                                                  |
|                                         | Katılımcı 18 | <i>Özerkleşmesine fırsat tanınmayan çocuklar bunu ilerleyen yıllarda da bir suçluluk duygusu olarak taşıyabilir ve kendilerini değersiz görebilirler.</i>                                                              |
| Fiziksel Özelliklerin Değerlendirilmesi | Katılımcı 3  | <i>Toplumun güzellik algısına uyamadığımız için çirkin olduğumuzu ve hiçbir şeyi hak etmediğimizi düşünebiliriz. Ufacık bir davranışta bile kendimizi kötü biri ilan edebiliriz.</i>                                   |
|                                         | Katılımcı 25 | <i>Çarpık/olumsuz bir beden algısına sahip olunması.</i>                                                                                                                                                               |
| Güvensizlik Durumu                      | Katılımcı 22 | <i>Bence özgüveni yetersiz insanlarda daha sık rastlarız bu duruma çünkü kendi içlerinde kendilerine inanmadıkları için sürekli en kötüsünü yaşayacaklarını, en kötüsünün kendi başlarına geleceklerine inanırlar.</i> |
|                                         | Katılımcı 13 | <i>Kendilerine yeterince güvenmedikleri zaman olabilir.</i>                                                                                                                                                            |
| Umutsuzluk Durumu                       | Katılımcı 23 | <i>Umutsuzluk durumlarında...</i>                                                                                                                                                                                      |
| Yetersizlik Durumu                      | Katılımcı 14 | <i>Bana verilen görevi iyi bir şekilde tamamlayabilecek bir insan değilim.</i>                                                                                                                                         |
|                                         | Katılımcı 18 | <i>Kişi kendisini yetersiz gördüğü bir durumu hayatının tamamına genellerse.</i>                                                                                                                                       |
| Çaresizlik Durumu                       | Katılımcı 27 | <i>Birinin karşısında çaresiz hissetmek...</i>                                                                                                                                                                         |
| Üstünlük Çabası                         | Katılımcı 7  | <i>Ön planda olmaya...</i>                                                                                                                                                                                             |
|                                         | Katılımcı 15 | <i>İnsan kendisini üstün gördüğü zaman her şeyi yapabileceğine inanmıştır diğer insanların hiçbir şey bilmediğini düşünür ve diğerlerini değersizleştirir.</i>                                                         |

*Bireysel Özgürlükler ve Sınırlar Teması:* Bireysel özgürlükler ve sınırlar teması altında bireylerin konfor alanının korunması talebi, bireysel hakların korunması talebi, her konuda arzu edileni elde etme talebi ve ihtiyacı ile başkalarının davranışlarını kontrol etme talebi ve ihtiyacı kategorileri vardır. Elde edilen bulgular Şekil 13'te özetlenmiştir.

## Bireysel Özgürlükler ve Sınırlar



Şekil 13. Bireysel özgürlükler ve sınırlar teması

Şekil 13'te görüldüğü üzere bireysel özgürlükler ve sınırlar teması altında katılımcıların görüşleri 4 kategori altında toplanmıştır. Bireysel özgürlükler ve sınırlar temasına ilişkin bulgular Tablo 9'da sunulmuştur.

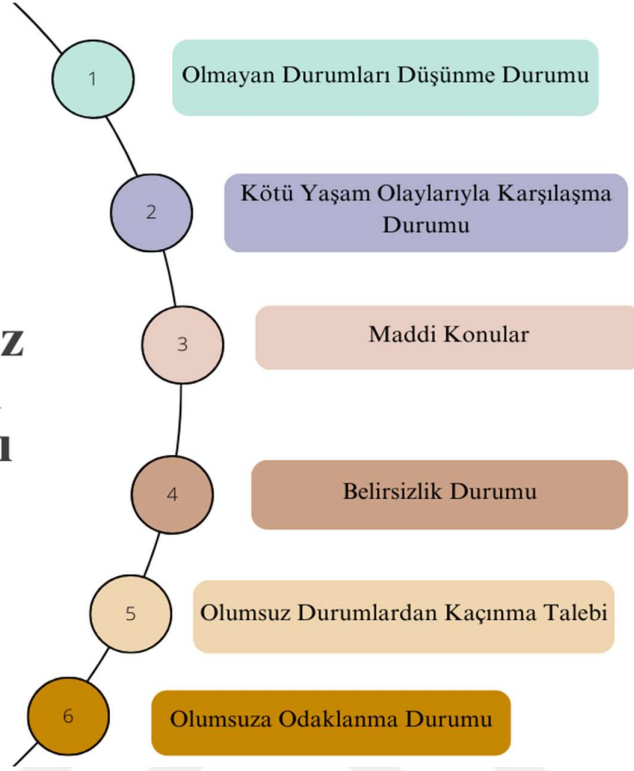
Tablo 9

*Bireysel Özgürlükler ve Sınırlar Temasına İlişkin Bulgular*

| Kategori                                                 | Katılımcı    | İfade                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Başkalarının Davranışlarını Kontrol Etme Talebi İhtiyacı | Katılımcı 19 | <i>İnsanlar diğer her insanın kendi gibi davranmasını düşünmesi / beklemesi buna bir örnek olabilir.</i>                                                                                                     |
|                                                          | Katılımcı 18 | <i>Arkadaşım benimle aynı düşünmeli şeklinde düşünmek.</i>                                                                                                                                                   |
| Bireylerin Konfor Alanının Korunması Talebi              | Katılımcı 26 | <i>Kendi konfor alanları gasp edildiğinde, güvenlik çemberlerinin daraltıldığını hissettiklerinde. Örneğin çalışma arkadaşının, ev arkadaşının değişmesi.</i>                                                |
|                                                          | Katılımcı 5  | <i>Konfor alanlarının dışına çıktıklarını hissettiklerinde...</i>                                                                                                                                            |
| Bireysel Hakların Korunması Talebi                       | Katılımcı 4  | <i>Kişisel alanlarında gerçekleştirdikleri her eylemde buna karşındılar. Kendimize oluşturduğum sınırların başkaları tarafından ihlal edilmesi gibi durumlar benim için en katlanılmaz olanıdır örneğin.</i> |
|                                                          | Katılımcı 7  | <i>Bireysel alanlarına müdahale edilince bireyler buna tahammül edemez.</i>                                                                                                                                  |
| Her Konuda Arzu Edileni Elde Etme Talebi ve İhtiyacı     | Katılımcı 18 | <i>Kişinin her şeyin arzu ettiği gibi olmasını dilemesinden kaynaklanan durumlarda...</i>                                                                                                                    |
|                                                          | Katılımcı 21 | <i>Herhangi bir şeyi yapmak için her şeye sahip olmalıyım. Param olmadan hiçbir şeye yapamam her şey para.</i>                                                                                               |

*Olumsuz Yaşam Olayları Teması:* Olumsuz yaşam olayları teması altında maddi konular, olumsuz durumlardan kaçınma talebi, kötü yaşam olaylarıyla karşılaşma durumu, olmayan durumları düşünme durumu, belirsizlik durumu, olumsuz odaklanma durumu kategorileri yer almaktadır. Elde edilen bulgular Şekil 14’te özetlenmiştir.

## Olumsuz Yaşam Olayları



Şekil 14. Olumsuz yaşam olayları teması

Şekil 14'te görüldüğü üzere olumsuz yaşam olayları teması altında katılımcıların görüşleri 6 kategori altında toplanmıştır. Olumsuz yaşam olayları temasına ilişkin bulgular Tablo 10'da sunulmuştur.

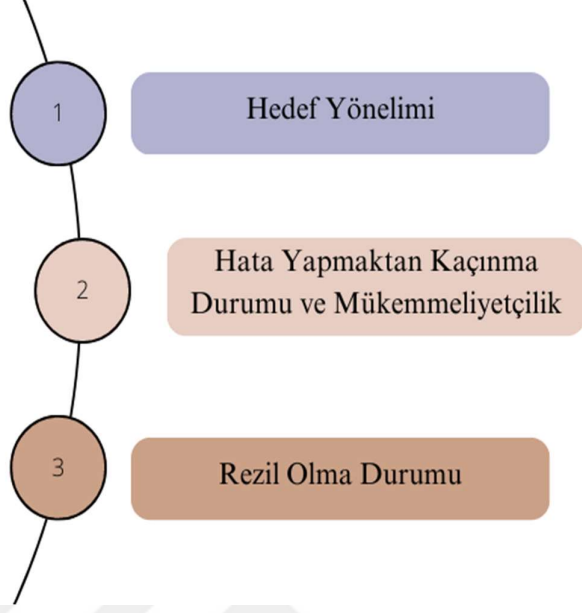
Tablo 10

*Olumsuz Yaşam Olayları Temasına İlişkin Bulgular*

| Kategori                                 | Katılımcı    | İfade                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Olmayan Durumları<br>Düşünme Durumu      | Katılımcı 7  | <i>Olmayan şeyleri düşünüp depresyona girmeleri gibi akılcı olmayan mantıkdışı düşüncelere sahip olabiliyor.</i>                                                                            |
| Kötü Yaşam Olaylarıyla Karşılaşma Durumu | Katılımcı 14 | <i>Yaşanan bütün olumsuzluklar benim başıma geliyor.</i>                                                                                                                                    |
|                                          | Katılımcı 17 | <i>Bir başka konu olarak da kişinin yaşadığı olumsuz bir durumdan sonra bütün hayatının sürekli olumsuzluklarla geçeceğini hiçbir zaman mutlu olamayacağını düşündüklerini düşünüyorum.</i> |
| Maddi Konular                            | Katılımcı 25 | <i>Diğer insanların yaşam standartlarının kendisinden çok farklı olduğunda.</i>                                                                                                             |
|                                          | Katılımcı 19 | <i>İnsanlar maddi durumlarda aşırı talepkarlık gösterebilir.</i>                                                                                                                            |
| Belirsizlik Durumu                       | Katılımcı 10 | <i>Yeni karşılaştıkları, alışık olmadıkları bir durumda olabilir.</i>                                                                                                                       |
|                                          | Katılımcı 26 | <i>Sevilen birisinin nerde kimle olduğunu bilmediğimizde, önümüzü göremediğimiz sınav sonucu, atama durumu, gelecek kaygısı gibi şeylerde.</i>                                              |
| Olumsuz Durumlardan Kaçınma Talebi       | Katılımcı 9  | <i>Olumsuz bir durum veya olumsuz bir duygu hissettirecek durumları yaşamama isteği.</i>                                                                                                    |
|                                          | Katılımcı 18 | <i>Kişi dünyanın sorunsuz olması gereken bir yer olduğunu düşündüğü zaman başına gelen veya gelebilecek en ufak olumsuz durumları bile felaketleştirebilir.</i>                             |
| Olumsuz Odaklanma Durumu                 | Katılımcı 22 | <i>Her şeye kötü yandan bakan biri bir zaman sonra değer duygusunda da sıkıntı yaşar. Olayları hep kötü yanından baktığı için kendine duyduğu saygı ve özgüven zarar görür.</i>             |
|                                          | Katılımcı 23 | <i>Hiçbir şey istediğim gibi olmayacak, zaten hiçbir şeyin sonucu iyi olmaz.</i>                                                                                                            |

*Yüksek Standartlar Teması:* Yüksek standartlar teması altında rezil olma durumu, hata yapmaktan kaçınma durumu ve mükemmeliyetçilik ve hedef yönelimi kategorileri yer almaktadır. Elde edilen bulgular Şekil 15'te özetlenmiştir.

## Yüksek Standartlar



Şekil 15. Yüksek standartlar teması

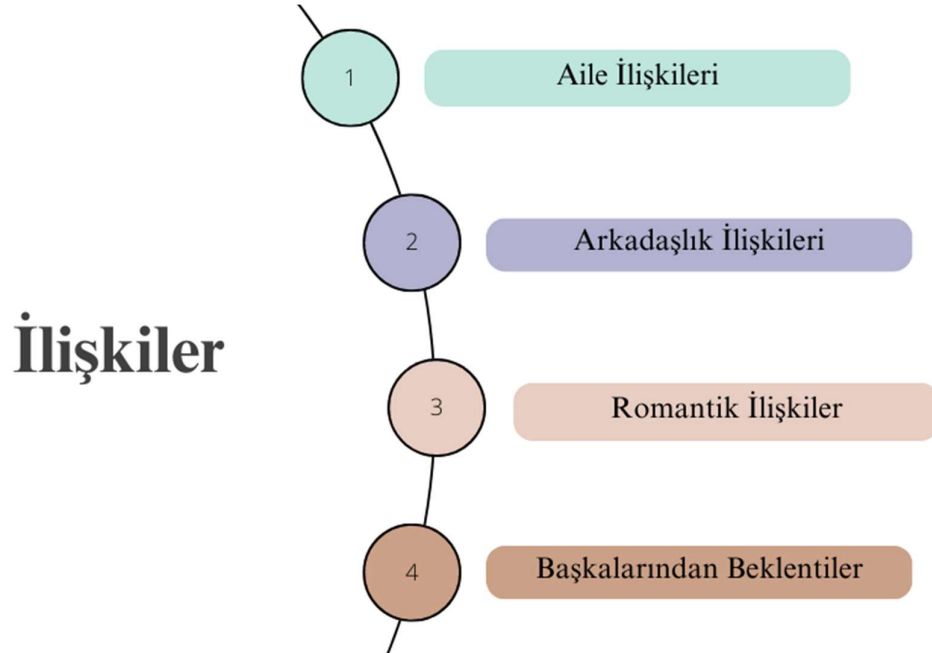
Şekil 15'te görüldüğü üzere yüksek standartlar teması altında katılımcıların görüşleri 3 kategori altında toplanmıştır. Yüksek standartlar temasına ilişkin bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

*Yüksek Standartlar Temasına İlişkin Bulgular*

| Kategori                                           | Katılımcı    | İfade                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hedef Yönelimi                                     | Katılımcı 15 | <i>İnsanlar hedefleri doğrultusunda karşılırlarına engeller çıktıkça rahatsız olmaya katlanamazlar.</i>                                                                          |
|                                                    | Katılımcı 23 | <i>Kendileri için önemli olan bir olayla ilgili beklentilerinin gerçekleşmesi ve o sonucun onlar için asla tolere edilemez, yeri doldurulamaz bir özelliği olduğu zamanlarda</i> |
| Hata Yapmaktan Kaçınma Durumu ve Mükemmeliyetçilik | Katılımcı 24 | <i>Her şeyin en iyisi olmalı, bir konuda en iyi olmalıyım gibi talepkarlık gösterirler.</i>                                                                                      |
|                                                    | Katılımcı 11 | <i>Mükemmel olmalıyım.</i>                                                                                                                                                       |
| Rezil Olma Durumu                                  | Katılımcı 3  | <i>Sürekli bir rezil olma korkusu...</i>                                                                                                                                         |
|                                                    | Katılımcı 11 | <i>Rezil olacağını düşündüğü zaman...</i>                                                                                                                                        |

*İlişkiler Teması:* İlişkiler teması altında, başkalarından beklentiler, romantik ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri ve aile ilişkileri kategorileri vardır. Elde edilen temalar ve kategoriler aşağıdaki Şekil 16’da özetlenmiştir.



Şekil 16. İlişkiler teması

Şekil 16’da görüldüğü üzere ilişkiler teması altında katılımcıların görüşleri 4 kategori altında toplanmıştır. İlişkiler temasına ilişkin bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

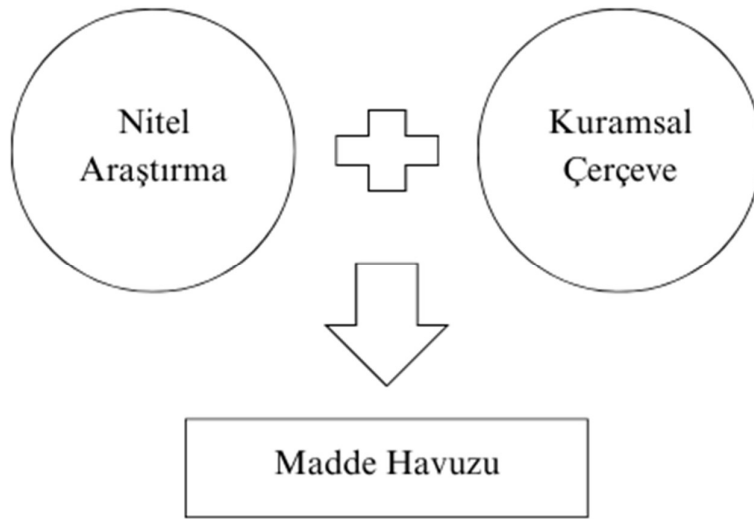
*İlişkiler Temasına İlişkin Bulgular*

| Kategori                  | Katılımcı    | İfade                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aile İlişkileri           | Katılımcı 16 | <i>Aileleri ile olan ilişkilerinde başarısızlık.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                           | Katılımcı 27 | <i>Ailemin sorunlarını görmezden gelirsem hayırsız bir evladım. Hayatta iyi bir yere gelemesem ailemin gözünde bir hiç olurum.</i>                                                                                                                                                                                                           |
| Arkadaşlık İlişkileri     | Katılımcı 17 | <i>İnsanların yine hem arkadaşlık ilişkilerinde...</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                           | Katılımcı 12 | <i>Arkadaşlıklarda...</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Romantik İlişkiler        | Katılımcı 4  | <i>İkili ilişkilerde olduğunu düşünüyorum. Sosyal hayatımızda elbette hepimizin birbirimizden beklentileri, birtakım talepleri olur ve karşılıklı olarak bu taleplerin sağlandığı oranda insanlar birbiriyle yakınlık kurmak isteyebilirler ancak aşırı talepkârlığın en baskın olduğu alan olarak ikili, romantik ilişkileri görüyorum.</i> |
|                           | Katılımcı 24 | <i>Romantik konularda felaketleştirmenin daha fazla yapıldığını düşünüyorum. Örneğin bir sınavdan düşük not almak ya da romantik ilişkideki partneri tarafından terk edilmenin dünyanın sonu olduğu gibi bir düşünce yapısı var.</i>                                                                                                         |
| Başkalarından Beklentiler | Katılımcı 27 | <i>Beklentileri karşılanmadığında, özellikle hayal kırıklığı, suçluluk, korku gibi duygularla yüzleştiklerinde katlanılmaz bir rahatsızlık yaşarlar.</i>                                                                                                                                                                                     |
|                           | Katılımcı 8  | <i>Etrafında olan insanlar tarafından sevilmediğinde değersizleştirme yaparlar.</i>                                                                                                                                                                                                                                                          |

AAODÖ’de ölçülmek istenen yapının açıkça belirlenmesi amacıyla alanyazın taraması sonucu elde edilen kuramsal çerçeve ile katılımcı görüşlerine başvurulmuştur. Nitel çalışma kapsamında elde edilen bulgulardan bir sonraki basamakta yer alan madde havuzunun oluşturulması (Basamak 2) sürecinde yararlanılmıştır.

*Basamak 2: Madde Havuzunun Oluşturulması:* Ölçek geliştirme sürecinde ilgili yapıyı ölçmek için madde havuzunda olması gereken madde sayısına ilişkin alanyazında çeşitli önerilerde bulunulmuştur. Ölçek geliştirme süreci sonucunda nihai olarak elde edilmek istenen ölçek formunda hedeflenen madde sayısının üç-dört katı civarında maddenin olması ideal olarak değerlendirilebilir (DeVellis, 2017). Başka bir çalışmada ise araştırmacıların

nihai ölçme aracında yer almasını istediği madde sayısının 2-3 katı kadar madde havuzuna madde eklemesi gerektiği belirtilmektedir (Carpenter, 2018). Bu yüzden AAODÖ'yü oluşturan birbirinden bağımsız her bir alt formu (Akılcı Düşünceler Formu ve Akılcı Olmayan Düşünceler Formu) için 60 maddenin yazılması amaçlanmıştır. Alanyazında, madde yazılırken ifadelerin uzun olmaması, cümlede birden fazla olumsuzluk bulunmaması, kesinlik içermesi (anlamda ikilem oluşturmaması), birden fazla amaç bildiren ifadelerden kaçınılması önerilmektedir (DeVellis, 2017). Dolayısıyla, ölçme aracı için maddeler alanyazında belirtilen ilgili öneriler doğrultusunda oluşturulmuştur. Dahası, akılcı ve akılcı olmayan düşüncelere ilişkin maddeler, doküman incelemesi, kuramsal çerçeve ve akademik çalışmalardan yararlanılarak oluşturulmuştur. Bu kapsamda geliştirilmesi planlanan ölçme aracına ilişkin madde havuzunun oluşturulması süreci Şekil 17'de gösterilmiştir.



Şekil 17. Madde havuzunun oluşturulması

Kuramsal çerçeveye bağlı olarak ilk basamakta elde edilen nitel veriler ışığında AAODÖ için bağımsız farklı iki alt form hazırlanmıştır. Akılcı Düşünceler Formu ile Akılcı Olmayan Düşünceler Formu taslak halinde 60'ar madde oluşturulmuştur. ADDT'ye göre (DiGiuseppe vd., 2013; Ellis, 1997; Ellis, 2003) AAODÖ olmak üzere iki alt form bulunmaktadır ve her

bir alt form 4'er alt boyuttan oluşmaktadır. Kuramsal çerçeve ışığında oluşturulan ölçeğin yapısal özellikleri aşağıdaki Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13

*Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Yapısal Özellikleri*

|          | Form 1                                  | Form 2                          |
|----------|-----------------------------------------|---------------------------------|
| Boyut    | Akılcı Düşünceler Formu                 | 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                |

Yukarıdaki Tablo 13 incelendiğinde ölçeği oluşturan boyutlar tercihler ile talepkarlık, toleranslı olma ile rahatsız olmaya katlanamama, felaketleştirme ile olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi, değersizleştirme ile kabul şeklinde olduğu görülmektedir.

*Basamak 3: Ölçme Biriminin ve Yönergesinin Belirlenmesi:* Ölçme biriminin oluşturulması aşaması, madde havuzunun oluşturulması aşaması ile birlikte ele alınmalıdır. Diğer bir deyişle, araştırmacılar ölçme biçimine önceden karar vermelidir. Böylece maddeler oluşturulurken yanıtlama biçimine uygun olarak yazılabilmektedir (DeVellis, 2017). Ayrıca, seçenek sayısı açısından 5li Likert tipinin ideal olduğu ifade edilmektedir (Tezbaşaran, 2008). Bu yüzden çalışmada 5li Likert tipi tercih edilmiştir. Bununla birlikte maddelerin yanıtlama biçimi aşağıdaki Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14

*Ölçeğin Yanıtlama Biçimi*

|   |                         |
|---|-------------------------|
| 1 | Bana Hiç Uygun Değil    |
| 2 | Bana Biraz Uygun        |
| 3 | Bana Orta Düzeyde Uygun |
| 4 | Bana Oldukça Uygun      |
| 5 | Bana Tamamen Uygun      |

Ölçme aracı geliştirilirken dikkat edilmesi gereken hususlardan birisi de ölçme aracının yönergesidir. Yönergeler cevaplayıcılar için kolayca anlaşılır ve mümkün olduğu kadar kısa olmalıdır (Tezbaşaran, 2008). Buradan hareketle AAODÖ için aşağıdaki yönerge oluşturulmuştur.

*Ölçek Yönergesi: “Aşağıda bireylerin düşüncelerine yönelik 120 ifade bulunmaktadır. Her bir ifadeye ne düzeyde katıldığınızı gösteren seçenekler bulunmaktadır. Lütfen, her bir ifade için sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.”*

*Basamak 4: Madde Havuzunun Uzmanlarca Değerlendirilmesi:* Ölçek geliştirme sürecinin dördüncü aşamasında ölçek maddelerinin değerlendirilmesi amacıyla konu alanı uzmanlarının görüşlerine başvurulması yer almaktadır. Dördüncü aşamada, konu alanı uzmanları her bir maddenin teorik yapıya ne derecede uygun olduğunu değerlendirmelidir (DeVellis, 2017). Bu kapsamda, maddelerin özellikle ADDT ve BDT konularında çalışmaları olan rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanından beş, ölçme ve değerlendirme alanından bir ve Türkçe öğretimi alanından iki alan uzmanı olmak üzere toplamda sekiz uzmandan ölçek maddelerine ilişkin uzman görüşlerine başvurulmuştur.

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve madde havuzunda yer alan 120 madde, yanıtlama biçimi, yönerge, ölçek ve alt boyutların isimlendirmelerine ilişkin uzman görüşlerine sunulmuştur. Ardından, taslak maddeler Türkçe öğretimi alanında uzman iki akademisyen tarafından anlam ve dil açısından değerlendirilmesi sağlanmıştır. Uzman görüşlerinin tamamlanması yaklaşık 5 hafta sürmüştür. Alan uzmanlarından gelen öneriler doğrultusunda

bazı maddeler çıkarılmış ve pilot çalışma öncesinde madde havuzundaki maddelere ilişkin nihai düzeltmeler gerçekleştirilmiştir.

*Basamak 5: Maddelerin Hedef Örneklem Grubuna Uygulanması (Pilot Çalışma):* Ölçek geliştirme sürecinde yer alan pilot çalışmalar, ölçek maddelerinin yetersiz veya kusurlu olup olmadığı hakkında bilgi sağlamak için ve madde havuzundaki en iyi psikometrik özelliklere sahip maddeleri seçmede önemlidir. Ayrıca, ölçme aracı için hazırlanan madde havuzundaki maddelerin 3-4 katı veya daha fazla sayıda katılımcı ile pilot çalışmanın gerçekleştirilmesi hedeflenmektedir (Tezbaşaran, 2008). Pilot çalışmada, bilhassa ölçülmek istenen özelliği yansıtan yani temsil eden katılımcılarla gerçekleştirilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca, ölçme aracını yanıtlamaya gönüllü katılımcılarla pilot çalışmanın gerçekleştirilmesi tercih edilmelidir. Pilot çalışmalarda özellikle net bir şekilde örneklem büyüklüğünden bahsetmek mümkün değildir. Ancak, 200-300 kişilik bir çalışma grubu pilot çalışma için yeterli görülebilir (Erkuş, 2016). Seçer (2015), ölçekte yer alan madde sayısının 30'dan az olması durumunda 50 civarında, madde sayısının 30'dan fazla olması durumunda ise madde sayısının 2-3 katı büyüklüğünde bir örnekleme ulaşmanın yeterli olabileceğini belirtmektedir. Ayrıca Özdamar (2016), katılımcı sayısının en az 50 olması gerektiğini vurgulamaktadır. Alanyazındaki araştırmalar pilot çalışmalar için farklı örneklem büyüklükleri önerildiğini göstermektedir. Alanyazındaki bilgilerden hareketle bu pilot çalışma, bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan 116 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir.

Ölçek geliştirme sürecindeki pilot çalışma aşamasında dikkat edilmesi gereken bazı hususlar bulunmaktadır. İlk olarak veri toplama sürecindeki prosedürler standart bir şekilde yürütülmelidir. Yani tüm katılımcılar için prosedürler aynı şekilde uygulanmalıdır. İkinci olarak testin başlangıç ve bitiş süreleri not edilmelidir. Ölçme aracını ilk bitiren ile son bitiren katılımcının süreleri not alınmalıdır. Üçüncü olarak, maddelerin anlaşılır olup olmadığı incelenmelidir ve anlaşılmayan sorular revize edilmelidir (Seçer, 2015). Bu pilot çalışma kapsamında her bir sınıfta katılımcılara aynı yönergeler sunulmuş ve her bir sınıftaki katılımcıların başlama ve bitirme süreleri not alınmıştır. Ayrıca, öğrencilerden anlaşılmayan

maddeleri ve okunması zor maddeleri de bildirmeleri istenmiştir. Çalışma sonunda katılımcılardan maddelerin tümünün anlaşılır düzeyde olduğuna ilişkin dönütler gelmiştir. Aşağıdaki Tablo 15’te pilot çalışmaya ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 15

*Uygulama Süresi Hakkında Bilgiler*

| Gruplar | Başlama | İlk Bitirme | Son Bitirme | Ortalama Doldurma Süresi |
|---------|---------|-------------|-------------|--------------------------|
| Grup 1  | 09.35   | 09.48       | 09.55       | 17 dakika                |
| Grup 2  | 10.32   | 10.42       | 10.50       | 14 dakika                |
| Grup 3  | 14.48   | 14.59       | 15.08       | 16 dakika                |
| Grup 4  | 16.46   | 16.58       | 17.08       | 17 dakika                |

Yukarıda yer alan Tablo 15 incelendiğinde uygulamaların 14-17 dakika arasında sürdüğü tespit edilmiştir. Pilot çalışmada yer alan katılımcı gruba ilişkin betimsel istatistikler aşağıdaki Tablo 16’da özetlenmiştir.

Tablo 16

*Çalışma Grubuna İlişkin Betimsel İstatistikler*

| Bölüm  | 1. sınıf |       | 2. sınıf  |       | 3. sınıf  |       | 4. sınıf     |       | Toplam      |
|--------|----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|--------------|-------|-------------|
|        | Kadın    | Erkek | Kadın     | Erkek | Kadın     | Erkek | Kadın        | Erkek |             |
| RPD    | 0        | 0     | 1         | 0     | 5         | 0     | 46           | 9     | 61 (%52,60) |
| TE     | 0        | 0     | 0         | 0     | 1         | 2     | 39           | 13    | 55 (%47,40) |
| Toplam | 0 (%0)   |       | 1 (%0,90) |       | 8 (%6,90) |       | 107 (%92,20) |       | 116 (%100)  |

Not: RPD = Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, TE = Türkçe Eğitimi

Yukarıdaki Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların 61’inin (%52,60) rehberlik ve psikolojik danışmanlık ve 55’inin (%47,40) Türkçe eğitimi bölümünde öğrenim gördüğü anlaşılmaktadır. Katılımcılardan 1’inin (%0,90) 2. sınıf, 8’inin (%6,90) 3. sınıf ve 107’sinin (%92,20) 4. sınıf olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların 92’sinin (%79,30) kadın ve 24’ünün (%20,70) erkek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların yaş ortalaması 22,63 (Ss = 2,38, ranj = 20-34) olarak hesaplanmıştır.

*Basamak 6: Madde Analizlerinin Gerçekleştirilmesi:* Pilot çalışmada elde edilen veriler ilk olarak Excel ortamına aktarılmış ardından SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Hatalı veya eksik doldurulan 4 anket formu veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra veri setinde kayıp verinin olup olmadığı incelenmiş ve madde bazında en büyük ile en küçük değerler gözden geçirilmiştir. İnceleme sonucunda veri setinde eksik veya hatalı veri girişinin olmadığı belirlenmiştir. Akılcı Olmayan Düşünceler Formu için maddelerin ortalama, standart sapma, madde-toplam korelasyonları ve madde silinirse Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) değerleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17

*Akılcı Olmayan Düşünceler Formu Madde İstatistikleri*

| Madde | Ortalama | Ss   | Madde-Toplam Korelasyonu | Madde Silinirse Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) |
|-------|----------|------|--------------------------|----------------------------------------------|
| M2    | 3,21     | 1,23 | ,49                      | ,96                                          |
| M3    | 2,74     | 1,23 | ,48                      | ,96                                          |
| M4    | 2,79     | 1,29 | ,46                      | ,96                                          |
| M5    | 2,34     | 1,19 | ,53                      | ,96                                          |
| M6    | 2,16     | 1,10 | ,50                      | ,96                                          |
| M7    | 3,10     | 1,18 | ,36                      | ,96                                          |
| M8    | 3,09     | 1,18 | ,47                      | ,96                                          |
| M9    | 4,05     | 1,21 | ,33                      | ,96                                          |
| M10   | 2,48     | 1,11 | ,37                      | ,96                                          |
| M11   | 2,38     | 1,22 | ,45                      | ,96                                          |
| M13   | 2,69     | 1,24 | ,55                      | ,96                                          |
| M14   | 3,59     | 1,29 | ,31                      | ,96                                          |
| M15   | 2,86     | 1,36 | ,44                      | ,96                                          |
| M16   | 3,42     | 1,24 | ,61                      | ,96                                          |
| M17   | 2,59     | 1,17 | ,59                      | ,96                                          |
| M19   | 4,08     | 1,11 | ,46                      | ,96                                          |
| M20   | 3,13     | 1,18 | ,63                      | ,96                                          |
| M21   | 3,04     | 1,23 | ,64                      | ,96                                          |
| M22   | 2,80     | 1,11 | ,55                      | ,96                                          |
| M23   | 4,03     | 1,13 | ,41                      | ,96                                          |
| M24   | 2,27     | 1,10 | ,56                      | ,96                                          |
| M25   | 3,72     | 1,21 | ,44                      | ,96                                          |

|     |      |      |     |     |
|-----|------|------|-----|-----|
| M26 | 2,38 | 1,12 | ,52 | ,96 |
| M27 | 4,17 | 1,05 | ,46 | ,96 |
| M28 | 3,91 | 1,27 | ,50 | ,96 |
| M29 | 2,84 | 1,19 | ,49 | ,96 |
| M30 | 2,03 | 1,12 | ,65 | ,96 |
| M31 | 2,04 | 1,08 | ,76 | ,96 |
| M32 | 1,94 | 1,07 | ,62 | ,96 |
| M33 | 2,29 | 1,25 | ,66 | ,96 |
| M34 | 1,89 | 1,04 | ,66 | ,96 |
| M35 | 3,09 | 1,41 | ,62 | ,96 |
| M36 | 2,15 | 1,19 | ,65 | ,96 |
| M37 | 2,07 | 1,17 | ,66 | ,96 |
| M38 | 2,85 | 1,45 | ,66 | ,96 |
| M39 | 2,07 | 1,16 | ,49 | ,96 |
| M40 | 2,78 | 1,23 | ,59 | ,96 |
| M41 | 2,71 | 1,29 | ,69 | ,96 |
| M42 | 2,87 | 1,32 | ,52 | ,96 |
| M43 | 2,72 | 1,36 | ,74 | ,96 |
| M44 | 2,45 | 1,17 | ,76 | ,96 |
| M45 | 1,77 | 0,99 | ,72 | ,96 |
| M46 | 3,25 | 1,43 | ,63 | ,96 |
| M48 | 1,50 | 0,96 | ,48 | ,96 |
| M49 | 2,18 | 1,31 | ,59 | ,96 |
| M50 | 1,58 | 1,09 | ,52 | ,96 |
| M51 | 1,62 | 0,99 | ,52 | ,96 |
| M52 | 1,61 | 1,00 | ,53 | ,96 |
| M54 | 1,29 | 0,77 | ,34 | ,96 |
| M55 | 1,28 | 0,61 | ,35 | ,96 |
| M56 | 1,88 | 1,04 | ,46 | ,96 |
| M58 | 1,45 | 0,96 | ,42 | ,96 |
| M59 | 1,42 | 0,87 | ,43 | ,96 |
| M60 | 1,63 | 1,00 | ,46 | ,96 |
| M61 | 1,81 | 1,13 | ,41 | ,96 |

Akılıcı Düşünceler Formu için maddelerin ortalama, standart sapma, madde-toplam korelasyonları ve madde silinirse Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) değerleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18

*Akılıcı Düşünceler Formu Madde İstatistikleri*

| Madde | Ortalama | Ss   | Madde-Toplam Korelasyonu | Madde Silinirse Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) |
|-------|----------|------|--------------------------|----------------------------------------------|
| M1    | 4,35     | 0,90 | ,42                      | ,96                                          |
| M2    | 4,40     | 0,99 | ,41                      | ,96                                          |
| M3    | 4,59     | 0,75 | ,59                      | ,95                                          |
| M4    | 4,47     | 0,95 | ,31                      | ,96                                          |
| M5    | 4,56     | 0,75 | ,52                      | ,95                                          |
| M6    | 4,67     | 0,67 | ,55                      | ,95                                          |
| M7    | 4,72     | 0,62 | ,63                      | ,95                                          |
| M8    | 4,42     | 0,83 | ,49                      | ,95                                          |
| M9    | 4,51     | 0,70 | ,51                      | ,95                                          |
| M10   | 4,59     | 0,70 | ,60                      | ,95                                          |
| M11   | 4,39     | 0,97 | ,51                      | ,95                                          |
| M12   | 4,49     | 0,90 | ,57                      | ,95                                          |
| M13   | 4,25     | 0,92 | ,42                      | ,96                                          |
| M16   | 3,76     | 1,32 | ,48                      | ,96                                          |
| M17   | 4,19     | 1,01 | ,68                      | ,95                                          |
| M18   | 3,73     | 1,16 | ,60                      | ,95                                          |
| M19   | 3,72     | 1,07 | ,61                      | ,95                                          |
| M20   | 3,00     | 1,22 | ,41                      | ,96                                          |
| M21   | 4,12     | 0,90 | ,61                      | ,95                                          |
| M22   | 4,16     | 1,00 | ,71                      | ,96                                          |
| M23   | 3,43     | 1,23 | ,52                      | ,95                                          |
| M24   | 2,81     | 1,20 | ,40                      | ,96                                          |
| M25   | 3,28     | 1,15 | ,55                      | ,95                                          |
| M26   | 3,70     | 1,14 | ,57                      | ,95                                          |
| M28   | 3,29     | 1,20 | ,40                      | ,96                                          |
| M30   | 2,41     | 1,27 | ,33                      | ,96                                          |
| M32   | 3,60     | 1,31 | ,42                      | ,96                                          |
| M33   | 4,31     | 1,01 | ,60                      | ,95                                          |

|     |      |      |     |     |
|-----|------|------|-----|-----|
| M34 | 4,21 | 0,98 | ,49 | ,95 |
| M35 | 3,60 | 1,09 | ,52 | ,95 |
| M36 | 4,62 | 0,66 | ,63 | ,95 |
| M37 | 4,45 | 0,74 | ,66 | ,95 |
| M38 | 4,52 | 0,76 | ,66 | ,95 |
| M39 | 4,16 | 0,97 | ,57 | ,95 |
| M40 | 4,49 | 0,81 | ,70 | ,95 |
| M41 | 4,31 | 0,89 | ,49 | ,95 |
| M42 | 4,19 | 1,04 | ,48 | ,95 |
| M43 | 4,45 | 0,86 | ,41 | ,96 |
| M44 | 3,79 | 1,14 | ,34 | ,96 |
| M45 | 4,17 | 0,94 | ,41 | ,96 |
| M46 | 4,05 | 1,11 | ,49 | ,95 |
| M47 | 4,24 | 1,06 | ,54 | ,95 |
| M48 | 4,31 | 0,86 | ,62 | ,95 |
| M49 | 4,30 | 0,89 | ,57 | ,95 |
| M50 | 4,39 | 0,84 | ,65 | ,95 |
| M51 | 4,28 | 0,88 | ,61 | ,95 |
| M52 | 4,47 | 0,77 | ,72 | ,95 |
| M53 | 3,79 | 1,08 | ,57 | ,95 |
| M54 | 4,47 | 0,76 | ,58 | ,95 |
| M55 | 4,46 | 0,76 | ,52 | ,95 |
| M56 | 4,49 | 0,79 | ,62 | ,95 |
| M57 | 4,28 | 1,00 | ,61 | ,95 |
| M58 | 4,37 | 0,95 | ,59 | ,95 |
| M59 | 4,47 | 0,86 | ,58 | ,95 |

Madde-toplam korelasyonu, her bir maddenin ölçeğin toplam puanıyla olan ilişkinin gücü hakkında bilgi vermektedir. Eğer bir maddenin madde-toplam korelasyonu .30'dan düşükse maddenin başka bir şeyi ölçtüğü söylenebilir. Bu yüzden ilgili maddenin çıkarılması düşünülebilir (Pallant, 2020). Akılcı Olmayan Düşünceler Formu Madde İstatistikleri için Tablo 17 ve Akılcı Düşünceler Formu Madde İstatistikleri için Tablo 18 incelendiğinde ölçek

formlarında yer alan maddelerin tümünün madde-toplam korelasyonlarının .30'un üzerinde olduğu görülmektedir.

Öte yandan, taslak ölçek formunun Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) güvenilirlik katsayısının ,70 ve üzerinde olması önemlidir (Seçer, 2015). Ayrıca, madde silinince ölçeğin iç tutarlılık katsayısındaki değişimler de incelenmelidir. Diğer bir deyişle, ilgili maddenin ölçekte bulunması gerekip gerekmediği mutlaka incelenmelidir (Özdamar, 2016). Madde bazındaki incelemeler tamamlandıktan sonra taslak ölçek formlarının Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) güvenilirlik katsayıları incelenmiştir. Madde bazındaki incelemeler sonucunda Akılcı Olmayan Düşünceler Formunda Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) güvenilirlik katsayısını olumsuz yönde etkileyen 6 madde (Madde 1, Madde 12, Madde 18, Madde 47, Madde 53, Madde 57) ölçekten çıkarılmıştır. Geriye kalan 55 madde için Akılcı Düşünceler Formunun Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) güvenilirlik katsayısının ,96 olduğu belirlenmiştir. Akılcı Düşünceler Formunda da Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) güvenilirlik katsayısını olumsuz yönde etkileyen 5 madde (Madde 14, Madde 15, Madde 27, Madde 29, Madde 31) ölçekten çıkarılmıştır. Geriye kalan 54 madde için Akılcı Düşünceler Formunun da Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) güvenilirlik katsayısının ,96 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular değerlendirildikten sonra kalan maddeler ölçek formları açımlayıcı faktör analizi (AFA) için hazırlanmıştır.

*Basamak 7. Ana Çalışmanın Gerçekleştirilmesi:* AFA'nın gerçekleştirilmesi sürecinde bir dizi aşama takip edilmiştir. İlk olarak veri setinin analizler öncesi incelenmesi aşaması gelmektedir. Bu kapsamda, veri setinin hatasız olmasına, kayıp veri incelemesine, çok değişkenli uç değerlerin kontrol edilmesine, normalliğin sınanmasına ve maddeler arasındaki ilişkilere odaklanılmıştır. Daha sonra, örneklem büyüklüğü, maddeler arasında çok sayıda anlamlı korelasyonun (ilişki) yer alması, Bartlett Testi ve KMO örneklem büyüklüğü olmak üzere faktör analizinin sayıtları incelenmiştir. Sonuç olarak, ölçme aracının faktör yapısının ortaya çıkarılması amacıyla ana çalışma 3 aşamada gerçekleştirilmiştir. İlki, analizler öncesi veri setinin incelenmesi, ikincisi AFA'ya hazırlık ve üçüncüsü de AFA'nın gerçekleştirilmesi şeklindedir.

### Aşama 1: Analizler Öncesi Verinin İncelenmesi

*Verinin Analizlere Hazırlanması:* Bilimsel çalışmalarda veri seti üzerinde analizler gerçekleştirilmeden önce bir dizi inceleme yapılması gerekmektedir. Bu incelemeler sırasıyla, veri setindeki kayıp verinin incelenmesi, hatalı olarak girilebilecek verilerin kontrol edilmesi, uç değerler ve normallik sayıltılarının sınanması şeklindedir (Tabachnick & Fidell, 2012). Bu çalışma kapsamında veriler ilgili aşamalar takip edilerek analizlere hazırlanmıştır.

*Veri Setinin İncelenmesi:* Bu aşamada araştırmacı ilk olarak Excel dosyasında hazırlanmış veri setini SPSS paket programına aktarmıştır. Bu süre zarfında hatalı ve eksik olarak doldurulan 14 anket formu veri setinden tamamen çıkarılmıştır. Kalan 641 veri ile incelemelere devam edilmiştir. SPSS paket programı vasıtasıyla en büyük ve en küçük değerler (ranj) incelenmiştir. Farkında olunmadan veya hatalı bir şekilde girilen veriler kontrol edilerek düzeltilmiştir. Böylece veri seti analizler öncesinde verinin olması gereken ranj (en küçük değer: 1, en büyük değer: 5) aralığında olduğu saptanarak veri setinin hatadan arındırılması sağlanmıştır.

*Kayıp Verinin İncelenmesi:* Kayıp veriler, veri setlerinde analizler için önemli bir soruna işaret etmektedir. Bu yüzden analizler öncesinde kayıp verinin incelenmesi önemlidir. Madde bazında kayıp verilerin incelenmesi ve kayıp verinin belirli bir örüntü oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Kayıp verinin özellikle büyük veri setlerinde rastgele bir şekilde %5'ten az olması ihmal edilebilir olduğunu göstermektedir. Dahası, az sayıda kayıp veri içeren kayıp veri setlerinde farklı yöntemlerle bir sayının atanması genellikle aynı sonuçları vermektedir (Tabachnick & Fidell, 2012). Bu yüzden bu çalışmada yer alan veri setinin %5'ten daha az oranda kayıp veri içerdiği için Akılcı Olmayan Düşünceler Formundan M29, M31 ve Akılcı Düşünceler Formundan I33 maddelerindeki kayıp verilere ortalama değerler atanmıştır.

*Çok Değişkenli Uç Değerlerin İncelenmesi:* Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesinde Mahalanobis yöntemi kullanılmıştır. Buna göre ilk olarak Akılcı Olmayan Düşünceler Formu

için çok değişkenli uç değerler incelenmiştir. Buna göre çok değişkenli uç değer olduğu saptanan 53 adet veri analiz dışı bırakılmıştır. Akılcı Olmayan Düşünceler Formu için 589 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir. İkinci olarak, Akılcı Düşünceler Formu için çok değişkenli uç değerler incelenmiştir. Buna göre çok değişkenli uç değer olduğu saptanan 81 adet veri analiz dışı bırakılmıştır. Akılcı Düşünceler Formu 560 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir.

*Normalliğin İncelenmesi:* Normallik, çok değişkenli analizlerin en temel sayıltılardan birisidir. Değişkenlerde normalliğin sağlanması analizlerin daha sağlıklı sonuçlar vermesini sağlamaktadır. Normalliğin çarpıklık ve basıklık olmak üzere iki temel unsuru vardır (Tabachnick & Fidell, 2012). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin 0 olduğu durumlara sosyal bilimlerde oldukça nadir rastlanmaktadır (Pallant, 2020). Özellikle 200'den büyük veri setlerindeki normallikten uzaklaşmada varyansın etkilenme riskini ortadan kaldırdığı ifade edilmiştir (Waternaux'tan aktaran Tabachnick & Fidell, 2012). Kline (2005), çarpıklık ve basıklık testlerinden elde edilen skorların normal dağılımdan gelip gelmediğinin incelenmesinde için çarpıklık değerlerinin 3,00 ve basıklık değerlerinin 8,00 mutlak değerleri içerisinde olmasını önermektedir. AAODÖ ölçeğinin AODF için çarpıklık değerinin ,31 iken basıklık değerinin ,41 olduğu saptanmıştır. ADF için ise çarpıklık değerinin -,82 iken basıklık değerinin ,90 olduğu saptanmıştır. Ayrıca, AAODÖ'ye ilişkin maddelerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (AODF için madde bazında en düşük çarpıklık değeri ,81, en büyük çarpıklık değeri 1,31, en düşük basıklık değeri -1,02, en büyük basıklık değeri 3,50; ADF için madde bazında en düşük çarpıklık değeri -1,64, en büyük çarpıklık değeri ,32, en düşük basıklık değeri -1,08, en büyük basıklık değeri 3,18). Buna göre maddelerin normal dağılımdan geldiği ve dolayısıyla normallik sayıltısını karşıladığı söylenebilir.

*Değişkenler Arasındaki İlişkiler (Korelasyonlar):* Veri setindeki değişkenler arasında çok sayıda anlamlı ilişkinin varlığı beklenmektedir (Tabachnick & Fidell, 2012). Maddeler arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyonu ile incelenmiş ve ekte sunulmuştur (EK 4 ve EK

5). Çalışmanın sonunda yer alan EK 4 ile EK 5'te yer alan tablolarda görüldüğü üzere ölçek maddeleri arasında çok sayıda anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

#### Aşama 2: Açımlayıcı Faktör Analizine Hazırlık ve Ön Analizler

Ölçek geliştirme sürecinde faktör analizi, basit bir şekilde veri azaltma yöntemi olarak düşünülebilir. Faktör analizi görece daha fazla değişkenden daha küçük faktör ya da bileşenlerin oluşturulabilmesine olanak tanımaktadır. Faktör analizinde genellikle araştırmacılar çok sayıda maddenin yer aldığı taslak bir ölçek formuyla başlar ve faktör analizinden yararlanarak daha az ama kullanışlı alt boyutlar elde etmeye odaklanmaktadırlar (Pallant, 2020).

Faktör analizi süreci 3 aşamada gösterilebilir. İlk aşama, verilerin faktör analizi için uygunluğunun belirlenmesidir. İkinci aşama, faktör çıkarmadır (faktörleştirme). Üçüncü aşama, faktör döndürme ile elde edilen sonuçların yorumlanmasıdır (Pallant, 2020). Pallant (2020), faktör analizi sürecinde önerdiği işlem basamaklarına göre süreç takip edilmiştir. İlk aşama, verinin faktör analizi için uygun olup olmadığının belirlenmesidir. Bu kapsamda bu aşama, sırasıyla örneklem büyüklüğü, maddeler arasında çok sayıda korelasyonun yer alması, Bartlett Testi ve KMO örneklem büyüklüğü incelemelerini içermektedir.

*Örneklem büyüklüğü:* AFA gerçekleştirilirken ilgili çalışmadaki örneklem büyüklüğü ele alınması gereken önemli bir konudur. Alanyazında faktör analizi için ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğüne ilişkin farklı görüşler bulunmaktadır. Önceki çalışmalarda örneklem büyüklüğüne ilişkin kabaca şu kriterler belirtilmiştir. 50 = çok zayıf; 100 = zayıf; 200 = ortalama; 300 = iyi; 500 = çok iyi ve 1000 veya daha fazla = mükemmel (Comrey & Lee, 1992). Başka bir çalışmada, birçok durumda ölçek geliştirme çalışmalarında özellikle 300 verinin genellikle yeterli olduğu vurgulanmaktadır (Worthington & Whittaker, 2006). Alanyazındaki son güncel araştırmalar ise AFA'da güvenilir düzeyde faktör yapıları ile uyum değerlerinin elde edilebilmesi için katılımcı sayısının 400'den fazla olması gerektiğini göstermiştir (Goretzko, Pham & Bühner, 2021). Bu kapsamda mevcut ölçek geliştirme çalışmasında 655 katılımcıya ulaşılmıştır. Ön inceleme aşamasında veri setinden çıkarılan

anketlerden dolayı Akılcı Olmayan Düşünceler Formu için 589 ve Akılcı Düşünceler Formu 560 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir.

*Maddeler Arasındaki Korelasyonlar:* Akılcı Olmayan Düşünceler Formu ile Akılcı Düşünceler Formunda yer alan maddeler arasındaki korelasyonlar ayrı ayrı incelenmiştir. Çünkü verilerin faktör analizi için uygunluğunun incelenmesindeki ikinci konu maddeler arasındaki anlamlı ilişkilerin varlığıdır (Pallant, 2020). Maddeler arasındaki korelasyonların ,30'un altında olduğu durumlarda ilgili maddelerin daha az tercih edilmesi gereken maddeler olduğu ve ilgili maddelerin madde havuzundan çıkarılması gerektiği değerlendirilmelidir (Boateng, Neilands, Frongillo, Melgar-Quinonez & Young, 2018). Akılcı Olmayan Düşünceler Formu ile Akılcı Düşünceler Formuna ait veri setleri incelendiğinde maddeler arasında ve alt boyutlar arasında çok sayıda anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir (EK 4 ve EK 5). Elde edilen bulgular her iki forma ait verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir.

*Bartlett Testi ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO):* Pallant (2007), Bartlett Testinin ,05 veya daha düşük bir olasılıkla anlamlı olması gerektiğini ve KMO değerinin de ,60 değerinden daha yüksek olması gerektiğini belirtmektedir. Bu bağlamda Akılcı Olmayan Düşünceler Formu için KMO değerinin ,94 olduğu ve Bartlett testinin ise anlamlı olduğu belirlenmiştir (Ki-kare = 17795,956,  $p = ,000$ ). Akılcı Düşünceler Formu için KMO değerinin ,94 olduğu ve Bartlett testinin ise anlamlı olduğu belirlenmiştir (Ki-kare = 22690,447,  $p = ,000$ ). Elde edilen bulgular her iki ölçek formunun da AFA için uygun olduğunu göstermiştir.

### *Aşama 3: Açımlayıcı Faktör Analizi ile Faktör Yapısının İncelenmesi*

Bu bölümde Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Formlarına ilişkin bulgular ayrı başlıklar altında sırayla sunulmuştur.

#### 1. Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna İlişkin Bulgular

*Çalışma Grubu:* Akılcı Olmayan Düşünceler Formunun faktör yapısı yaşları 18 ile 29 ( $X = 20,86$ ,  $Ss = 1,51$ ) arasında değişen 589 katılımcıdan elde edilen veri ile incelenmiştir. Katılımcı gruba ilişkin betimsel istatistikler aşağıdaki Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19

*Çalışma Grubuna İlişkin Betimsel İstatistikler*

| Bölüm  | 1. sınıf     |       | 2. sınıf     |       | 3. sınıf     |       | 4. sınıf    |       | Toplam       |
|--------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|--------------|
|        | Kadın        | Erkek | Kadın        | Erkek | Kadın        | Erkek | Kadın       | Erkek |              |
| RPD    | 39           | 9     | 37           | 13    | 43           | 15    | 1           | 1     | 158 (%26,80) |
| SE     | 30           | 6     | 30           | 7     | 44           | 13    | 41          | 19    | 190 (%32,30) |
| İME    | 30           | 13    | 34           | 2     | 34           | 19    | 1           | 0     | 133 (%22,60) |
| TE     | 16           | 11    | 33           | 3     | 35           | 10    | 0           | 0     | 108 (%18,30) |
| Toplam | 154 (%26,10) |       | 159 (%27,00) |       | 213 (%36,20) |       | 63 (%18,30) |       | 589 (%100)   |

Not: RPD = Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, SE = Sınıf Eğitimi, İME = İlköğretim Matematik Eğitimi, TE = Türkçe Eğitimi

Yukarıdaki Tablo 19'a göre, katılımcıların 158'i (%26,80) rehberlik ve psikolojik danışmanlık, 190'ı (%32,30) sınıf eğitimi, 133'ü (%22,60) ilköğretim matematik eğitimi, 108'i (%18,30) Türkçe eğitimi bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımların 154'ünün (%26,10) 1. sınıf, 159'unun (%27,00) 2. sınıf, 213'ünün (%36,20) 3. sınıf, 63'ünün (%18,30) 4. sınıf olduğu görülmektedir. Katılımcıların 448'inin (%76,10) kadın, 141'inin (%23,90) erkek katılımcı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların yaş ortalaması 20,86 ( $S_s = 1,51$ ,  $ranj = 18-29$ ) şeklindedir.

*Akılcı Olmayan Düşünceler Formunun Faktör Yapısının İncelenmesi:* Akılcı Olmayan Düşünceler Formunun faktör yapısının incelenmesi amacıyla temel bileşenler analizi tercih edilmiştir. Faktör analizi, en temel anlamda veri azaltma tekniği olarak düşünülebilir ve büyük bir değişken kümesinden daha küçük faktör ya da bileşen olarak oluşturulabilmesine olanak tanımaktadır. Genellikle araştırmacılar çok sayıda maddenin yer aldığı bir taslak ölçek formuyla başlamaktadır ve faktör analizinin tekniklerini kullanarak daha az sayıda alt boyut oluşturmaya odaklanmaktadırlar. Temel bileşenler analizi ile faktör analizi yaklaşım açısından farklılıklar gösterse de genellikle benzer sonuçlar üretirler (Pallant, 2020).

Ölçek geliştirmede faktör döndürmenin amacı veri setinin yapısını daha anlaşılır hale getirerek netleştirmektir. Döndürme gerçekleştirildiğinde açıklanan varyans miktarı veya analiz sonucu elde edilen bulgularda bir değişiklik olmamaktadır (Costello & Osborne,

2005). Diğ er bir deyişle faktör döndürme, faktör uzayında  l   len değişkenlerin konumlarını  l  en faktör eksenlerinin hareket ettirilmesini içermektedir. Böylece faktör yapıları araştırmacı için daha açık hale gelmektedir (Thompson, 2004). AFA’da dik ve eğik olmak üzere iki tür döndürme biçimi bulunmaktadır. *Varimax*, *Quartimax* ve *Equamax* yaygın olarak bulunan dik (ortogonal) döndürme y ntemleriyken *direct oblimin*, *Quartimin* ve *Promax* ise eğik döndürme grubundadır. Dik döndürmeler birbiri ile ilişkisiz faktörlerle, eğik döndürme ise birbiri ile ilişkili faktörlerle ilgilidir (Costello & Osborne, 2005). Sadece bir faktör çıkarıldığında döndürme mümkün değildir. Ancak iki veya daha fazla faktörü içeren hemen hemen tüm durumlarda, döndürme genellikle yorumlama için gereklidir (Thompson, 2004). Bu bağlamda akılcı olmayan düşünceler kuramsal olarak dört faktörlü yapıdan (talepkarlık, rahatsız olmaya katlanamama, felaketleştirme, değersizleştirme) oluştuğundan dört boyuta uygun fakt rleşmenin sağlanabilmesi amacıyla dört seçilmiştir. Ayrıca boyutların her birinin birisiyle ilişkili olduğu sayılıtışından hareketle döndürme biçimlerinde “*direct oblimin*” seçilmiştir.

*Her Bir Boyutta Olması Gereken Asgari Madde Sayısı:* AFA sonucunda ortaya çıkmasını beklenen her bir faktörün en az dört maddeden oluşması gerektiğini hatta altıya kadar madde içermesi gerektiği önerilmektedir (Fabrigar, Wegener, MacCallum & Strahan, 1999). Başka bir çalışmada her bir faktörün en az     madde içermesi gerekmektedir çünkü   ten az madde içeren bir faktör genellikle zayıf ve kararsız olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, başka bir çalışmada her bir alt boyut başına ideal olarak en az dört veya beş madde önerilmektedir (Costello & Osborne, 2005). Bu yüzden bu çalışma boyunca yapılan analizlerde ölçüme aracının her bir boyutunda yer alacak madde sayısının en az dört olması bir kriter olarak değerlendirilmiştir.

*Madde Faktör Yükleri:* Madde faktör yüklerinin ,32 ve üzerinde olması maddenin bulunduğu faktör içindeki maddelerle örtüşen varyans oranının en az %10,2’sini açıkladığı anlamına gelmektedir. Bu bağlamda ,32 değeri madde faktör yükü olarak kriter olarak alınabileceği söylenebilir ancak alanyazındaki başka araştırmalarda madde faktör yükünün ,30 ya da ,40

olması gerektiğine dair bulgular yer almaktadır (Carpenter, 2018). Comrey ve Lee (1992) tarafından önerilen madde faktör yükleri aşağıdaki Tablo 20’de özetlenmiştir.

Tablo 20

*Madde Faktör Yüğü*

| Madde Faktör Yüğü | Varyans Yüzdesi | Değerlendirme |
|-------------------|-----------------|---------------|
| ,71               | 50              | Mükemmel      |
| ,63               | 40              | Çok iyi       |
| ,55               | 30              | İyi           |
| ,45               | 20              | Makul         |
| ,32               | 10              | Zayıf         |

AFA’da araştırmacılar tarafından ihmal edilen veya daha az dikkate alınan bir diğer husus ise maddelerin çapraz yüklenmeleridir. Alanyazında özellikle, madde faktör yüklerinin değerlendirilmesinde her bir boyut için ,40–,30–,20 kuralının uygulanması önerilmektedir. Yani daha açık bir ifadeyle, analizde yer alan her bir maddenin birinci boyutta ,40 ve üzerinde bir madde faktör yüküne sahip olması, ikinci bir faktörde ,30 ve altında madde faktör yüküne sahip olması gerektiği aynı zamanda madde faktör yükünün boyutlar arasında en az ,20 düzeyinde bir farka sahip olması gerektiği belirtilmektedir (Howard, 2016). Bu bağlamda AFA’da ilk olarak hiçbir faktöre yüklenmeyen maddeler analizden sırayla çıkarılmıştır. Daha sonra kuramsal olarak açıklanamayan maddeler silinmiştir ve en son olarak kalan maddeler de ,40–,30–,20 kuralına uygun olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca, Comrey ve Lee (1992) tarafından önerilen ve iyi düzeyde madde faktör yükü olarak değerlendirilen ,55 ve üzerindeki madde faktör yüküne sahip maddeler ölçekte tutulmuştur.

Çalışma kapsamında AFA sonucu elde edilen ilk bulgular incelendiğinde 4 boyutlu Akılcı Olmayan Düşünceler Formu için varyansın %46,64’ünü açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Her bir boyuta ilişkin elde edilen öz-değerin sırasıyla 14,86, 5,38, 3,14 ve 2,27 şeklinde olduğu bulunmuştur. Daha sonra AFA kapsamında sırasıyla hiçbir boyuta ait olmayan maddeler, binişik maddeler ve kuramsal olarak açıklanamayan boyutta yer alan maddeler sırasıyla ölçek formundan çıkarılmıştır. Bu kapsamda Akılcı Olmayan Düşünceler

Formundan sırasıyla 31 madde (madde-26, madde-37, madde-28, madde-32, madde-23, madde-17, madde-13, madde-11, madde-21, madde-14, madde-19, madde-18, madde-15, madde-43, madde-51, madde-36, madde-30, madde-45, madde-4, madde-8, madde-7, madde-6, madde-22, madde-12, madde-54, madde-48, madde-27, madde-31, madde-42, madde-55, madde-29) faktör analizinden çıkarılmıştır ve nihai olarak 24 maddelik form elde edilmiştir. Analizler sonucunda Akılcı Olmayan Düşünceler Formu için elde edilen madde faktör yükleri, öz-değer ve varyanslar Tablo 21’de gösterilmiştir.

Tablo 21

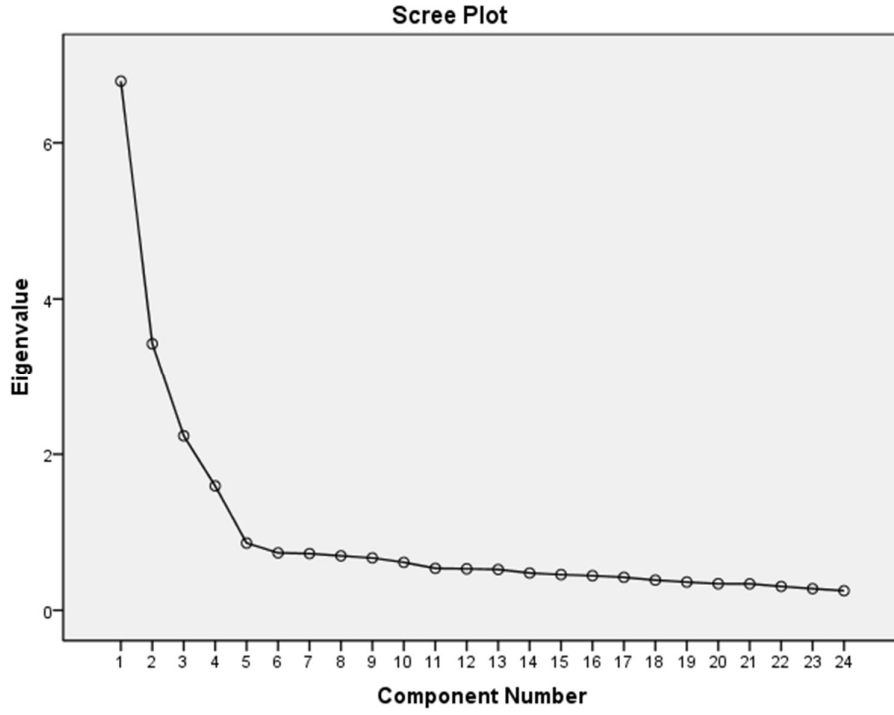
*Madde Faktör Yükleri, Öz-değer ve Varyanslar*

| Maddeler | Boyut 1<br>(Felaketleştirme) | Boyut 2<br>(Değersizleştirme) | Boyut 3<br>(Talepkarlık) | Boyut 4<br>(ROK) |
|----------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|------------------|
| M40      | ,83                          |                               |                          |                  |
| M38      | ,75                          |                               |                          |                  |
| M33      | ,74                          |                               |                          |                  |
| M41      | ,73                          |                               |                          |                  |
| M39      | ,71                          |                               |                          |                  |
| M35      | ,65                          |                               |                          |                  |
| M34      | ,64                          |                               |                          |                  |
| M49      |                              | ,87                           |                          |                  |
| M46      |                              | ,87                           |                          |                  |
| M50      |                              | ,86                           |                          |                  |
| M53      |                              | ,84                           |                          |                  |
| 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 |

Not: ROK = Rahatsız Olmaya Katlanamama

Tablo 21 incelendiğinde 4 faktörlü Akılcı Olmayan Düşünceler Formunun birinci (Felaketleştirme) ve ikinci boyutunun (Değersizleştirme) 7 maddeden, üçüncü boyutunun (Talepkarlık) 6 maddeden ve dördüncü boyutunun (Rahatsız Olmaya Katlanamama) 4 maddeden oluştuğu görülmektedir. Her bir boyutun açıkladıkları varyanslar sırasıyla %28,287, %14,276, %9,315 ve %6,639 olduğu ve toplam varyansın ise %58,516 olduğu belirlenmiştir. Her bir boyuta ilişkin öz-değerler ise sırasıyla 6,79, 3,43, 2,24 ve 1,59 olduğu anlaşılmaktadır. Ölçek formundaki madde faktör yüklerinin en düşük ,59 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla madde en düşük faktör yüklerinin en az iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca 24 maddelik Akılcı Olmayan Düşünceler Formunun yamaç grafiği Şekil 18’de sunulmuştur.



Şekil 18. Yamaç grafiği

Yamaç grafiği, elde edilen öz-değerlerin görsel açıdan incelenmesine olanak sağlamaktadır. Özellikle yamaç grafiği üzerinde kırılmanın meydana geldiği noktaya kadar kısım analizlerde olması gereken boyut sayısına ilişkin bir fikir vermektedir (Costello & Osborne, 2005). Yukarıdaki Şekil 18 incelendiğinde Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna ilişkin yapının 4 boyuttan oluştuğu söylenebilir.

Faktör analizinde incelenmesi gereken bir diğer parametre de *Communalities* değeridir. *Communalities* değeri ,80'in üzerindeyse yüksek olarak kabul edilmektedir ancak sosyal bilimlerde kabul edilen daha yaygın olan aralık ,40 ile ,70 arasındadır (Costello & Osborne, 2005). Bu kapsamda Akılcı Olmayan Düşünceler Formu için incelenen *Communalities* değeri aşağıdaki Tablo 22'de sunulmuştur.

Tablo 22

*Communalities Değerleri*

| Maddeler | Communalities |
|----------|---------------|
| M1       | ,43           |
| M2       | ,62           |
| M3       | ,61           |
| M5       | ,56           |
| M9       | ,42           |
| M10      | ,49           |
| M16      | ,57           |
| M20      | ,64           |
| M24      | ,64           |
| M25      | ,52           |
| M33      | ,64           |
| M34      | ,59           |
| M35      | ,56           |
| M38      | ,55           |
| M39      | ,50           |
| M40      | ,63           |
| M41      | ,65           |
| M44      | ,60           |
| M46      | ,73           |
| M47      | ,56           |
| M49      | ,71           |
| M50      | ,70           |
| M52      | ,46           |
| M53      | ,68           |

Yukarıdaki Tablo 22 incelendiğinde *Communalities* değerinin en düşük ,42 ve en yüksek değerin ise ,73 olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, Akılcı Olmayan Düşünceler Formu için Costello ve Osborne (2005) tarafından önerilen *Communalities* değerlerinin karşılandığı söylenebilir.

Faktör analizinde incelenmesi gereken bir diğer özellik ise madde istatistikleri, madde-toplam korelasyonları ve madde silinirse Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) değeridir. Akılcı Olmayan Düşünceler Formunun madde istatistikleri, madde-toplam korelasyonları ve madde silinirse Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) değeri aşağıdaki Tablo 23'te özetlenmiştir.

Tablo 23

*Madde ve Güvenirlik İstatistikleri*

| Boyut            | Maddeler | Ortalama | Ss   | Madde-Toplam<br>Korelasyonu | Madde Silinirse<br>Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) |
|------------------|----------|----------|------|-----------------------------|-------------------------------------------------|
| Felaketleştirme  | M33      | 2,48     | 1,17 | ,70                         | ,85                                             |
|                  | M34      | 2,14     | 1,11 | ,64                         | ,85                                             |
|                  | M35      | 3,14     | 1,31 | ,62                         | ,86                                             |
|                  | M38      | 2,95     | 1,19 | ,62                         | ,86                                             |
|                  | M39      | 3,26     | 1,24 | ,57                         | ,86                                             |
|                  | M40      | 2,63     | 1,18 | ,67                         | ,85                                             |
|                  | M41      | 2,58     | 1,14 | ,72                         | ,84                                             |
| Değersizleştirme | M44      | 1,51     | ,89  | ,68                         | ,88                                             |
|                  | M46      | 1,65     | 1,05 | ,77                         | ,87                                             |
|                  | M47      | 1,91     | 1,12 | ,64                         | ,89                                             |
|                  | M49      | 1,61     | 1,02 | ,75                         | ,87                                             |
|                  | M50      | 1,47     | ,88  | ,75                         | ,88                                             |
|                  | M52      | 1,65     | 1,01 | ,58                         | ,89                                             |
|                  | M53      | 1,62     | 1,00 | ,73                         | ,88                                             |
| Talepkarlık      | M1       | 3,80     | ,85  | ,46                         | ,79                                             |
|                  | M2       | 3,43     | ,92  | ,63                         | ,76                                             |
|                  | M3       | 3,15     | 1,10 | ,63                         | ,75                                             |
|                  | M5       | 2,64     | 1,08 | ,60                         | ,76                                             |
|                  | M9       | 3,00     | 1,08 | ,50                         | ,79                                             |
|                  | M10      | 2,61     | 1,13 | ,55                         | ,78                                             |
| ROK              | M16      | 4,28     | ,92  | ,56                         | ,72                                             |
|                  | M20      | 4,37     | ,87  | ,61                         | ,70                                             |
|                  | M24      | 4,38     | ,81  | ,61                         | ,70                                             |
|                  | M25      | 4,23     | ,97  | ,52                         | ,75                                             |

Not: ROK = Rahatsız Olmaya Katlanamama

Yukarıdaki Tablo 23 incelendiğinde Felaketleştirme boyutu için madde-toplam korelasyonlarının ,57 ile ,70 arasında değiştiği görülmektedir. Değersizleştirme boyutu için madde-toplam korelasyonlarının ,58 ile ,77 arasında değiştiği anlaşılmaktadır. Talepkarlık boyutu için madde-toplam korelasyonlarının ,46 ile ,63 arasında değiştiği görülmektedir.

Rahatsız olmaya katlanamama boyutu için ise madde-toplam korelasyonlarının ,52 ile ,61 arasında değiştiği anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgulara göre madde-toplam korelasyonlarının ,30'dan küçük olması maddenin ölçeğin tamamından farklı bir şeyi ölçtüğü şeklinde yorumlanmaktadır. Özellikle ,30 değerinin altında bir sonuç varsa ilgili maddenin çıkarılması düşünülmelidir (Pallant, 2020). Tablo 23 incelendiğinde en düşük madde-toplam korelasyonun ,46 olduğu görülmektedir. Akılcı Olmayan Düşünceler Formunun madde-toplam korelasyonu için alanyazında belirtilen kriteri sağladığı görülmektedir. Ek olarak, Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna ait tüm alt boyutlarda madde silinirse Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) değerinin de toplam güvenirliğe anlamlı katkı sağladığı söylenebilir.

Tablo 24

*Değişkenler Arasındaki İlişkiler*

| Boyutlar             | Ortalama | Ss    | Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) | 1    | 2    | 3    | 4    | 5 |
|----------------------|----------|-------|------------------------------|------|------|------|------|---|
| (1) Talepkarlık      | 18,63    | 4,39  | ,80                          | –    |      |      |      |   |
| (2) ROK              | 17,26    | 2,75  | ,77                          | ,27* | –    |      |      |   |
| (3) Felaketleştirme  | 19,19    | 6,27  | ,87                          | ,34* | ,34* | –    |      |   |
| (4) Değersizleştirme | 11,42    | 5,46  | ,90                          | ,23* | ,02  | ,44* | –    |   |
| (5) Toplam           | 66,50    | 13,21 | ,89                          | ,64* | ,47* | ,84* | ,70* | – |

Not: \* $p < ,01$ , ROK = Rahatsız Olmaya Katlanamama

Yukarıdaki Tablo 24'te yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde Akılcı Olmayan Düşünceler Formu ile talepkarlık arasında ( $r = ,64, p < ,01$ ) pozitif yönde orta düzeyde, rahatsız olmaya katlanamama ile ( $r = ,47, p < ,01$ ) pozitif yönde orta düzeyde, felaketleştirme ile ( $r = ,84, p < ,01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde ve değersizleştirme ile ( $r = ,70, p < ,01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkinin olduğu bulunmuştur. Alt boyutlar için talepkarlık ile rahatsız olmaya katlanamama arasında ( $r = ,27, p < ,01$ ) pozitif yönde düşük düzeyde, felaketleştirme ile ( $r = ,34, p < ,01$ ) pozitif yönde orta düzeyde, değersizleştirme ile ( $r = ,23, p < ,01$ ) pozitif yönde düşük düzeyde ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, rahatsız olmaya katlanamama ile felaketleştirme arasında ( $r = ,34, p < ,01$ ) pozitif yönde orta

düzeyde ilişkinin olduğu ancak rahatsız olmaya katlanamama ile değersizleştirme arasında ( $r = ,02, p > ,05$ ) anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Son olarak, felaketleştirme ile değersizleştirme arasında ( $r = ,44, p < ,01$ ) pozitif yönde orta düzeyde ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

## 2. Akılcı Düşünceler Formuna İlişkin Bulgular

*Çalışma Grubu:* Akılcı Düşünceler Formunun faktör yapısı, yaşları 18 ile 29 arasında değişen 560 katılımcıdan elde edilen veri ile incelenmiştir. Katılımcı gruba ilişkin betimsel istatistikler aşağıdaki Tablo 25’te verilmiştir.

Tablo 25

### Çalışma Grubuna İlişkin Betimsel İstatistikler

| Bölüm  | 1. sınıf     |       | 2. sınıf     |       | 3. sınıf     |       | 4. sınıf    |       | Toplam       |
|--------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|--------------|
|        | Kadın        | Erkek | Kadın        | Erkek | Kadın        | Erkek | Kadın       | Erkek |              |
| RPD    | 36           | 8     | 35           | 14    | 37           | 16    | 1           | 1     | 148 (%26,40) |
| SE     | 31           | 5     | 28           | 7     | 42           | 14    | 42          | 17    | 186 (%33,20) |
| İME    | 27           | 11    | 34           | 3     | 32           | 17    | 1           | 0     | 125 (%22,30) |
| TE     | 15           | 10    | 29           | 3     | 34           | 10    | 0           | 0     | 101 (%18,00) |
| Toplam | 143 (%25,50) |       | 153 (%27,30) |       | 202 (%36,10) |       | 62 (%11,10) |       | 560 (%100)   |

Not: RPD = Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, SE = Sınıf Eğitimi, İME = İlköğretim Matematik Eğitimi, TE = Türkçe Eğitimi

Yukarıda yer alan Tablo 25’te göre katılımcıların 148’i (%26,40) rehberlik ve psikolojik danışmanlık, 186’sı (%33,20) sınıf eğitimi, 125’i (%22,30) ilköğretim matematik eğitimi, 101’i (%18,00) Türkçe eğitimi bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımların 143’ünün (%25,50) 1. sınıf, 153’ünün (%27,30) 2. sınıf, 202’sinin (%36,10) 3. sınıf, 62’sinin (%11,10) 4. sınıf olduğu görülmektedir. Katılımcıların 424’ünün (%75,70) kadın, 136’sının (%24,30) erkek katılımcı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların yaş ortalaması 20,89 ( $S_s = 1,53$ ,  $ranj = 18-29$ ) şeklindedir.

*Akılcı Düşünceler Formunun Faktör Yapısının İncelenmesi:* Akılcı Düşünceler Formunun faktör yapısının incelenmesi amacıyla temel bileşenler analizi tercih edilmiştir. Ölçek

geliştirme sürecinde faktör analizi, bir tür veri azaltma tekniği olarak düşünülebilir ve büyük bir değişken kümesinden daha küçük faktör ya da bileşenlerin oluşturulabilmesine olanak tanımaktadır. Genellikle araştırmacılar madde havuzunda yer alan çok sayıda maddenin yer aldığı bir taslak ölçme aracı formuyla başlar ve faktör analizinin tekniklerini kullanarak daha az sayıda alt boyut oluşturmaya çalışırlar. Temel bileşenler analizi ile faktör analizi yaklaşım açısından farklılıklar gösterse de genellikle benzer sonuçlar üretirler (Pallant, 2020).

Ölçek geliştirme sürecinde faktör döndürmenin amacı veri setinin yapısını daha anlaşılır hale getirerek netleştirmektir. Döndürme gerçekleştirildiğinde açıklanan varyans miktarı veya analizde elde edilen bulgularda bir değişiklik olmamaktadır (Costello & Osborne, 2005). Diğer bir deyişle faktör döndürme, faktör uzayında ölçülen değişkenlerin konumlarını ölçen faktör eksenlerinin hareket ettirilmesini içermektedir. Böylece faktör yapıları araştırmacı için daha açık hale gelmektedir (Thompson, 2004). AFA’da dik ve eğik olmak üzere iki tür döndürme biçimi bulunmaktadır. *Varimax*, *Quartimax* ve *Equamax* yaygın olarak bulunan dik (ortogonal) döndürme yöntemleridir; *direct oblimin*, *Quartimin* ve *Promax* eğiktir. Dik döndürmeler birbiri ile ilişkisiz faktörlerle, eğik döndürme ise birbiri ile ilişkili faktörlerle ilgilidir (Costello & Osborne, 2005). Sadece bir faktör çıkarıldığında döndürme mümkün değildir. Ancak, iki veya daha fazla faktörü içeren hemen hemen tüm durumlarda, döndürme genellikle yorumlama için gereklidir (Thompson, 2004). Bu bağlamda, akılcı düşünceler kuramsal olarak dört faktörlü yapıdan (tercihler, toleranslı olma, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi, kabul) oluştuğundan dört boyuta uygun faktörleşmenin sağlanabilmesi amacıyla dört seçilmiştir. Ayrıca boyutların her birinin birisiyle ilişkili olduğu sayılıştısından hareketle döndürme biçimlerinde “*direct oblimin*” seçilmiştir.

*Her Bir Boyutta Olması Gereken Asgari Madde Sayısı:* AFA sonucunda ortaya çıkmasını beklenen her bir faktörün en az dört maddeden oluşması gerektiğini hatta altıya kadar madde içermesi gerektiği önerilmektedir (Fabrigar vd., 1999). Başka bir çalışmada her bir faktörün en az üç madde içermesi gerekmektedir çünkü üçten az madde içeren bir faktör genellikle zayıf ve kararsız olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, başka bir çalışmada her bir alt boyut başına ideal olarak en az dört veya beş madde önerilmektedir (Costello & Osborne, 2005).

Bu yüzden bu çalışma boyunca yapılan analizlerde ölçme aracının her bir boyutunda yer alacak madde sayısının en az dört olması bir kriter olarak değerlendirilmiştir.

*Madde Faktör Yükleri:* Madde faktör yüklerinin ,32 ve üzerinde olması, maddenin bulunduğu faktör içindeki maddelerle örtüşen varyans oranının %10,2'sini açıkladığı anlamına gelmektedir. Bu bağlamda ,32 değeri madde faktör yükü olarak kriter olarak alınabilir ancak ,30 veya ,40 olması gerektiğine dair başka araştırmalar da bulunmaktadır (Carpenter, 2018). Comrey ve Lee (1992) tarafından madde faktör yüklerine ilişkin değerlendirmeleri aşağıdaki Tablo 26'da özetlenmiştir.

Tablo 26

*Madde Faktör Yükü*

| Madde Faktör Yükü | Varyans Yüzdesi | Değerlendirme |
|-------------------|-----------------|---------------|
| ,71               | 50              | Mükemmel      |
| ,63               | 40              | Çok iyi       |
| ,55               | 30              | İyi           |
| ,45               | 20              | Makul         |
| ,32               | 10              | Zayıf         |

AFA'da araştırmacılar tarafından ihmal edilen veya daha az dikkate alınan bir diğer husus ise maddelerin çapraz yüklenmeleridir. Alanyazında özellikle, madde faktör yüklerinin değerlendirilmesinde her bir boyut için ,40–,30–,20 kuralının uygulanması önerilmektedir. Yani daha açık bir ifadeyle analizde bulunan her bir maddenin birinci boyutta ,40 ve üzerinde bir madde faktör yüküne sahip olmasını, ikinci bir faktörde ,30 ve altında madde faktör yüküne sahip olması gerektiği aynı zamanda madde faktör yükünün boyutlar arasında en az ,20 düzeyinde bir farka sahip olması gerektiği değerlendirilmektedir (Howard, 2016). Bu bağlamda AFA'da ilk olarak hiçbir faktöre yüklenmeyen maddeler analizden sırayla çıkarılmıştır. Daha sonra kuramsal olarak açıklanamayan maddeler silinmiştir ve en son olarak kalan maddeler de ,40–,30–,20 kuralına uygun olarak değerlendirilmiştir ve ,55 ve üzerinde madde faktör yüküne sahip maddeler ölçekte tutulmuştur.

Çalışma kapsamında AFA sonucu elde edilen ilk bulgular incelendiğinde 4 boyutlu Akılcı Düşünceler Formu için varyansın %57,47'sini açıklayan bir yapı edilmiştir. Her bir boyutun öz-değeri sırasıyla 19,83, 5,71, 3,65 ve 1,84 olduğu bulunmuştur. Daha sonra AFA kapsamında sırasıyla hiçbir boyuta ait olmayan maddeler, binişik maddeler ve kuramsal olarak açıklanamayan boyutta yer alan maddeler sırasıyla çıkarılmıştır. Bu kapsamda Akılcı Düşünceler Formundan sırasıyla 24 madde (madde-41, madde-29, madde-35, madde-31, madde-38, madde-28, madde-32, madde-33, madde-30, madde-12, madde-27, madde-25, madde-22, madde-1, madde-26, madde-2, madde-11, madde-13, madde-14, madde-24, madde-39, madde-46, madde-47, madde-48) faktör analizinden çıkarılmıştır ve 30 maddelik form elde edilmiştir. Elde edilen faktör yükleri, öz-değer ve varyanslar Tablo 27'de gösterilmiştir.

Tablo 27

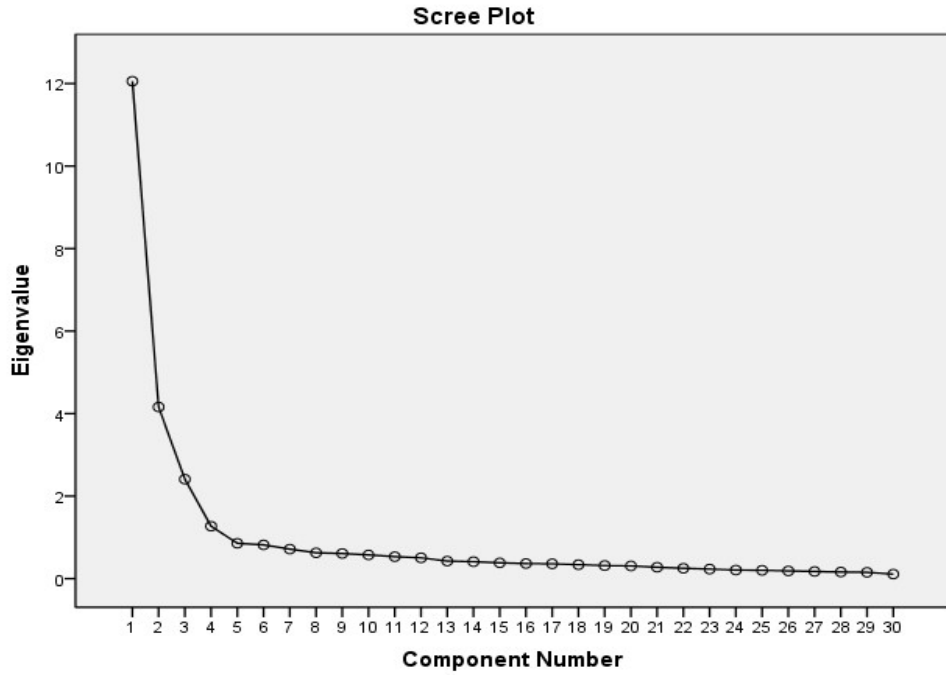
*Faktör Yükleri, Öz-değer ve Varyanslar*

| Maddeler       | Boyut 1<br>(Kabul) | Boyut 2<br>(Tercihler) | Boyut 3<br>(Toleranslı<br>Olma) | Boyut 4<br>(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                    |                                 |                  |
| 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           |

Not: OGD = Olumsuzluğun Gerçekçi Değerlendirilmesi

Yukarıdaki Tablo 27 incelendiğinde 4 faktörlü Akılcı Düşünceler Formundaki birinci boyutun 10 maddeden, ikinci ve üçüncü boyutun 8 maddeden ve dördüncü boyutun ise 4

maddeden oluştuğu görülmektedir. Her bir boyutun açıkladıkları varyanslar sırasıyla %40,190, %13,865, %8,032 ve %4,238 olduğu ve toplam varyansın ise %66,325 olduğu belirlenmiştir. Her bir boyuta ilişkin öz-değerler ise sırasıyla 12,06, 4,16, 2,41 ve 1,27 olduğu anlaşılmaktadır. Ölçeğe ilişkin madde faktör yüklerinin en düşük ,51 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla madde faktör yüklerinin iyi düzeyde (Madde-36 hariç) olduğu söylenebilir. Ayrıca 30 maddelik Akılcı Düşünceler Formunun yamaç grafiği Şekil 19’da sunulmuştur.



Şekil 19. Yamaç grafiği

Yamaç grafiği, elde edilen öz-değerlerin grafiğini incelemeyi olanaklı kılmaktadır. Özellikle grafik üzerinde kırılmanın meydana geldiği noktaya kadar kısım analizlerde tutulacak boyuta dair fikir vermektedir (Costello & Osborne, 2005). Yukarıda ye alan Şekil 19 incelendiğinde Akılcı Düşünceler Formuna ilişkin yapının 4 boyuttan oluştuğu söylenebilir.

Faktör analizinde incelenmesi gereken bir diğer parametre de *Communalities* değeridir. *Communalities* değeri ,80'in üzerindeyse yüksek olarak kabul edilmektedir ancak sosyal bilimlerde daha yaygın olan aralık ,40–,70 arasındadır (Costello & Osborne, 2005). Bu kapsamda incelenen *Communalities* değeri aşağıdaki Tablo 28’de sunulmuştur.

Tablo 28

*Communalities Değerleri*

| Maddeler | Communalities |
|----------|---------------|
| M3       | ,67           |
| M4       | ,62           |
| M5       | ,66           |
| M6       | ,79           |
| M7       | ,78           |
| M8       | ,69           |
| M9       | ,76           |
| M10      | ,65           |
| M15      | ,61           |
| M16      | ,55           |
| M17      | ,67           |
| M18      | ,46           |
| M19      | ,62           |
| M20      | ,61           |
| M21      | ,47           |
| M23      | ,50           |
| M34      | ,60           |
| M36      | ,51           |
| M37      | ,58           |
| M40      | ,66           |
| M42      | ,70           |
| M43      | ,71           |
| M44      | ,74           |
| M45      | ,79           |
| M49      | ,73           |
| M50      | ,78           |
| M51      | ,78           |
| M52      | ,70           |
| M53      | ,79           |
| M54      | ,73           |

Yukarıda yer alan Tablo 28 incelendiğinde Communalities değerinin en düşük ,46 ve en yüksek ise ,79 olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, Akılcı Düşünceler Formu için Costello ve Osborne (2005) tarafından önerilen *Communalities* değerlerinin karşılandığı söylenebilir.

Faktör analizinde incelenmesi gereken bir diğer özellik ise madde istatistikleri, madde-toplam korelasyonları ve madde silinirse Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) değerleridir. Akılcı Düşünceler Formunun madde istatistikleri, madde toplam korelasyonları ve madde silinirse Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) değerleri aşağıdaki Tablo 29'da özetlenmiştir.

Tablo 29

*Madde ve Güvenirlilik İstatistikleri*

| Boyut           | Maddeler | Ortalama | Standart Sapma | Madde-Toplam Korelasyonu | Madde Silinirse Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) |
|-----------------|----------|----------|----------------|--------------------------|----------------------------------------------|
| Kabul           | M42      | 4,35     | ,91            | ,79                      | ,96                                          |
|                 | M43      | 4,33     | ,89            | ,80                      | ,96                                          |
|                 | M44      | 4,28     | ,94            | ,82                      | ,96                                          |
|                 | M45      | 4,39     | ,85            | ,86                      | ,95                                          |
|                 | M49      | 4,39     | ,84            | ,81                      | ,96                                          |
|                 | M50      | 4,47     | ,78            | ,84                      | ,96                                          |
|                 | M51      | 4,48     | ,79            | ,84                      | ,95                                          |
|                 | M52      | 4,28     | ,91            | ,79                      | ,96                                          |
|                 | M53      | 4,38     | ,87            | ,86                      | ,95                                          |
|                 | M54      | 4,47     | ,81            | ,81                      | ,96                                          |
| Tercihler       | M3       | 4,35     | 0,84           | ,74                      | ,92                                          |
|                 | M4       | 4,29     | 0,92           | ,70                      | ,93                                          |
|                 | M5       | 4,36     | 0,84           | ,74                      | ,92                                          |
|                 | M6       | 4,54     | 0,69           | ,84                      | ,92                                          |
|                 | M7       | 4,57     | 0,67           | ,84                      | ,92                                          |
|                 | M8       | 4,33     | 0,85           | ,77                      | ,92                                          |
|                 | M9       | 4,37     | 0,80           | ,81                      | ,92                                          |
|                 | M10      | 4,44     | 0,78           | ,73                      | ,93                                          |
| Toleranslı Olma | M15      | 4,12     | 0,91           | ,67                      | ,85                                          |
|                 | M16      | 3,75     | 1,04           | ,61                      | ,86                                          |
|                 | M17      | 3,75     | 1,00           | ,73                      | ,84                                          |
|                 | M18      | 3,16     | 1,21           | ,56                      | ,86                                          |
|                 | M19      | 4,02     | 0,99           | ,69                      | ,85                                          |

|                                               |     |      |      |     |     |
|-----------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|
|                                               | M20 | 4,01 | 0,92 | ,69 | ,85 |
|                                               | M21 | 3,41 | 1,20 | ,56 | ,86 |
|                                               | M23 | 3,27 | 1,17 | ,57 | ,86 |
| Olumsuzluğun<br>Gerçekçi<br>Değerlendirilmesi | M34 | 4,13 | 0,96 | ,61 | ,71 |
|                                               | M36 | 4,26 | 0,91 | ,53 | ,75 |
|                                               | M37 | 4,24 | 0,91 | ,60 | ,72 |
|                                               | M40 | 3,93 | 1,02 | ,59 | ,72 |

Yukarıdaki Tablo 29 incelendiğinde kabul boyutu için madde-toplam korelasyonlarının ,79 ile ,86 arasında değiştiği görülmektedir. Tercihler boyutu için madde-toplam korelasyonlarının ,70 ile ,84 arasında değiştiği anlaşılmaktadır. Toleranslı olma boyutu için madde-toplam korelasyonlarının ,56 ile ,73 arasında değiştiği görülmektedir. Olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi boyutu için madde-toplam korelasyonlarının ,53 ile ,61 arasında değiştiği anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgulara göre madde-toplam korelasyonlarının ,30'dan küçük olması maddenin ölçeğin tamamından farklı bir şeyi ölçtüğü şeklinde yorumlanmaktadır. Özellikle ,30 değerinin altında bir sonuç varsa ilgili maddenin çıkarılması düşünülmelidir (Pallant, 2020). Tablo 29 incelendiğinde en düşük madde-toplam korelasyonun ,53 olduğu görülmektedir. Akılcı Düşünceler Formunun kriterleri sağladığı şeklinde yorumlanabilir. Ek olarak, Akılcı Düşünceler Formuna ait tüm alt boyutlarda madde silinirse Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) değerinin de toplam güvenilirliğe anlamlı katkı sağladığı söylenebilir.

Tablo 30

*Değişkenler Arasındaki İlişkiler*

| Boyutlar            | Ortalama | Ss    | Cronbach's<br>Alfa ( $\alpha$ ) | 1    | 2    | 3    | 4    | 5 |
|---------------------|----------|-------|---------------------------------|------|------|------|------|---|
| (1) Tercihler       | 35,27    | 5,28  | ,93                             | –    |      |      |      |   |
| (2) Toleranslı Olma | 29,49    | 6,15  | ,87                             | ,46* | –    |      |      |   |
| (3) OGD             | 16,55    | 2,94  | ,78                             | ,58* | ,55* | –    |      |   |
| (4) Kabul           | 43,81    | 7,36  | ,96                             | ,37* | ,48* | ,41* | –    |   |
| (5) Toplam          | 125,12   | 16,94 | ,94                             | ,74* | ,81* | ,74* | ,80* | – |

Not: \* $p < .01$ , OGD = Olumsuzluğun Gerçekçi Değerlendirilmesi

Yukarıda yer alan Tablo 30’da değişken arasındaki ilişkiler incelendiğinde Akılcı Düşünceler Formu ile tercihler arasında ( $r = ,74, p < ,01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde, toleranslı olma ile ( $r = ,81, p < ,01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ile ( $r = ,74, p < ,01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde ve kabul ile ( $r = ,80, p < ,01$ ) pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkinin olduğu görülmektedir. Alt boyutlar için tercihler ile toleranslı olma arasında ( $r = ,46, p < ,01$ ) pozitif yönde orta düzeyde, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ile ( $r = ,58, p < ,01$ ) pozitif yönde orta düzeyde, kabul ile ( $r = ,37, p < ,01$ ) pozitif yönde orta düzeyde ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, toleranslı olma ile olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi arasında ( $r = ,55, p < ,01$ ) pozitif yönde orta düzeyde ve kabul arasında ( $r = ,48, p < ,01$ ) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Son olarak olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ile ve kabul arasında ( $r = ,41, p < ,01$ ) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

*Basamak 8: Farklı Bir Örneklemde Ölçeğin Doğrulanması:* AAODÖ’ye ilişkin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) çalışmaları, AFA çalışmaları tamamlandıktan sonra farklı bir çalışma grubu ile gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracının farklı bir örneklemde ölçeğin doğrulanması için gerçekleştirilen veri toplama süreci yaklaşık 3 haftada tamamlanmıştır. Veriler sınıf ortamında araştırmacı tarafından toplanmıştır. Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra ilk olarak anketlere verilen yanıtlar araştırmacı tarafından incelenmiştir hatalı ve eksik olduğu tespit edilen 44 veri analizlere dahil edilmeden tamamen çıkarılmıştır. Geriye kalan 456 anket veri setine işlenmiştir. Analizlere geçilmeden önce hatalı veri girişi ile kayıp verinin olup olmadığı incelenmiştir. Kayıp verilere ortalama değerler atanmıştır. Ayrıca uç değerler incelenmiştir ve uç değer olduğu belirlenen 16 veri çıkarılmıştır. Son olarak normallik sayıltısı incelenmiş ve verinin normal dağılımdan geldiği anlaşılmıştır. DFA çalışmaları 440 veri ile gerçekleştirilmiştir.

*Çalışma Grubu:* Çalışmanın bu aşamasında, uç değerler ve kayıp verilerin incelenmesinden sonra geriye kalan 440 katılımcının betimsel istatistikleri aşağıdaki Tablo 31’de sunulmuştur.

Tablo 31

*Katılımcı Gruba İlişkin Betimsel İstatistikler*

| Fakülte          | Bölüm         | 1. sınıf |       | 2. sınıf |       | 3. sınıf |       | 4. sınıf |       | Toplam |        |
|------------------|---------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|--------|--------|
|                  |               | Kadın    | Erkek | Kadın    | Erkek | Kadın    | Erkek | Kadın    | Erkek | N      | %      |
| Sağlık Bilimleri | Sosyal Hizmet | 39       | 4     | 42       | 8     | -        | -     | -        | -     | 93     | %21,10 |
| Hukuk            | Hukuk         | 22       | 8     | 2        | 7     | -        | -     | -        | -     | 39     | %8,90  |
| İİBF             | Maliye        | -        | -     | 9        | 13    | 2        | 4     | 7        | 7     | 42     | %9,50  |
|                  | U. İlişkiler  | 10       | 3     | 2        | 3     | 12       | 0     | 6        | 5     | 41     | %9,30  |
|                  | SBKY          | 11       | 13    | 17       | 13    | 4        | 4     | 16       | 11    | 89     | %20,20 |
|                  | İşletme       | 1        | -     | -        | -     | 8        | 5     | 1        | 3     | 18     | %4,10  |
|                  | İktisat       | -        | -     | -        | -     | 6        | 6     | 1        | 2     | 15     | %3,40  |
| İlahiyat         | İlahiyat      | 26       | 9     | -        | -     | -        | -     | 51       | 17    | 103    | %23,40 |
| Toplam           | N             | 109      | 37    | 72       | 44    | 32       | 19    | 82       | 45    | 440    |        |
|                  | %             | %33,20   |       | %26,40   |       | %11,60   |       | %28,90   |       | %100   |        |

Not: SBKY = Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi

Yukarıda yer alan Tablo 31 incelendiğinde katılımcıların 93'ünün (%21,10) sosyal hizmet, 39'unun (%8,90) hukuk, 42'sinin (%9,50) maliye, 41'nin (%9,30) uluslararası ilişkiler, 89'unun (%20,20) siyaset bilimi ve kamu yönetimi, 18'inin (%4,10) işletme, 15'inin (%3,40) iktisat ve 103'ünün (%23,40) ilahiyat bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımların 146'sının (%33,20) 1. Sınıf, 111'inin (%26,40) 2. sınıf, 51'inin (%11,60) 3. sınıf, 127'sinin (%28,90) 4. sınıf olduğu görülmektedir. Katılımcıların 295'inin (%67,00) kadın 145'inin (%33,00) erkek katılımcı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların yaş ortalaması 21,43 (Ss = 1,77, ranj = 18-29) şeklindedir.

*Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları:* Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna ilişkin yapı geçerliğini incelemek amacıyla ikinci düzey DFA gerçekleştirilmiştir (EK 6). Analizler için LISREL 8.80 paket programından yararlanılmıştır. Aşağıda yer alan Tablo 32'de 4 alt boyutta toplam 24 maddeden oluşan Akılcı Olmayan Düşünceler Formunun yapı geçerliğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen ikinci düzey

DFA'ya ilişkin uyum indeksleri ile modifikasyon önerileri doğrultusunda gerçekleştirilen nihai uyum indeksleri gösterilmiştir.

Tablo 32

*Akılcı Olmayan Düşünceler Formu Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları*

| Süreç           | Maddeler | X <sup>2</sup> | Sd  | X <sup>2</sup> /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 |

Yukarıda yer alan Tablo 32 incelendiğinde ilk analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri ( $X^2 = 681,23$ ,  $Sd = 248$ ,  $X^2/Sd = 2,75$ ,  $RMSEA = ,063$ ,  $TLI = ,94$ ,  $CFI = ,94$ ,  $SRMR = ,076$ ) şeklindedir. Modelin önerdiği modifikasyon önerileri doğrultusunda ve kuramsal çerçeveye uygun olarak aynı boyutlarda yer alan ve anlamsal olarak birbirine yakın maddeler arasında modifikasyonlar gerçekleştirilmiştir. Birinci modifikasyonda M2 (*Yaptığım her işte her zaman başarılı olmalıyım*) ile M3 (*Her zaman en iyisini yapmak zorundayım*) arasında modifikasyon işlemi gerçekleştirilmiş ve hata kovaryansı eklenmiştir. M2 ve M3 talepkarlık alt boyutunda yer almaktadır ve her iki madde başarı talebi ile ilişkilidir. Modifikasyon sonucu elde edilen uyum indeksleri ( $X^2 = 664,20$ ,  $Sd = 247$ ,  $X^2/Sd = 2,69$ ,  $RMSEA = ,062$ ,  $TLI = ,94$ ,  $CFI = ,95$ ,  $SRMR = ,075$ ) şeklindedir. Daha sonra modifikasyon işlemine devam edilmiş ve ikinci modifikasyonda M21 (*İnsanların bana haksızlık yapması değersiz biri olduğumu gösterir*) ile M22 (*İlişkilerimde sorunların olması değersiz biri olduğumu gösterir*) arasında modifikasyon işlemi gerçekleştirilmiş ve hata kovaryansı eklenmiştir. M21 ile M22 değersizleştirme alt boyutunda yer almaktadır ve her iki madde kişilerarası ilişkiler temasındaki başkalarından kaynaklanan değersizleştirme ile ilişkilidir. Modifikasyon sonucu elde edilen uyum indeksleri ( $X^2 = 629,10$ ,  $Sd = 246$ ,  $X^2/Sd = 2,56$ ,  $RMSEA = ,060$ ,  $TLI = ,94$ ,  $CFI = ,95$ ,  $SRMR = ,075$ ) şeklindedir. Son olarak, modifikasyon önerileri doğrultusunda üçüncü modifikasyonda M12 (*İlişkilerimde sorun(lar) yaşarsam perişan olurum*) ile M16 (*Belirsizlikler karşısında dehşete kapılırım*) arasında modifikasyon

işlemi gerçekleştirilmiş ve hata kovaryansı eklenmiştir. M12 ve M16 felaketleştirme alt boyutunda yer almaktadır ve her iki madde bireylerin kontrol alanı dışındaki durumlarla ilişkilidir. Modifikasyon sonucu elde edilen uyum indeksleri ( $X^2 = 599,04$ ,  $Sd = 245$ ,  $X^2/Sd = 2,45$ ,  $RMSEA = ,057$ ,  $TLI = ,95$ ,  $CFI = ,95$ ,  $SRMR = ,075$ ) şeklindedir. DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri için alanyazında yaygın olarak kullanılan kriterler (Hu & Bentler, 1999; Kelloway, 2015) aşağıda yer alan Tablo 33'te özetlenmiştir.

Tablo 33

*Uyum İndeksleri ve Kriterler*

| Uyum İndeksi | Kabul Edilebilir Uyum     | Mükemmel Uyum            | Ölçek Değerleri |
|--------------|---------------------------|--------------------------|-----------------|
| $X^2/Sd$     | $2 \leq X^2/Sd \leq 5$    | $0 \leq X^2 / Sd \leq 2$ | 2,45            |
| RMSEA        | $,05 \leq RMSEA \leq ,08$ | $0 \leq RMSEA \leq ,05$  | ,057            |
| TLI          | $,95 \leq TLI \leq ,97$   | $,97 \leq TLI \leq 1$    | ,95             |
| CFI          | $,90 \leq CFI \leq ,95$   | $,95 \leq CFI \leq 1$    | ,95             |
| SRMR         | $,05 \leq SRMR \leq ,08$  | $0 \leq SRMR \leq ,05$   | ,075            |

Yukarıda yer alan Tablo 33 incelendiğinde Akılcı Olmayan Düşünceler Formunun en az kabul edilebilir düzeyde uyum indeks kriterlerini karşıladığı söylenebilir.

*Madde Faktör Yükleri:* Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna ilişkin yapı geçerliğini incelemek amacıyla ikinci düzey DFA bulgularına göre maddelere ilişkin faktör yükleri aşağıdaki Tablo 34'te özetlenmiştir.

Tablo 34

*Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna ilişkin Madde Faktör Yükleri*

| Boyut                     | Maddeler | Madde Faktör Yükleri |                |                 |                  |
|---------------------------|----------|----------------------|----------------|-----------------|------------------|
|                           |          | DFA                  | Modifikasyon-I | Modifikasyon-II | Modifikasyon-III |
| Talepkarlık               | M1       | ,62                  | ,62            | ,62             | ,62              |
|                           | M2       | ,75                  | ,69            | ,69             | ,69              |
|                           | M3       | ,71                  | ,65            | ,65             | ,65              |
|                           | M4       | ,68                  | ,70            | ,70             | ,70              |
|                           | M5       | ,64                  | ,67            | ,67             | ,67              |
|                           | M6       | ,61                  | ,63            | ,63             | ,63              |
| Rahatsız Olmaya Katlanama | M7       | ,74                  | ,74            | ,74             | ,74              |
|                           | M8       | ,87                  | ,87            | ,87             | ,87              |
|                           | M9       | ,81                  | ,81            | ,81             | ,81              |
|                           | M10      | ,62                  | ,62            | ,62             | ,62              |
| Felaketleştirme           | M11      | ,61                  | ,61            | ,61             | ,60              |
|                           | M12      | ,66                  | ,66            | ,66             | ,70              |
|                           | M13      | ,69                  | ,69            | ,69             | ,68              |
|                           | M14      | ,70                  | ,70            | ,70             | ,69              |
|                           | M15      | ,48                  | ,48            | ,48             | ,47              |
|                           | M16      | ,68                  | ,68            | ,68             | ,72              |
|                           | M17      | ,71                  | ,72            | ,72             | ,71              |
| Değersizleştirme          | M18      | ,66                  | ,66            | ,67             | ,67              |
|                           | M19      | ,76                  | ,76            | ,76             | ,76              |
|                           | M20      | ,60                  | ,60            | ,62             | ,62              |
|                           | M21      | ,74                  | ,74            | ,69             | ,69              |
|                           | M22      | ,67                  | ,67            | ,62             | ,62              |
|                           | M23      | ,51                  | ,51            | ,53             | ,53              |
|                           | M24      | ,68                  | ,68            | ,68             | ,68              |

Yukarıda yer alan Tablo 34 incelendiğinde Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna ilişkin üçüncü modifikasyon sonucunda madde faktör yüklerinin ,47 ile ,87 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca, Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna ait DFA'ya ilişkin LISREL çıktısı EK 6'da verilmiştir.

*Güvenirlilik:* Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna ilişkin güvenirlik değerleri olarak Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) ve McDonald's Omega ( $\omega$ ) katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 35'te sunulmuştur.

Tablo 35

*Güvenirlilik Değerleri*

| Boyut                           | Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) | McDonald's Omega ( $\omega$ ) |
|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Talepkarlık                     | ,83                        | ,83                           |
| Rahatsız Olmaya Katlanamama     | ,83                        | ,83                           |
| Felaketleştirme                 | ,83                        | ,84                           |
| Değersizleştirme                | ,83                        | ,83                           |
| Akılcı Olmayan Düşünceler Formu | ,86                        | ,86                           |

Yukarıda yer alan Tablo 35 incelendiğinde talepkarlık, rahatsız olmaya katlanamama ve değersizleştirme alt boyutları için Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) ile McDonald's Omega ( $\omega$ ) değerinin ,83 olduğu belirlenmiştir. Felaketleştirme alt boyutu için Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) değerinin ,83 ve McDonald's Omega ( $\omega$ ) değerinin ise ,84 olduğu saptanmıştır. Akılcı Olmayan Düşünceler Formunun bütününe yönelik Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) ve McDonald's Omega ( $\omega$ ) değerlerinin ise ,86 olduğu bulunmuştur.

*Boyutlar Arasındaki İlişkiler:* Akılcı Olmayan Düşünceler Formu ve alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyonu ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda yer alan Tablo 36'da sunulmuştur.

Tablo 36

*Boyutlar Arasındaki İlişkiler*

| Değişken                      | (1)   | (2)   | (3)   | (4)   | (5) |
|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| (1) Talepkarlık               | —     |       |       |       |     |
| (2) ROK                       | ,37** | —     |       |       |     |
| (3) Felaketleştirme           | ,26** | ,25** | —     |       |     |
| (4) Değersizleştirme          | ,12*  | ,06   | ,44** | —     |     |
| (5) Akılcı Olmayan Düşünceler | ,64** | ,50** | ,81** | ,66** | —   |

Not: \* $p < ,05$ , \*\* $p < ,01$ , ROK = Rahatsız Olmaya Katlanamama

Yukarıda yer alan Tablo 36 incelendiğinde talepkarlık ile rahatsız olmaya katlanamama ( $r = ,37, p < ,01$ ), felaketleştirme ( $r = ,26, p < ,01$ ) ve değersizleştirme ( $r = ,12, p < ,05$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Rahatsız olmaya katlanamama ile felaketleştirme ( $r = ,25, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Rahatsız olmaya katlanamama ile değersizleştirme ( $r = ,06, p > ,05$ ) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Felaketleştirme ile değersizleştirme ( $r = ,44, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Akılcı Olmayan Düşünceler Formu ile talepkarlık ( $r = ,64, p < ,01$ ), rahatsız olmaya katlanamama ( $r = ,50, p < ,01$ ), felaketleştirme ( $r = ,81, p < ,01$ ) ve değersizleştirme ( $r = ,66, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

*Bir Ölçüte Dayalı Geçerlik:* Bir ölçüte dayalı geçerlik çalışması kapsamında Akılcı Olmayan Düşünceler Formu ile Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği (Urfa & Urfa, 2019) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 37’de gösterilmiştir.

Tablo 37

*Bir Ölçüte Dayalı Geçerliğe İlişkin Bulgular*

| Ölçek | Değişken | (1)   | (2)   | (3)   | (4)    | (5)   | (6)    | (7)   | (8)    | (9)    | (10)   | (11) | (12) |
|-------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|------|
| AODF  | (1) T    | –     |       |       |        |       |        |       |        |        |        |      |      |
|       | (2) ROK  | ,37** | –     |       |        |       |        |       |        |        |        |      |      |
|       | (3) F    | ,26** | ,25** | –     |        |       |        |       |        |        |        |      |      |
|       | (4) D    | ,12*  | ,06   | ,44** | –      |       |        |       |        |        |        |      |      |
|       | (5) AOD  | ,64** | ,50** | ,81** | ,66**  | –     |        |       |        |        |        |      |      |
| GTİÖ  | (6) KD   | ,07   | -,02  | ,15** | ,46**  | ,28** | –      |       |        |        |        |      |      |
|       | (7) BD   | ,18** | ,18** | ,15** | ,09    | ,22** | ,24**  | –     |        |        |        |      |      |
|       | (8) Bİ   | ,27** | ,09*  | ,35** | ,44**  | ,46** | ,52**  | ,29** | –      |        |        |      |      |
|       | (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

Yukarıda yer alan Tablo 37 incelendiğinde talepkarlık ile başkalarını değersizleştirme ( $r = ,18, p < ,01$ ), başarı ihtiyacı ( $r = ,27, p < ,01$ ), onay ihtiyacı ( $r = ,11, p < ,05$ ), rahatlık talebi ( $r = ,13, p < ,01$ ), adalet talebi ( $r = ,19, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, talepkarlık ile kendini değersizleştirme ( $r = ,07, p > ,05$ ) ve akılcılık ( $r = ,02, p > ,05$ ) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Rahatsız olmaya katlanamama ile başkalarını değersizleştirme ( $r = ,18, p < ,01$ ), başarı ihtiyacı ( $r = ,09, p < ,05$ ), onay ihtiyacı ( $r = ,10, p < ,05$ ), rahatlık talebi ( $r = ,13, p < ,01$ ), adalet talebi ( $r = ,33, p < ,01$ ) ve akılcılık ( $r = ,10, p < ,05$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca, rahatsız olmaya katlanamama ile kendini değersizleştirme ( $r = -,02, p > ,05$ ) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Felaketleştirme ile kendini değersizleştirme ( $r = ,15, p < ,01$ ), başkalarını değersizleştirme ( $r = ,15, p < ,01$ ), başarı ihtiyacı ( $r = ,35, p < ,01$ ), onay ihtiyacı ( $r = ,39, p < ,01$ ), rahatlık talebi ( $r = ,48, p < ,01$ ), adalet talebi ( $r = ,37, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, rahatsız olmaya katlanamama ile akılcılık ( $r = -,11, p < ,05$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Değersizleştirme ile kendini değersizleştirme ( $r = ,46, p < ,01$ ), başarı ihtiyacı ( $r = ,44, p < ,01$ ), onay ihtiyacı ( $r = ,47, p < ,05$ ), rahatlık talebi ( $r = ,37, p < ,01$ ), adalet talebi ( $r = ,26, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, değersizleştirme ile akılcılık ( $r = -,24, p < ,01$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dahası, değersizleştirme ile başkalarını değersizleştirme ( $r = ,09, p > ,05$ ) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Akılcı Olmayan Düşünceler Formu ile kendini değersizleştirme ( $r = ,28, p < ,01$ ), başkalarını değersizleştirme ( $r = ,22, p < ,01$ ), başarı ihtiyacı ( $r = ,46, p < ,01$ ), onay ihtiyacı ( $r = ,43, p < ,05$ ), rahatlık talebi ( $r = ,45, p < ,01$ ), adalet talebi ( $r = ,42, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Dahası, Akılcı Olmayan Düşünceler Formu ile akılcılık ( $r = -,12, p < ,01$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

*Akılcı Düşünceler Formuna İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi Bulguları:* Akılcı Düşünceler Formuna ilişkin yapı geçerliğini incelemek amacıyla ikinci düzey DFA gerçekleştirilmiştir (EK 7). DFA için LISREL 8.80 paket programından yararlanılmıştır. Aşağıda yer alan Tablo 38’de 4 alt boyutta toplam 30 maddeden oluşan Akılcı Olmayan Düşünceler Formunun yapı geçerliğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen ikinci düzey DFA’ya ilişkin uyum indeksleri ile modifikasyon önerileri doğrultusunda gerçekleştirilen nihai uyum indeksleri gösterilmiştir.

Tablo 38

*Akılcı Düşünceler Formuna İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi Bulguları*

| Süreç           | Maddeler | X <sup>2</sup> | Sd  | X <sup>2</sup> /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 |

Yukarıda yer alan Tablo 38 incelendiğinde ilk analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri ( $X^2 = 1333,61$ ,  $Sd = 401$ ,  $X^2/Sd = 3,32$ ,  $RMSEA = ,073$ ,  $TLI = ,94$ ,  $CFI = ,95$ ,  $SRMR = ,059$ ) şeklindedir. Modelin önerdiği modifikasyon önerileri doğrultusunda ve kuramsal çerçeveye uygun olarak aynı boyutlarda yer alan ve anlamsal olarak birbirine yakın maddeler arasında modifikasyonlar gerçekleştirilmiştir. Birinci modifikasyonda M22 (*Yaptığım işlerin yolunda gitmemesi benim değerimden bir şey kaybettirmez*) ile M23 (*Başarısızlıkların değerimi düşürmeyeceğinin farkındayım*) arasında modifikasyon işlemi gerçekleştirilmiş ve hata kovaryansı eklenmiştir. M22 ve M23 kabul alt boyutunda yer almaktadır ve her iki madde başarısızlığın kabulü ile ilişkilidir. Modifikasyon sonucu elde edilen uyum indeksleri ( $X^2 = 1214,57$ ,  $Sd = 400$ ,  $X^2/Sd = 3,03$ ,  $RMSEA = ,068$ ,  $TLI = ,94$ ,  $CFI = ,96$ ,  $SRMR = ,058$ ) şeklindedir. Daha sonra modifikasyon işlemine devam edilmiş ve ikinci modifikasyonda M1 (*Her zaman başarılı olamayabilirim*) ile M2 (*Yaptığım her işte başarılı olamayacağımın bilincindeyim*) arasında modifikasyon işlemi gerçekleştirilmiş ve hata kovaryansı eklenmiştir. M1 ve M2 tercihler alt boyutunda yer almaktadır ve her iki madde başarı arzusu

ile ilişkilidir. Modifikasyon sonucu elde edilen uyum indeksleri ( $X^2 = 1148,94$ ,  $Sd = 399$ ,  $X^2/Sd = 2,5688$   $RMSEA = ,065$ ,  $TLI = ,95$ ,  $CFI = ,96$ ,  $SRMR = ,057$ ) şeklindedir. Son olarak, modifikasyon önerileri doğrultusunda üçüncü modifikasyonda M15 (*Kontrol edemediğim durumlarda soğukkanlılığımı korurum*) ile M16 (*İşler yolunda gitmediğinde sabırlı olurum*) arasında modifikasyon işlemi gerçekleştirilmiş ve hata kovaryansı eklenmiştir. M15 ve M16 toleranslı olma alt boyutunda yer almaktadır ve her iki madde kontrol alanı ile ilişkilidir. Modifikasyon sonucu elde edilen uyum indeksleri ( $X^2 = 1036,87$ ,  $Sd = 398$ ,  $X^2/Sd = 2,61$ ,  $RMSEA = ,060$ ,  $TLI = ,95$ ,  $CFI = ,97$ ,  $SRMR = ,054$ ) şeklindedir. DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri için alanyazında yaygın olarak kullanılan kriterler (Hu & Bentler, 1999; Kelloway, 2015) aşağıdaki Tablo 39’da özetlenmiştir.

Tablo 39

*Uyum İndeksleri ve Kriterler*

| Uyum indeksi | Kabul Edilebilir Uyum     | Mükemmel Uyum            | Ölçek Değerleri |
|--------------|---------------------------|--------------------------|-----------------|
| $X^2/Sd$     | $2 \leq X^2 / Sd \leq 5$  | $0 \leq X^2 / Sd \leq 2$ | 2,61            |
| RMSEA        | $,05 \leq RMSEA \leq ,08$ | $0 \leq RMSEA \leq ,05$  | ,060            |
| TLI          | $,95 \leq TLI \leq ,97$   | $,97 \leq TLI \leq 1$    | ,95             |
| CFI          | $,90 \leq CFI \leq ,95$   | $,95 \leq CFI \leq 1$    | ,97             |
| SRMR         | $,05 \leq SRMR \leq ,08$  | $0 \leq SRMR \leq ,05$   | ,054            |

Yukarıda yer alan Tablo 39 incelendiğinde Akılcı Düşünceler Ölçeğinin en az kabul edilebilir düzeyde uyum indeks kriterlerini karşıladığı söylenebilir.

*Madde Faktör Yükleri:* Akılcı Düşünceler Formuna ilişkin yapı geçerliğini incelemek amacıyla ikinci düzey DFA bulgularına göre maddelere ilişkin madde faktör yükleri aşağıda yer alan Tablo 40’te özetlenmiştir.

Tablo 40

*Akılcı Düşünceler Formuna ilişkin Madde Faktör Yükleri*

| Boyut                                   | Maddeler | Madde Faktör Yükleri |                |                 |                  |
|-----------------------------------------|----------|----------------------|----------------|-----------------|------------------|
|                                         |          | DFA                  | Modifikasyon-I | Modifikasyon-II | Modifikasyon-III |
| Tercihler                               | M1       | ,43                  | ,43            | ,41             | ,41              |
|                                         | M2       | ,40                  | ,40            | ,38             | ,38              |
|                                         | M3       | ,68                  | ,64            | ,63             | ,63              |
|                                         | M4       | ,78                  | ,78            | ,79             | ,79              |
|                                         | M5       | ,82                  | ,82            | ,82             | ,83              |
|                                         | M6       | ,67                  | ,67            | ,66             | ,66              |
|                                         | M7       | ,75                  | ,75            | ,75             | ,75              |
|                                         | M8       | ,71                  | ,71            | ,71             | ,71              |
| Toleranslı Olma                         | M9       | ,67                  | ,67            | ,67             | ,67              |
|                                         | M10      | ,56                  | ,56            | ,55             | ,57              |
|                                         | M11      | ,70                  | ,70            | ,70             | ,71              |
|                                         | M12      | ,49                  | ,49            | ,49             | ,49              |
|                                         | M13      | ,69                  | ,69            | ,69             | ,68              |
|                                         | M14      | ,66                  | ,66            | ,66             | ,65              |
|                                         | M15      | ,41                  | ,42            | ,42             | ,38              |
|                                         | M16      | ,43                  | ,43            | ,43             | ,39              |
| Olumsuzluğun Gerçekçi Değerlendirilmesi | M17      | ,71                  | ,71            | ,71             | ,71              |
|                                         | M18      | ,65                  | ,65            | ,65             | ,65              |
|                                         | M19      | ,67                  | ,67            | ,67             | ,67              |
|                                         | M20      | ,77                  | ,77            | ,77             | ,77              |
| Kabul                                   | M21      | ,71                  | ,71            | ,71             | ,71              |
|                                         | M22      | ,79                  | ,76            | ,76             | ,76              |
|                                         | M23      | ,82                  | ,79            | ,79             | ,79              |
|                                         | M24      | ,87                  | ,86            | ,86             | ,86              |
|                                         | M25      | ,73                  | ,74            | ,74             | ,74              |
|                                         | M26      | ,76                  | ,77            | ,77             | ,77              |
|                                         | M27      | ,77                  | ,78            | ,78             | ,78              |
|                                         | M28      | ,71                  | ,72            | ,72             | ,72              |
|                                         | M29      | ,73                  | ,74            | ,75             | ,74              |
|                                         | M30      | ,73                  | ,74            | ,74             | ,74              |

Yukarıda yer alan Tablo 40 incelendiğinde Akılcı Düşünceler Formuna ilişkin üçüncü modifikasyon sonucunda madde faktör yüklerinin ,38 ile ,86 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca, Akılcı Düşünceler Formuna ait DFA'ya ilişkin LISREL çıktısı EK 7'de verilmiştir.

Güvenirlilik: Akılcı Düşünceler Formuna ilişkin güvenirlik değerleri Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) ve McDonald's Omega ( $\omega$ ) katsayıları hesaplanmıştır. Bulgular aşağıda yer alan Tablo 41'de sunulmuştur.

Tablo 41

*Güvenirlilik*

| Boyut                                   | Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) | McDonald's Omega ( $\omega$ ) |
|-----------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Tercihler                               | ,84                        | ,84                           |
| Toleranslı Olma                         | ,80                        | ,79                           |
| Olumsuzluğun Gerçekçi Değerlendirilmesi | ,79                        | ,80                           |
| Kabul                                   | ,93                        | ,93                           |
| Akılcı Düşünceler Formu                 | ,92                        | ,91                           |

Yukarıda yer alan Tablo 41 incelendiğinde tercihler alt boyutu için Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) ile McDonald's Omega ( $\omega$ ) değerinin ,84 olduğu bulunmuştur. Toleranslı olma alt boyutu için Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) değerinin ,83 ve McDonald's Omega ( $\omega$ ) değerinin ,79 olduğu saptanmıştır. Olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi alt boyutu için Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) değerinin ,79 ve McDonald's Omega ( $\omega$ ) değerinin ,80 olduğu belirlenmiştir. Kabul alt boyutu için Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) ve McDonald's Omega ( $\omega$ ) değerinin ,93 olduğu belirlenmiştir. Son olarak Akılcı Düşünceler Formu Formunun bütününe yönelik Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) değerinin ,92 ve McDonald's Omega ( $\omega$ ) değerinin ise ,91 olduğu bulunmuştur.

*Boyutlar Arasındaki İlişkiler:* Akılcı Düşünceler Formu ve alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyonu ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda yer alan Tablo 42'de sunulmuştur.

Tablo 42

*Boyutlar Arasındaki İlişkiler*

| Değişken                                    | (1)  | (2)  | (3)  | (4)  | (5) |
|---------------------------------------------|------|------|------|------|-----|
| (1) Tercihler                               | –    |      |      |      |     |
| (2) Toleranslı Olma                         | ,47* | –    |      |      |     |
| (3) Olumsuzluğun Gerçekçi Değerlendirilmesi | ,49* | ,57* | –    |      |     |
| (4) Kabul                                   | ,36* | ,44* | ,36* | –    |     |
| (5) Akılcı Düşünceler                       | ,74* | ,81* | ,72* | ,78* | –   |

Not: \* $p < ,01$ 

Yukarıda yer alan Tablo 42 incelendiğinde tercihler ile toleranslı olma ( $r = ,47, p < ,01$ ), olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ( $r = ,49, p < ,01$ ), kabul ( $r = ,36, p < ,01$ ) ve akılcı düşünceler ( $r = ,74, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Toleranslı olma ile olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ( $r = ,57, p < ,01$ ), kabul ( $r = ,44, p < ,01$ ) ve akılcı düşünceler ( $r = ,81, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ile kabul ( $r = ,36, p < ,01$ ) ve akılcı düşünceler ( $r = ,72, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Son olarak kabul ile akılcı düşünceler ( $r = ,78, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

*Bir Ölçüte Dayalı Geçerlik:* Bir ölçüte dayalı geçerlik çalışması kapsamında Akılcı Düşünceler Formu ile Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği (Urfa & Urfa, 2019) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 43'te gösterilmiştir.

Tablo 43

*Bir Ölçüte Dayalı Geçerliğe İlişkin Bulgular*

| Ölçek | Değişken | (1)    | (2)    | (3)    | (4)    | (5)    | (6)    | (7)   | (8)   | (9)    | (10)   | (11) | (12) |
|-------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| ADF   | (1) T    | –      |        |        |        |        |        |       |       |        |        |      |      |
|       | (2) TO   | ,47**  | –      |        |        |        |        |       |       |        |        |      |      |
|       | (3) OGD  | ,49**  | ,57**  | –      |        |        |        |       |       |        |        |      |      |
|       | (4) K    | ,36**  | ,44**  | ,36**  | –      |        |        |       |       |        |        |      |      |
|       | (5) AD   | ,74**  | ,81**  | ,72**  | ,78**  | –      |        |       |       |        |        |      |      |
| GTİÖ  | (6) KD   | -,24** | -,20** | -,13** | -,48** | -,38** | –      |       |       |        |        |      |      |
|       | (7) BD   | ,01    | -,06   | -,07   | -,05   | -,06   | ,24**  | –     |       |        |        |      |      |
|       | (8) Bİ   | -,18** | -,26** | -,19** | -,34** | -,33** | ,52**  | ,29** | –     |        |        |      |      |
|       | (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

Yukarıda yer alan Tablo 43 incelendiğinde tercihler ile kendini değersizleştirme ( $r = -,24, p < ,01$ ), başarı ihtiyacı ( $r = -,18, p < ,01$ ), onay ihtiyacı ( $r = -,18, p < ,01$ ) ve rahatlık talebi ( $r = -,15, p < ,01$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Dahası, tercihler ile akılcılık ( $r = ,39, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, tercihler ile adalet talebi ( $r = ,06, p > ,05$ ) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Toleranslı olma ile kendini değersizleştirme ( $r = -,20, p < ,01$ ), başarı ihtiyacı ( $r = -,26, p < ,01$ ), onay ihtiyacı ( $r = -,36, p < ,01$ ), rahatlık talebi ( $r = -,39, p < ,01$ ), adalet talebi ( $r = -,14, p < ,01$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Dahası, toleranslı olma ile akılcılık ( $r = ,33, p < ,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak, toleranslı olma ile başkalarını değersizleştirme ( $r = ,06, p > ,05$ ) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ile kendini değersizleştirme ( $r = -.13, p < .01$ ), başarı ihtiyacı ( $r = -.19, p < .01$ ), onay ihtiyacı ( $r = -.23, p < .01$ ) ve rahatlık talebi ( $r = -.23, p < .01$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Dahası, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ile akılcılık ( $r = .31, p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi ile başkalarını değersizleştirme ( $r = -.07, p > .05$ ) ve adalet talebi ( $r = -.06, p > .05$ ) arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı belirlenmiştir.

Kabul ile kendini değersizleştirme ( $r = -.48, p < .01$ ), başarı ihtiyacı ( $r = -.34, p < .01$ ), onay ihtiyacı ( $r = -.40, p < .01$ ), rahatlık talebi ( $r = -.25, p < .01$ ) ve adalet talebi ( $r = -.14, p < .01$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Dahası, kabul ile akılcılık ( $r = .41, p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, kabul ile başkalarını değersizleştirme ( $r = -.05, p > .05$ ) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Akılcı düşünceler ile kendini değersizleştirme ( $r = -.38, p < .01$ ), başarı ihtiyacı ( $r = -.33, p < .01$ ), onay ihtiyacı ( $r = -.40, p < .01$ ), rahatlık talebi ( $r = -.34, p < .01$ ) ve adalet talebi ( $r = -.11, p < .01$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Dahası, akılcı düşünceler ile akılcılık ( $r = .48, p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Son olarak, akılcılık ile başkalarını değersizleştirme ( $r = -.06, p > .05$ ) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

*Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Değerlendirilmesi:* Bu çalışma kapsamında AAODÖ'nün geliştirilmesi amaçlanmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ilgili ölçeğin genç yetişkinlerin akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak Akılcı Olmayan Düşünceler Formu, 4 alt boyut ve 24 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar sırasıyla talepkarlık, rahatsız olmaya katlanamama, felaketleştirme ve değersizleştirme şeklindedir. Ölçme aracı üniversite öğrencileri ve genç yetişkin gruplarında kullanılabilir. Ölçeğin değerlendirilmesi 5li Likert ( $0 = \text{Bana Hiç Uygun Değil} - 5 = \text{Bana}$

*Tamamen Uygun*) şeklinde yapılmaktadır. Akılcı Olmayan Düşünceler Formunda ters madde bulunmamaktadır. Alt boyutlar dahil olmak üzere yükselen puanlar ilgili boyuta dair akılcı olmayan düşüncelerin artış eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Diğer taraftan, Akılcı Düşünceler Formu 4 alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar sırasıyla tercihler, toleranslı olma, olumsuzluğun gerçekçi değerlendirilmesi, kabul şeklindedir. Ölçme aracı üniversite öğrencileri ve genç yetişkin gruplarında kullanılabilir. Ölçeğin değerlendirilmesi 5li Likert (0 = *Bana Hiç Uygun Değil* - 5 = *Bana Tamamen Uygun*) şeklinde yapılmaktadır. Akılcı Düşünceler Formunda ters madde bulunmamaktadır. Alt boyutlar dahil olmak üzere yükselen puanlar ilgili boyuta dair akılcı olmayan düşüncelerin artış eğiliminde olduğunu göstermektedir.

### **Mobil Uygulama Destekli Akılcı Düşünme Eğitim Programı (MUDADEP)**

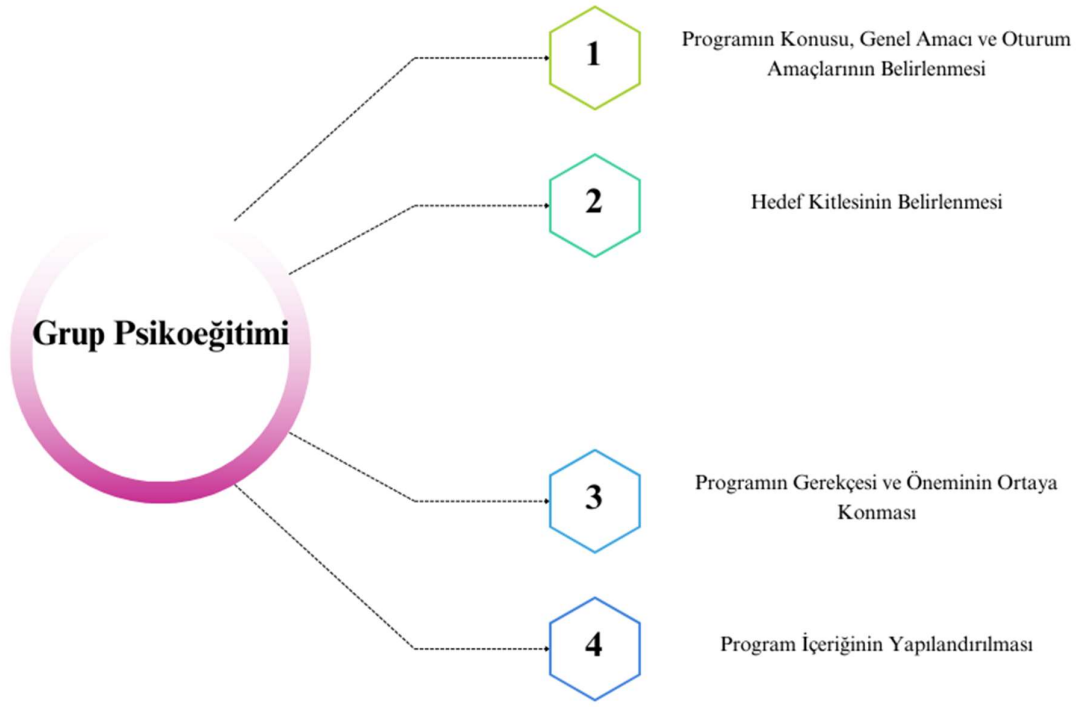
Bu kısımda MUDADEP'in geliştirilmesi ve uygulama süreci hakkında bilgiler sunulmuştur.

### **Grup Psikoeğitimi**

Grup çalışmaları, bireylerin kişisel veya sosyal problemlerinin üstesinden gelebilmelerine yardımcı olmada çok iyi bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Grup çalışmaları, bireylerin sahip olmadıkları özellikleri fark etmelerini sağlayan ve yaşamlarında değiştirmek istedikleri özellikleri değiştirmeleri için umut sağlayan doğal bir laboratuvar olarak değerlendirilmektedir (Corey, Corey & Corey, 2018). Alanyazında gruplar, görev/iş grupları, grupla psikolojik danışma, grup psikoterapisi, grup psikoeğitimi olmak üzere çeşitli kategorilere ayrılmaktadır (Çivitci, 2020). Psikoeğitsel grupların amacı grup sürecinde odaklanılacak konuya dikkati çekmektir. Psikoeğitsel gruplarda yer alan katılımcılar belirli bir amaç doğrultusunda ilerlemektedir (Brown, 2004). Daha açık bir ifadeyle psikoeğitsel gruplar katılımcıların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerini geliştirmeye odaklanmaktadır (Çakır, 2015). Çivitci (2020) grup psikoeğitimini hem eğitsel hem de terapötik bileşenleri bulunan, bireylerin kişisel veya kişilerarası problemleri ile başa

çıkabilmelerini sağlamayı amaçlayan, bireylerin yaşamlarında ortaya çıkabilecek problemleri önleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen yapılandırılmış ve sistematik bir grup çalışması olarak tanımlamaktadır. Psikoeğitim grupları, psikolojik danışma grupları ile akademik bir sınıfın karışımı olarak nitelendirilebilir ve bu süreçte grup üyelerinin etkileşimlerinin de önemli olduğu belirtilmektedir (Brown, 2013). Çeşitli konuların ele alınabildiği psikoeğitim gruplarında grup üyelerinin belirli bir konuya yönelik farkındalıklarını artırma ve üyelerin belirli durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için beceri sağlama amacı da bulunmaktadır (Corey vd., 2018).

Psikoeğitsel programların hazırlanması sistematik olarak izlenmesi gereken belirli aşamaları içermektedir. Bu aşamalar programın konusu, programın genel amacı ile oturum amaçlarının belirlenmesi, programın hedef kitlesinin belirlenmesi, programın gerekçesi ve öneminin ortaya konması, program içeriğinin yapılandırılması şeklindedir (Çivitci, 2020). Bu doktora tezi kapsamında geliştirilmesi amaçlanan MUDADEP için Çivitci (2020) tarafından önerilen psikoeğitsel programlarının hazırlanması aşamaları takip edilmiştir. Akılcı düşünme eğitim programının geliştirilmesi süreci aşağıdaki Şekil 20’de gösterilmiştir.



Şekil 20. Akılcı düşünme eğitim programının geliştirme süreci

### ***Programın Konusu, Genel Amacı ve Oturum Amaçlarının Belirlenmesi***

Psikoeğitsel programların amaçları, genel amaç, program amaçları ve oturum amaçları olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Psikoeğitsel programlar hazırlanırken ilk olarak yapılması gereken programın konusunun, genel amacının ve kimlere yönelik olacağına karar vermektir. Programın konusu belirlendikten sonra programların genel amacı ve hedef kitlesi belirlenmektedir. Programın genel amacı grup psikoeğitimi tamamlandıktan sonra ulaşılmaya istenen durumu ifade etmektedir (Çivitci, 2020). Bu doğrultuda ilk olarak MUDADEP'in konusu, genel amacı ve kimlere yönelik olduğu belirlenmiştir. MUDADEP'in genel amacı, üniversite öğrencilerinin akılcı düşüncelerini sağlayarak sağlıklı duygulara sahip olmalarına ve işlevsel davranışlar sergilemelerine yardımcı olmaktır.

Oturum amaçları bireylerin her bir oturumda elde edecekleri yeterliklerdir. Bu kısımda MUDADEP'in geliştirilmesi ve uygulama süreci hakkında bazı bilgiler özetlenmiştir. MUDADEP, ADDT'ye ve araştırma sonuçlarına dayalı olarak geliştirilmiştir. Psikoeğitsel

programlarda içerik yapılandırılırken program amaçlarına nasıl ulaşılabileceğini göstermek için oturumda yapılacakların tümü sistematik biçimde yapılandırılmaktadır (Çivitci, 2020). Bu kapsamda programın genel amacı doğrultusunda geliştirilen oturum amaçları ve kazanımlar aşağıda maddeler halinde sunulmuştur.

Tablo 44

*Oturum Amaçları ve Kazanımları*

| Oturumlar | Kapsam  | İçerik                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Oturum 1  | Amaç    | Grup üyelerinin tanışmalarını, grup süreci ve içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak                                                                                                           |
|           | Kazanım | Grup lideri ve grup üyelerini tanır.<br>Grup kuralları ve grup sürecini bilir.<br>Grup sürecindeki kişisel amaçlarını oluşturur.<br>Akılcı Düşünme Eğitim Programını bilir.<br>Mobil uygulamayı kullanır. |
| Oturum 2  | Amaç    | Olayların değerlendirilmesinde düşüncenin rolünü ve düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerindeki etkisini fark ettirmek                                                                                   |
|           | Kazanım | Düşüncelerin, duygu ve davranışları nasıl etkilediğini fark eder.<br>ABC modelini bilir.<br>Akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri fark eder.                                                               |
| Oturum 3  | Amaç    | Olayların değerlendirilmesinde düşüncenin rolü ile düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerindeki etkisini değerlendirmelerini sağlamak                                                                     |
|           | Kazanım | Düşüncelerin, duygu ve davranışları nasıl etkilediğini örnek vererek açıklar.<br>Olayları ABC modeline göre değerlendirir.<br>Akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri örnek vererek açıklar.                 |
| Oturum 4  | Amaç    | Duygu ve davranışların önemini fark ettirmek                                                                                                                                                              |
|           | Kazanım | Duyguların ve davranışların insan yaşamındaki işlevini fark eder.<br>Sağlıklı ve sağlıksız negatif duyguları fark eder.<br>İşlevsel ve işlevsel olmayan davranışları fark eder.                           |
| Oturum 5  | Amaç    | Düşünceleri değerlendirme yöntemleri hakkında bilgi edinmelerini ve düşünceleri sorgulama yöntemlerini uygulamalarını sağlamak                                                                            |
|           | Kazanım | Akılcı olmayan düşüncelere yönelik farklı sorgulama yöntemlerini fark eder.<br>Akılcı olmayan düşüncelere yönelik farklı sorgulama yöntemlerini kullanır.                                                 |
| Oturum 6  | Amaç    | Olayların değerlendirilmesinde alternatif akılcı düşüncelerin önemini fark etmelerini ve alternatif akılcı düşünceler oluşturmalarını sağlamak                                                            |
|           | Kazanım | Yeni akılcı düşünceleri fark eder.<br>Yeni akılcı düşünce oluşturma yöntemlerini fark eder.<br>Düşünce oluşturma yöntemlerini kullanarak akılcı düşünce oluşturur.                                        |
| Oturum 7  | Amaç    | Yaşama ilişkin sayıltılarını akılcı duygusal davranış terapisi ilkelerine uygun olarak değerlendirmelerini sağlamak                                                                                       |

|          |         |                                                                                                                                                                                                              |
|----------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Kazanım | Kontrol edilebilen ve kontrol edilemeyen durumları fark eder.<br>İnsanın bütüncül değerdendirilemeyecek kadar karmaşık bir varlık olduğunu fark eder.<br>Belirsizliğin kabul edilmesi gerektiğini fark eder. |
| Oturum 8 | Amaç    | Grup üyelerinin grup sürecini ve grup sürecinde kazanılan bilgi ve becerilerini değerdendirmesini ve gruptan pozitif duygularla ayrılmasını sağlamak                                                         |
|          | Kazanım | Grup sürecinin bireysel yaşantısına katkısı değerdendirir.<br>Grup sürecinde kendini ve grup liderini değerdendirir.<br>Gruptan olumlu duygularla ayrılır.                                                   |

### ***Programın Gerekçesi ve Önemi***

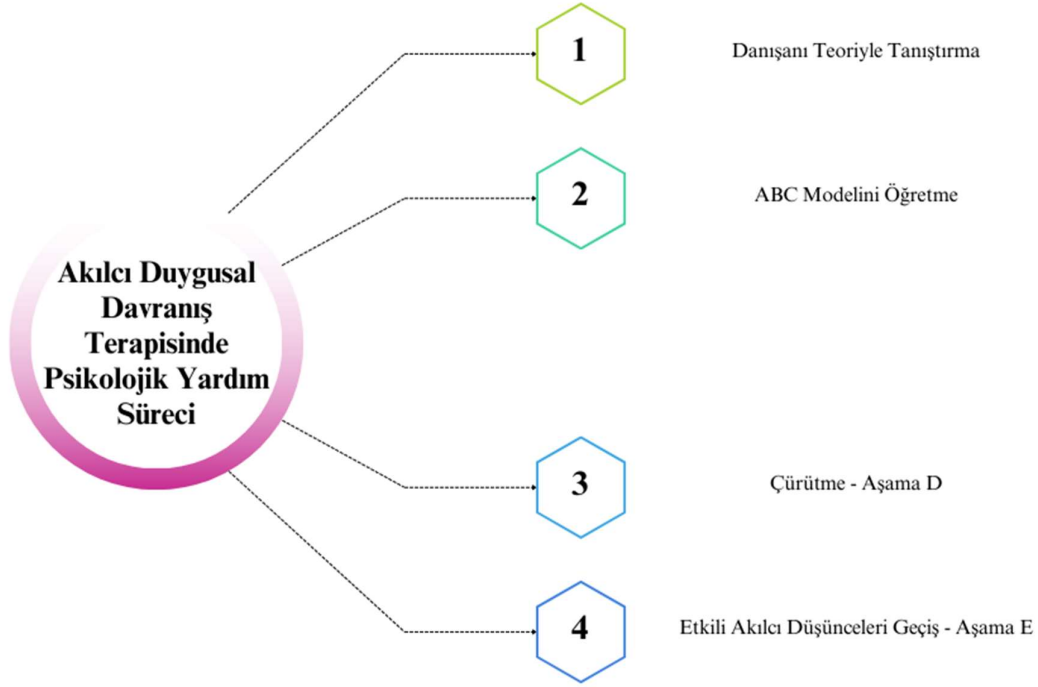
Psikoeğitsel programlar hazırlanırken programın gerekçesinin ve öneminin yazılı olarak hazırlanması gerekmektedir. Uygulamacı tarafından gerçekleştirilen hazırlık, programı hazırlayanın “*zihinsel hazırlık*” seviyesini göstermektedir (Çivitci, 2020). Bu doğrultuda bu kısımda MUDADEP’in hazırlanma süreci ve uygulanma gerekçesi ile programın önemi açıklanmıştır.

Bu çalışma kapsamında MUDADEP’in konusu akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerle ilgilidir. Programın genel amacı da üniversite öğrencilerinin akılcı düşünmelerini sağlayarak sağlıklı duygu ve işlevsel davranışlar sergilemelerine yardımcı olmaktır. Akılcı ve akılcı olmayan düşünceler konusunun seçilmesinin sebebi ADDT’nin temel felsefesine dayanmaktadır. ADDT, bireylerin yaşamlarında düşünme biçimlerinden dolayı psikolojik rahatsızlık yaşadığını varsaymaktadır. Bu sayılı ise Epiktetos’un “*Bizi hasta eden olaylar değil, olaylara ilişkin bakış açılarımızdır*” ifadesine dayanmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Yani bireylerin olayları veya durumları akılcı olmayan düşüncelerle değerdendirmeleri psikolojik rahatsızlığa neden olmaktadır. Öte yandan, bireylerin olayları veya durumları değerdendirmelerinde akılcı düşünme biçimlerine sahip olmaları yaşamlarından daha fazla memnuniyet duymalarını sağlamaktadır. Bununla birlikte daha akılcı düşünmek bireylerin psikolojik açıdan yaşadıkları sıkıntıları azaltmalarına da yardımcı olmaktadır. Özetle, bireylerin yaşamları boyunca yaptıklarından ve yaşadıklarından doyum sağlama, başka bireylerle sağlıklı ilişkiler geliştirme ve sürdürme, az sayıda bireyle çok güçlü ilişkiler

kurma, doyumunu artıracak öğrenmeler gerçekleştirme ve beceri geliştirmek bu çalışma için belirlenmiş temel amaçlardandır. Dahası, ADDT’de bireylerin uzun vadede akılcı yaşam felsefesini geliştirmelerine yardımcı olma anlayışı da bulunmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Bu felsefi anlayıştan yola çıkarak oluşturulacak MUDADEP ile bireylerin yaşamlarında daha akılcı düşüncelerine yardımcı olunması hedeflenmektedir. Bireylerin yaşamlarından daha fazla doyum sağlaması, güçlü ilişkiler geliştirme ile öğrenme sürecini sürdürme ve kendini geliştirmeye odaklanmalarına yardımcı olarak yaşam kalitelerini artırmanın da akılcı düşünceleri ile gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Çünkü alanyazında görüldüğü üzere, yaşamlarında psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin psikolojik rahatsızlık yaşamayan bireylerden önemli bir farkının daha fazla akılcı olmayan düşünceye sahip olmalarıdır (DiGiuseppe vd., 2013). Akılcı düşünme eğitim programı ile bireylerin sadece akılcı olmayan düşüncelerini azaltmak değil aynı zamanda akılcı olmayan düşüncelerinin yerine yeni ve etkili akılcı düşüncelerin kazandırılması hedeflenmektedir. Böylece, önleyici ve geliştirici bir anlayışla oluşturulan MUDADEP ile bireylerin yaşam boyu gelişim ve uyumlarının artırılmasına katkı sağlaması amaçlanmaktadır (Savi-Çakar, 2018).

ADDT, 1955 yılında Albert Ellis tarafından ortaya atılmıştır (Ellis, 1995a) ve bugün BDT geleneği içindeki ilk kuramsal psikoterapi yaklaşımıdır (Dryden, 2019a). ADDT’nin temel felsefesi Epiktetos’un “*Bizi hasta eden olaylar değil, olaylara ilişkin bakış açılarımızdır.*” söylemine dayanmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Diğer bir deyişle, bireyler, yaşamlarında gelişen olayları veya durumları değerlendirme biçimlerinden dolayı psikolojik rahatsızlık yaşamaktadır. ADDT’ye dayalı psikolojik yardım sürecinde psikoeğitim önemli bir yer tutmaktadır ve danışman zaman zaman öğretici, danışan ise öğrenci rolündedir. Çünkü psikolojik yardım sürecinde danışanın sorunlarının kavramsallaştırılmasından itibaren danışan kuramla tanıştırılır, danışana ABC modeli hakkında çeşitli yöntemlerle bilgiler verilir, akılcı ve akılcı olmayan düşünceler arasındaki farklar gösterilir. Bununla birlikte, danışanın sahip olduğu akılcı olmayan düşünceler çeşitli yöntemlerle sorgulanarak düşüncelerin geçersiz olduğu gösterilmektedir (çürütme) ve danışanın yeni ve etkili

düşüncelere odaklanmasına yardımcı olunmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Bu açıdan bakıldığında ADDT temelli psikolojik yardım hizmetlerinin daha didaktik ve öğretici bir özelliğe sahip olduğundan bahsedilebilir. MUDADEP hazırlanırken genel hatlarıyla psikolojik yardım sürecinde takip edilen aşamalar dikkate alınmıştır ve aşağıdaki Şekil 21’de gösterilmiştir.



Şekil 21. Akılcı duygusal davranış terapisinde psikolojik yardım süreci

Bu çalışmanın ikinci aşamasında üniversite öğrencileri ile yürütülmesi planlanan MUDADEP’in araştırmacı tarafından geliştirilecek olan mobil uygulamaya entegre edilmesi planlanmıştır. Akılcı düşünme eğitim programının üniversite öğrencileri ile yürütülmesi planlanmıştır. Özellikle 21. yüzyılda insan yaşamında iletişim yollarını değiştiren ve birçok imkân sunan internet ve akıllı telefonların gelişimi dikkat çekmektedir. Türkiye, tüm dünyada olduğu gibi genç popülasyonun teknolojik yeniliklerde daha ön plana çıktığı ve teknoloji kullanımına daha kolay uyum sağladığı söylenebilir (Uğur & Turan, 2015). Akıllı telefonlarla geçirilen zamanın artması, akıllı telefonların pratik ve kullanışlı olmalarından dolayı teknolojik araçların (akıllı telefon, web vb.) önleyici çalışmalarla kullanılması önemli

görülmektedir (Arıkan, 2020). Yaşam boyu gelişim anlayışı kapsamında uyumun artırılması ve genç yetişkinlik döneminde görülebilen çeşitli sorunlar nedeniyle özellikle genç yetişkinlik dönemindeki bireyler için önleme çalışmalarına da odaklanılabilmektedir. Bu bağlamda genç yetişkinlik döneminde önleme çalışmalarının önemli bir yeri olduğu söylenebilir (Savi-Çakar, 2018). Dahası, özellikle üniversite dönemindeki bireyler için içinde bulundukları yaş dönemine özgü çeşitli sorunlar ve güçlüklerle karşılaşabileceği belirtilmiştir. Bu dönemdeki sorunların çözülmemesi ve ilerleyen dönemlerde olumsuz etkilerinin olabileceğine dikkat çekilmiştir (Donat-Bacıoğlu, 2018). Bu yüzden üniversite öğrencilerini de kapsayan genç yetişkinlik döneminde önleyici çalışmaların önem kazandığı söylenebilir (Donat-Bacıoğlu, 2018).

Özellikle son yıllarda BDT'nin mobil uygulamalar vasıtasıyla son yıllarda sunulması ve çeşitli yönlerle bireylere psikolojik yardım hizmeti sunması bakımından dikkati çekmektedir. İlgili mobil uygulama destekli psikolojik yardım hizmetlerinin etkili ve verimli olduğuna yönelik araştırma bulguları, akıllı telefonların yaşamın önemli bir parçası haline dönüşmesi, danışanların ihtiyaç duydukları konuya mobil uygulamalarla daha kolay erişebilmesi, bireylerin mobil uygulamayı istediği zamanda ve istediği yerde kullanabilir durumda olmaları, ruh sağlığı hizmeti sunan profesyonellerden (psikolojik danışman, klinik psikolog gibi) kolaylıkla yardım talebinde bulunabilmeleri açısından değerli görülmektedir. Buradan hareketle bu çalışma kapsamında hazırlanan MUDADEP'in etkililiği genç yetişkin popülasyonu kapsayan üniversite öğrencileri ile sınanması amaçlanmaktadır. ADDT'ye dayalı olarak hazırlanan müdahale programı ile katılımcıların akılcı düşüncelerine katkıda bulunulması hedeflenmektedir. Böylece kullanıcılar MUDADEP ile üniversite öğrencilerinin akılcı düşüncelerini sağlayarak sağlıklı duygu ve işlevsel davranışlar sergilemelerine yardımcı olmak amaçlanmaktadır.

### ***Mobil Uygulamanın Geliştirilmesi***

Bu çalışmada geliştirilen akılcı düşünme eğitim programına araştırmacı tarafından geliştirilen mobil uygulama entegre edilmiştir. Mobil uygulama, akılcı düşünme eğitim programına katılım gösteren grup üyelerinin oturumlar arasında çeşitli amaçlarla içeriklere erişebilmeleri amacıyla geliştirilmiştir. Böylece her bir grup üyesi oturum sonunda bir sonraki oturuma kadar ilgili oturumdaki içeriklere erişebilmesi amaçlanmıştır. Mobil uygulamanın içeriğine dair bilgiler aşağıdaki Tablo 45’te özetlenmiştir.

Tablo 45

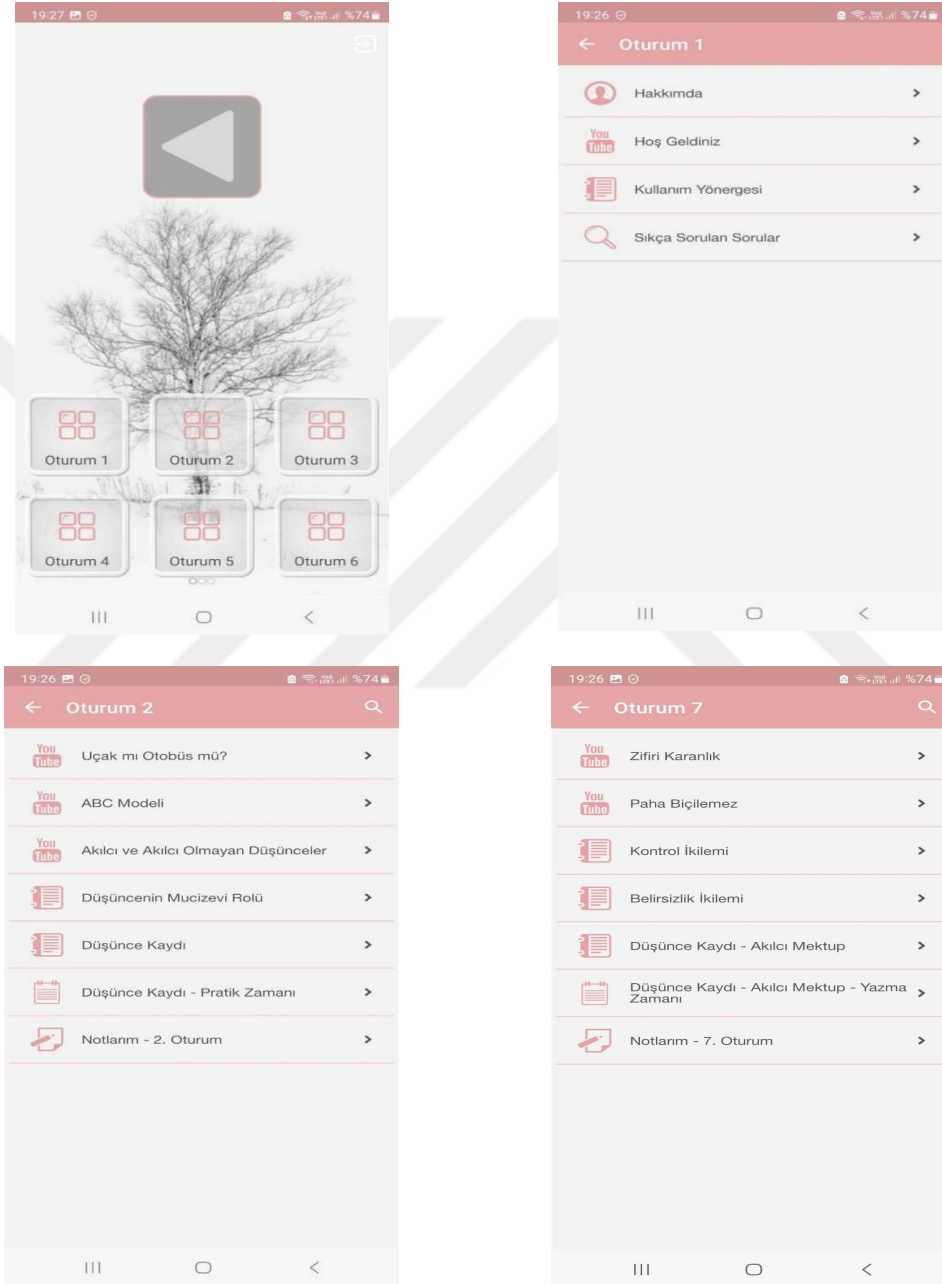
#### ***Mobil Uygulamanın İçerikleri***

| Oturum   | İçerik                                                  | Açıklama      |
|----------|---------------------------------------------------------|---------------|
| Oturum 1 | Hakkımda                                                | Okuma Parçası |
|          | Hoş geldiniz                                            | Video         |
|          | Kullanım Yönergesi                                      | Okuma Parçası |
|          | Sıkça Sorulan Sorular                                   | Okuma Parçası |
| Oturum 2 | Uçak mı Otobüs mü?                                      | Video         |
|          | ABC Modeli                                              | Video         |
|          | Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler                     | Video         |
|          | Düşüncenin Mucizevi Rolü                                | Okuma Parçası |
|          | Düşünce Kaydı                                           | Alıştırma     |
|          | Notlarım                                                | Not Tutma     |
| Oturum 3 | Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Senaryosu           | Video         |
|          | Merve’nin Hikayesi                                      | Video         |
|          | Murat’ın Hikayesi                                       | Video         |
|          | Sena’nın Hikayesi                                       | Video         |
|          | Salih’in Hikayesi                                       | Video         |
|          | Şarkıcı                                                 | Okuma Parçası |
|          | Düşünce Kaydı – ABC Modelimiz                           | Alıştırma     |
|          | Düşünce Kaydı – ABC Modelimiz – Pratik Zamanı           | Alıştırma     |
|          | Notlarım                                                | Not Tutma     |
| Oturum 4 | Duygular                                                | Video         |
|          | Davranışlar                                             | Video         |
|          | Davranışların Etkileri                                  | Okuma Parçası |
|          | Düşünce Kaydı – Duygu Davranış Günlüğüm – Yönerge       | Alıştırma     |
|          | Düşünce Kaydı – Duygu Davranış Günlüğüm – Pratik Zamanı | Alıştırma     |
|          | Notlarım                                                | Not Tutma     |

|          |                                                             |               |
|----------|-------------------------------------------------------------|---------------|
| Oturum 5 | Düşünce Dedektörü                                           | Video         |
|          | Yüksek Mahkeme                                              | Video         |
|          | Düşüncenin Dönüşümü                                         | Okuma Parçası |
|          | Düşünce Kaydı 1 – Ebru ve Sosyal İlişkileri                 | Alıştırma     |
|          | Düşünce Kaydı 1 – Ebru ve Sosyal İlişkileri – Pratik Zamanı | Alıştırma     |
|          | Düşünce Kaydı 2 – Kendimiz                                  | Alıştırma     |
|          | Düşünce Kaydı 2 – Kendimiz – Pratik Zamanı                  | Alıştırma     |
|          | Notlarım                                                    | Not Tutma     |
| Oturum 6 | Akılcı Düşünceler Dönüştürme                                | Video         |
|          | Akılcı Duygusal Hayal Etme                                  | Video         |
|          | Yukarıdan Bakış                                             | Ses Kaydı     |
|          | Düşünce Kaydı – Başkasına Bak                               | Alıştırma     |
|          | Düşünce Kaydı – Başkasına Bak – Pratik Zamanı               | Alıştırma     |
|          | Notlarım                                                    | Not Tutma     |
|          |                                                             |               |
| Oturum 7 | Zifiri Karanlık                                             | Video         |
|          | Paha Bıçilemez                                              | Video         |
|          | Kontrol İkilemi                                             | Okuma Parçası |
|          | Belirsizlik İkilemi                                         | Okuma Parçası |
|          | Düşünce Kaydı – Akılcı Mektup                               | Alıştırma     |
|          | Düşünce Kaydı – Akılcı Mektup – Yazma Zamanı                | Alıştırma     |
|          | Notlarım                                                    | Not Tutma     |
| Oturum 8 | Hoşça Kal                                                   | Okuma Parçası |

Yukarıdaki Tablo 45 incelendiğinde mobil uygulamanın 8 oturumdan oluştuğu anlaşılmaktadır. Mobil uygulamada yer alan her bir oturumda video, okuma parçası, alıştırma, ses kaydı, not tutma olmak üzere çeşitli özellikleri içermektedir. Videolar, ilgili oturumda psikoeğitsel bilgileri içeren ve oturumdaki psikoeğitsel konuları hatırlamaya yardımcı olan oturum amaçları ve kazanımları ile uyumlu içerikleri oluşturmaktadır. Okuma parçaları, ilgili oturumun amaç ve kazanımı ile uyumlu olan yazılı metinleri oluşturmaktadır. Alıştırmalar ise oturumun amacına yönelik olarak grup üyesinin bireysel olarak çalışmasına olanak veren içeriklerdir. Ses kaydı ise grup üyelerinin bir yönergeyi takip ederek dinlediği içeriklerdir. Son olarak not tutma grup üyesinin ilgili oturumda çeşitli düşünce ve duygusunu kaydedebileceği kısımlardır. Aşağıdaki Şekil 22’de mobil uygulamanın içeriğine yönelik

ekran görüntüleri paylaşılmıştır. Mobil uygulamanın *Mobiroller* market üzerinde yayınlandığına ilişkin ekran görüntüsü de EK 14’te sunulmuştur.



Şekil 22. Mobil uygulamaya ilişkin ekran görüntüleri

### ***Program Özellikleri ve İçeriğinin Yapılandırılması***

Grup psikoeğitimlerinin diğer grup türleri ile benzer özellikleri olduğu gibi kendisine has özellikleri de bulunmaktadır. Bu kısımda akılcı düşünme eğitim programının uygulayıcı yeterlikleri ve süpervizyon, grubun homojenliği, türü, büyüklüğü ile oturum sayısı, süresi, sıklığı ve yeri hakkında bilgiler sunulmuştur.

#### ***Uygulayıcı Yeterlikleri ve Süpervizyon***

Araştırmacı, lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimlerini Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında almıştır. Ayrıca, Albert Ellis Enstitüsünün Türkiye merkezi olan Rasyonel Psikoloji'den 2019 yılında 92 saatlik *Rasyonel Duygucu & Bilişsel Davranışçı Terapi* eğitimini tamamlayarak ön uygulamacı olmaya hak kazanmıştır. Ayrıca, 15 ve 10 kredilik Amerikan Psikoloji Derneği (APA) onaylı eğitime katılmıştır. Son olarak, 2023 yılında Rasyonel Psikoloji'den *Rasyonel Duygucu & Bilişsel Davranışçı Terapi* uygulamacı düzeyinde 120 saatlik eğitim almış ve 66 saatlik süpervizyon sürecini başarıyla tamamlamıştır.

#### ***Grubun Homojenliği***

Psikoeğitsel programlarda program içeriğine göre ilgili konuda gelişime ihtiyaç duymakta olan katılımcıların yer alması beklenmektedir. Böylece psikoeğitsel programlardaki katılımcı grubun homojen bir yapıda olması amaçlanmaktadır (Çivitci, 2020). Bu bağlamda akılcı düşünme eğitim programında yer alacaklar programa daha fazla ihtiyaç duyan gönüllü katılımcılardan oluşmaktadır.

#### ***Grubun Türü***

Alanyazında psikoeğitsel grupların belirli bir içeriği belirli oturumlarda sistematik olarak sunmalarından dolayı kapalı bir grup olarak sürecin yürütülmesini, gruba yeni üye

alınmaması gerektiği belirtilmektedir (Çivitci, 2020). Kapalı gruplarda önceden belirlenmiş katılımcılarla oturumlara başlanır ve oturumlar boyunca başka yeni üyeler grup sürecine dahil edilmemektedir (Corey vd., 2018). Bu bağlamda MUDADEP kapalı bir grup olarak yürütülmüştür.

### *Grubun Büyüklüğü*

Psikoeğitsel grupların büyüklüğü için alanyazında çeşitli bilgiler bulunmaktadır. Alanyazında psikoeğitsel grupların büyüklüğünün 5 ile 50 arasında değişen bir aralıkta olabileceği belirtilmektedir (Brown, 2013). Corey vd. (2018) ise yetişkin gruplarda haftada bir olacak şekilde olacak psikoeğitsel gruplarda ideal olarak 8 katılımcı olabileceğini vurgulamaktadır. Özellikle katılımcıların süreçte aktif olarak yer alabilmesi ve grup sürecine yeterince dahil olabilmeleri için grup büyüklüğünün dikkatli bir şekilde belirlenmesi gerekmektedir. Katılımcıların daha fazla yarar sağlayabilmesi açısından psikoeğitsel grupların büyüklüğü 8-12 katılımcı arasında uygun olabileceği vurgulanmaktadır (Çivitci, 2020). Dolayısıyla bu çalışma kapsamında süreç boyunca bazı katılımcıların devam etmemesi veya bırakma ihtimaline karşı deney ve kontrol grubuna 16'şar katılımcı olacak şekilde toplamda 32 katılımcı ile planlanmıştır.

### *Oturum Sayısı, Süresi, Sıklığı ve Yeri*

Alanyazında psikoeğitsel grupların ne kadar süreceği ve hangi sıklıkla grup oturumlarının gerçekleştirileceği de önemli bir konu olarak değerlendirilmektedir (Corey vd., 2018). Psikoeğitim grupları genellikle 6 ile 20 oturum boyunca devam edebilmektedir (Güçray, Çekici & Çolakradioğlu, 2009). Çivitci (2020) ise genel olarak psikoeğitsel grupların en az 6-8 oturumda arasında olması gerektiğini belirtmektedir. Alanyazından yola çıkılarak akılcı düşünme eğitim programı 8 oturum şeklinde planlanmıştır.

Oturum süresi psikoeğitsel gruplar için dikkate alınması gereken bir diğer konudur. Çünkü oturum süresinin çok kısa olması veya çok uzun olması bazı riskleri barındırmaktadır.

Özellikle oturumların süre bağlamında değerlendirilirken planlanandan daha az zamanda tamamlanmasına veya daha fazla süreye ihtiyaç olabilmektedir (Brown, 2013). Alanyazında psikoeğitsel grupların ortalama 120 dakika olabileceği belirtilmektedir (Corey vd., 2018). Çivitci (2020) ise yetişkinler için ideal oturum süresinin 60-90 dakika civarında olması gerektiğini belirtmektedir. Dahası oturumlar arasında sürelerin çok fazla değişmemesi ve daha standart olması gerektiği belirtilmektedir (Çivitci, 2020). Alanyazından yola çıkılarak akılcı düşünme eğitim programındaki tüm oturumlar 120 dakika olacak şekilde planlanmıştır.

Psikoeğitsel gruplarda oturumlar arasındaki sürenin ne kadar olacağı da bir başka önemli husustur. Grup liderinin haftada iki kez 60 dakika olacak şekilde planlama yapabileceği gibi haftada bir gün olmak üzere daha uzun sürelerde oturumlarını gerçekleştirebilir (Corey vd., 2018). Alanyazında düzenli bir şekilde gerçekleştirilen ve haftada bir şekilde olmasının ideal olabileceği vurgulanmaktadır (Çivitci, 2020). Bu bilgiler ışığında akılcı düşünme eğitim programı için oturumların aynı gün ve aynı saatte olmak üzere haftada bir kez olacak şekilde planlanmıştır.

### **Uzman Görüşü Alma**

Akılcı düşünme eğitim programı geliştirildikten sonra programın çeşitli kriterlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda geliştirilen akılcı düşünme eğitim programı rehberlik ve psikolojik danışmanlık programından 4 akademisyen ile eğitim programları ve öğretim programından 1 akademisyenin uzman görüşüne sunulmuştur. Uzman görüşüne sunulan akılcı düşünme eğitim programı aşağıdaki kriterlere göre incelenmiştir.

- Oturum amaçları ile genel amaç arasındaki uyum
- Oturum amaçları ile kazanımlar arasındaki uyum
- Kazanımlar ile etkinlikler arasındaki uyum
- Oturum amaçları ile oturum kazanımlarının ifadesi ve anlaşılabilirliği

- Etkinliklerin oturum süresine uygunluğu

Akılcı düşünme eğitim programı için uzmanlardan elde edilen dönütler detaylı bir şekilde incelenmiş ve gerekli düzenlemeler yapılarak pilot çalışma aşamasına geçilmiştir.

### Pilot Çalışma

Akılcı düşünme eğitim programının ana uygulaması gerçekleştirilmeden önce daha küçük bir grup ile pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama için duyuru yapıldıktan sonra eğitim programına katılmak isteyen 10 aday katılımcı listeye dahil edilmiştir. Aday katılımcılarla ilk olarak grup sürecine ilişkin ön görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ön görüşmede grup süreci ve çevrimiçi teknik alt yapı hakkında bilgiler sunulmuş ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onamlar alınmıştır. Süreç, her biri 120 dakika süren toplamda 4 oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışmada yer alan katılımcılara ilişkin demografik bilgiler aşağıdaki Tablo 46'da sunulmuştur.

Tablo 46

#### *Pilot Çalışmada Yer Alan Katılımcıların Demografik Bilgileri*

| Bölüm  | 2. sınıf |       | 3. sınıf |       | 4. sınıf |       | Toplam    |       |
|--------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|-----------|-------|
|        | Kadın    | Erkek | Kadın    | Erkek | Kadın    | Erkek | Kadın     | Erkek |
| RPD    | 2        | 1     | 2        | 0     | 4        | 1     | 8         | 2     |
| Toplam | 3 (%30)  |       | 2 (%20)  |       | 5 (%50)  |       | 10 (%100) |       |

Not: RPD = Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yukarıdaki Tablo 46 incelendiğinde katılımcıların tamamının rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programı öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalamasının 21,30 olduğu belirlenmiştir. Pilot çalışmada yer alan katılımcıların %80'i (n = 8) kadın katılımcılardan oluşmaktadır ve katılımcıların %50'si (n = 5) son sınıf, %30'ü (n = 3) ikinci sınıf ve %20'si (n = 2) de üçüncü sınıf öğrencisi olduğu tespit edilmiştir.

Çevrimiçi olarak planlanan 4 oturumluk pilot çalışma, Google Meet uygulaması ile 2023 yılının mart ayında gerçekleştirilmiştir. Oturumlar sonucunda elde edilen dönütlere göre MUDADEP üzerinde son düzenlemeler yapılarak nihai hali verilmiştir.

### İç ve Dış Geçerlik

Alanyazında deneysel desenler için iç ve dış geçerlik önemli bir konu olarak ele alınmaktadır. Deneysel desenlerde iç ve dış geçerliğin sağlanması oldukça kritiktir (Karasar, 2013). Geçerliğe yönelik olarak ortaya çıkan tehditler elde edilen sonucun gerçekten deneysel işlemde kaynaklanıp kaynaklanmadığına ilişkin şüphelere neden olmaktadır. Dolayısıyla araştırmacılar geçerliği tehdit edebilecek noktaları en aza indirmeyi veya ortadan kaldırmayı amaçlarlar (Creswell, 2017). İç geçerlik, nedensel bir ilişkide elde edilen sonucun gerçekten bilinen nedenden dolayı açıklanıp açıklanamamasıdır (Karasar, 2013). Aşağıda yer alan Tablo 47’de iç geçerliğe yönelik tehditler, araştırmacı tarafından alınabilecek önlemler ve mevcut çalışma kapsamında alınan önemlerle yer verilmiştir.

Tablo 47

#### *İç Geçerliğe Yönelik Tehditler*

| Tehdit           | Açıklama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Katılımcı Seçimi | <p>Tanım Deneysel müdahale sürecinde gerçekleşen bazı dışsal olayların deneysel işlemin önüne geçerek katılımcıları etkileme potansiyeli</p> <p>Alınabilecek Önlemler Araştırmacı deneysel işlemde yer alacak katılımcıların aynı dışsal olaylarla karşılaşmasını sağlayabilme</p> <p>Alınan Önlem Araştırmacının bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 18-29 yaş arası üniversite öğrencileri ile süreci yürütmesi</p> |
| Olgunlaşma       | <p>Tanım Katılımcıların süreçte olgunlaşma ve değişme potansiyeli</p> <p>Alınabilecek Önlemler Araştırmacı katılımcıları sürece dahil ederken benzer oranda değişebilecek kişilere odaklanması</p> <p>Alınan Önlem Katılımcıların ön-testte aldıkları puanlara göre sıralanması ve ardından deney ve kontrol grubuna seçkisiz olarak atanması</p>                                                                          |
| Geriye Gitme     | <p>Tanım Katılımcılar arasındaki uç değere sahip katılımcının olması ve zamanla puanların ortalamaya doğru çekilme potansiyeli</p> <p>Alınabilecek Önlemler Katılımcıların deney ve kontrol grubuna atama sürecinde uç değere sahip katılımcıların sürece dahil edilmemesi</p> <p>Alınan Önlem Deney ve kontrol grubuna atamalarda seçkisiz atama yönteminin tercih edilmesi ve uç değerlerin sürece dahil edilmemesi</p>  |

|                                    |                       |                                                                                                                                          |
|------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seçim Yöntemi                      | Tanım                 | Deney ve kontrol grubuna dahil edilen katılımcıların sahip olduğu bazı özelliklerinin sonuçları önceden etkileyebilecek olma potansiyeli |
|                                    | Alınabilecek Önlemler | Deney ve kontrol grubuna atamalarda seçkisiz atama yönteminin tercih edilmesi                                                            |
|                                    | Alınan Önlem          | Katılımcıların deney ve kontrol grubuna atamalarında seçkisiz atama yönteminin tercih edilmesi                                           |
| Denek Kaybı                        | Tanım                 | Katılımcıların çeşitli sebeplerle sürecin dışına çıkabilme veya yarım bırakma potansiyeli                                                |
|                                    | Alınabilecek Önlemler | Araştırmacının potansiyel kaybı düşünerek daha fazla katılımcıyı gruba dahil etmesi                                                      |
|                                    | Alınan Önlem          | Araştırmacının deney ve kontrol grubuna daha fazla sayıda katılımcıyı dahil etmesi                                                       |
| Deneysel Müdahalenin Yaygınlaşması | Tanım                 | Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların birbiri ile zamanla iletişim kurması veya birbirini önceden tanıyor olma potansiyeli          |
|                                    | Alınabilecek Önlemler | Araştırmacı deney ve kontrol grubunu süreç boyunca ayrı bir şekilde tutabilmesi                                                          |
|                                    | Alınan Önlem          | Araştırmacının süreç boyunca deney ve kontrol grubunun katılımcılarını tamamen ayrı bir şekilde yürütmeyi tercih etmesi                  |
| Deneklerin Demoralizasyonu         | Tanım                 | Deney grubuna deneysel işlemin gerçekleştirilip kontrol grubuna bir işlem yapılmaması sonucu ortaya çıkabilecek durum                    |
|                                    | Alınabilecek Önlemler | Araştırmacının kontrol grubuna yönelik de bir katkı sunabilmesi                                                                          |
|                                    | Alınan Önlem          | Araştırmacının ölçümler sonunda kısaltılmış 6 oturumluk akılcı düşünme eğitim programını kontrol grubuna uygulaması                      |
| Rekabet                            | Tanım                 | Kontrol grubundaki katılımcıların herhangi bir deneysel işleme dahil olmadıkları için süreçten olumsuz etkilenme potansiyeli             |
|                                    | Alınabilecek Önlemler | Araştırmacı deney ve kontrol grubu arasındaki dengeyi sağlayabilir veya aradaki farkı azaltabilir                                        |
|                                    | Alınan Önlem          | Araştırmacının kısaltılmış 6 oturumluk akılcı düşünme eğitim programını kontrol grubuna uygulaması                                       |
| Ölçme Süreci                       | Tanım                 | Katılımcılar için ölçme aracının bilinir hale gelmeye başlama potansiyeli                                                                |
|                                    | Alınabilecek Önlemler | Araştırmacının ölçümler arasındaki zaman aralığını genişletebilmesi                                                                      |
|                                    | Alınan Önlem          | Araştırmacının ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri arasındaki süreyi uzun tutması                                                |
| Ölçme Araçları                     | Tanım                 | Ölçümlerde kullanılan ölçme araçlarının farklı olması ile ortaya farklı sonuçların ortaya çıkma potansiyeli                              |
|                                    | Alınabilecek Önlemler | Araştırmacı ölçümlerde aynı ölçme aracını tercih edebilir                                                                                |
|                                    | Alınan Önlem          | Araştırmacı ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinde Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğini tercih etmesi                    |

Dış geçerlik, araştırmada elde edilen sonuçların evrene genellenebilirliğidir (Karasar, 2013). Özellikle, araştırmacıların elde ettiği sonuçları diğer kişilere, ortamlara veya durumlara genelleyeceği zaman ortaya çıkabilmektedir (Creswell, 2017). Aşağıda yer alan Tablo 48’de dış geçerliğe yönelik tehditler, araştırmacı tarafından alınabilecek önlemler ve mevcut çalışma kapsamında alınan önemlerle yer verilmiştir.

Tablo 48

*Dış Geçerliğe Yönelik Tehditler*

| Tehdit                                        | Açıklama              |                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seçim Yanlılığı ve Deneysel İşlem Etkileşimi  | Tanım                 | Deneysel işlemdeki katılımcıların özellikleri nedeniyle daha geniş özelliklere sahip gruplara genelleymeme riski                                                  |
|                                               | Alınabilecek Önlemler | Araştırmacı elde ettiği bulguları sadece belirli özelliklere sahip gruplara genelleyebilmesi                                                                      |
|                                               | Alınan Önlem          | Araştırmacının elde ettiği sonuçların sadece belirli özellikteki gruplara genellemesi                                                                             |
| Deneysel Ortam ve Deneysel İşlem Etkileşimi   | Tanım                 | Deneysel işlemin gerçekleştirildiği ortamın özellikleri nedeniyle başka ortamlara genelleymeme riski                                                              |
|                                               | Alınabilecek Önlemler | Araştırmacının elde ettiği sonuçların sadece belirli özellikteki ortamlara genelleyebilmesi veya farklı ortamlara ilişkin ek deneysel işlemler gerçekleştirilmesi |
|                                               | Alınan Önlem          | Araştırmacının elde ettiği bulguları deneysel işlemi gerçekleştirdiği ortama ilişkin genellemesi ve diğer ortamlara ilişkin sınırlılıklara vurgu yapması          |
| Katılımcı Geçmiş ve Deneysel İşlem Etkileşimi | Tanım                 | Deneysel işlemde elde edilen sonuçların zaman açısından geçmiş veya gelecek zamana dair genelleymeme riski                                                        |
|                                               | Alınabilecek Önlemler | Araştırmacı aynı deneysel işlemi farklı zamanlarda tekrar edebilir                                                                                                |
|                                               | Alınan Önlem          | Araştırmacı elde ettiği sonuçlara ek olarak sonraki zamanlarda yapılacak aynı deneysel işlem için önerilerde bulunması                                            |

### Programın Uygulama Süreci

Deney ve kontrol grupları oluşturulduktan sonra programın uygulanması amacıyla gerekli hazırlıklar yapılmıştır. Programın uygulanma süreci aşağıda oturum oturum sunulmuştur.

*Oturum 1:* Grupta yer alan katılımcılar kendileri ile paylaşılan Google Meet bağlantıları ile oturuma katılmışlardır. İlk olarak grup lideri kendisini tanıtmıştır. Ardından, grup lideri grubun oluşturulma amacı ile grup süreci hakkında bilgilendirme yapmıştır. Grup üyelerinin birbirleri ile tanışmalarını sağlamak amacıyla “*Merhaba*” adlı tanışma etkinliği

gerçekleştirilmiştir. Grup lideri etkinlik hakkında grup üyelerini bilgilendirmiş ardından grupta en az tanıdıkları grup üyeleri ile eşleşmeleri sağlanmıştır. Eşleşen grup üyelerinin yeni bir Google Meet bağlantısı ile oluşturulan tanışma odalarında 10 dakika boyunca birbirleri ile tanışmaları sağlanmıştır. Süre sonunda tekrar gruba katılarak tanıştıkları grup üyesini tüm gruba tanıtmaları istenmiştir. “*Merhaba*” etkinliği tamamlandıktan sonra grupta uyulması gereken kurallar açıklanmıştır. Grupta açıklanan kurallara ilişkin grup üyelerinin görüş ve önerileri alındıktan sonra oturumlar boyunca yararlanılacak olan “*ADEP*” isimli mobil uygulama tanıtılmıştır. Mobil uygulamanın kullanım yönergesi açıklandıktan sonra her bir grup üyesinin mobil uygulamayı indirmesi ve akıllı telefonlarına kurulumunun tamamlanması sağlanmıştır. Mobil uygulamanın kurulumu tamamlandıktan sonra grup üyelerinin gruba dair beklentilerini ve oturum sonunda ulaşmak istedikleri amaçlarına yönelik düşüncelerini “*Amaç Oluşturma Formuna*” yazmaları istenmiştir. Grup üyelerinin formu doldurmaları için 7-8 dakika süre verilmiştir. Grup lideri katılımcıların amaçlarını ve beklentilerini grupta paylaşmaları için cesaretlendirmiştir. Oturum sonunda grup üyeleri oturuma dair düşüncelerini “*Oturum Değerlendirme Formu*” üzerinde belirtmiştir. Ardından grup lideri tarafından bir sonraki oturuma kadar grup üyelerinin mobil uygulama üzerinde yapacakları çalışmaların sunumu yapılmıştır. Son olarak, grup lideri tarafından grup üyelerinin oturuma ilişkin sorularının olup olmadığı sorulmuş ve oturum sonlandırılmıştır.

*Oturum 2:* Grupta yer alan katılımcılar kendileri ile paylaşılan Google Meet bağlantıları ile oturuma katılmışlardır. Haftalık duygu durum kontrolü gerçekleştirilmiştir. Daha sonra bir önceki oturumun hatırlanması sağlanmıştır. Ardından ikinci oturumun akışı hakkında bilgiler sunulmuştur. Grup üyelerinin düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkileri fark etmeleri ve düşüncelerin duygu ve davranışları nasıl belirlediğini göstermek amacıyla (B-C ilişkisi) “*Uçak mı Otobüs mü?*” etkinliği gerçekleştirilmiştir. Etkinlik sonunda grup üyelerinin soruları yanıtlanmış ve ABC modeli hakkında bilgi sahibi olunması amacıyla model tanıtılmıştır. ABC modeli hakkında psikoeğitim verildikten sonra “*Uçak mı Otobüs mü?*” etkinliğine geri dönülerek ABC modeline göre formüle etmeleri sağlanmıştır. Ardından “*Ulusal Televizyonda Konuşmak*” isimli etkinliğe geçilerek yönerge sunulmuş ve ardından

grup üyelerinin etkinliğe katılmaları sağlanmıştır. “*Ulusal Televizyonda Konuşmak*” etkinliğinde düşünce farklılıklarının getirdiği farklı duygu ve davranışlara vurgu yapıldıktan sonra “*Düşünce Yolu*” çalışmasına geçilmiştir. “*Düşünce Yolu*” etkinliğinde akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin genel özellikleri, etkileri, nasıl oluştukları hakkında bilgiler sunulmuştur ve grup üyelerinin soruları yanıtlanmıştır. Son olarak, “*Oturum Değerlendirme Formu*” grup üyeleri tarafından yanıtlanmış ve grup lideri tarafından bir sonraki oturuma kadar grup üyelerinin mobil uygulama üzerinde yapacakları çalışmalarının sunumu yapılmıştır. Grup lideri tarafından grup üyelerinin oturuma ilişkin sorularının olup olmadığı sorulmuş ve ardından oturum sonlandırılmıştır.

*Oturum 3:* Grupta yer alan katılımcılar kendileri ile paylaşılan Google Meet bağlantıları ile oturuma katılmışlardır. Haftalık duygu durum kontrolü gerçekleştirilmiştir. Daha sonra bir önceki oturumun hatırlanması sağlanmıştır. Ardından üçüncü oturumun akışı hakkında bilgiler sunulmuştur. Akılcı olmayan düşüncelerin yer aldığı hikayelerin incelenebilmesi amacıyla “*Akılcı Olmayan Düşünceler Senaryosu*” etkinliğine geçilmiştir. Etkinlikte her grup kendi hikayesinde yer alan bir tür akılcı olmayan düşünceyi bulmuşlardır. Ardından bir sonraki grubun hikayesine geçerek benzer şekilde bir tür akılcı olmayan düşünceyi tespit etmişlerdir. Her bir grup bir tür akılcı olmayan düşünceyi saptadıktan sonra süreç değerlendirilmiştir. Etkinliğin değerlendirilmesi tamamlandıktan sonra “*Akılcı Düşünceler Senaryosu*” etkinliğine geçilmiştir. Etkinlikte her grup kendi hikayesinde yer alan bir tür akılcı düşünceyi bulmuşlardır. Ardından bir sonraki grubun hikayesine geçerek benzer şekilde bir tür akılcı düşünceyi tespit etmişlerdir. Her bir grup bir tür akılcı düşünceyi saptadıktan sonra süreç değerlendirilmiştir. Etkinliğin değerlendirilmesinden sonra her bir katılımcının kendine dönük akılcı olmayan düşüncelerini belirlemesi amacıyla “*Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşüncelerim Formu*” paylaşılmıştır. Grup üyelerine formu doldurduktan sonra değerlendirmeleri sorularına geçilmiştir. Son olarak, “*Oturum Değerlendirme Formu*” grup üyeleri tarafından yanıtlanmış ve grup lideri tarafından bir sonraki oturuma kadar grup üyelerinin mobil uygulama üzerinde yapacakları çalışmaların sunumu yapılmıştır. Grup

lideri tarafından grup üyelerinin oturuma ilişkin sorularının olup olmadığı sorulmuş ve ardından oturum sonlandırılmıştır.

*Oturum 4:* Grupta yer alan katılımcılar kendileri ile paylaşılan Google Meet bağlantıları ile oturuma katılmışlardır. Haftalık duygu durum kontrolü gerçekleştirilmiştir. Daha sonra bir önceki oturumun hatırlanması sağlanmıştır. Ardından dördüncü oturumun akışı hakkında bilgiler sunulmuştur. Grup üyeleri ile ilk olarak duyguların insan yaşamındaki işlevi ile sağlıklı ve sağlıklı olmayan negatif duyguların fark edebilmesi amacıyla “*Duygu Yolu*” etkinliği gerçekleştirilmiştir. “*Duygu Yolu*” etkinliğinin değerlendirilmesi tamamlandıktan sonra grup üyelerinin kendi duygularını değerlendirebilmesi amacıyla “*Duygularım*” formunu yanıtlamışlardır ve değerlendirilmesi yapılarak işlevsel ve işlevsel olmayan davranışların fark edebilmesi amacıyla “*Davranış Yolu*” etkinliğine geçilmiştir. “*Davranış Yolu*” etkinliğinin değerlendirilmesi tamamlandıktan sonra grup üyelerinin bir önceki oturumda belirledikleri akılcı olmayan düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını “*ABC Modeli – Çalışma Kağıdı*” üzerinde belirtmeleri sağlanmıştır. Grup paylaşımları tamamlandıktan sonra “*Kim Bilir*” etkinliğine geçilmiştir. “*Kim Bilir*” etkinliğinde grup üyeleri üç gruba ayrılmış ve ABC modeline göre durum (A) ve düşünceler (B) verilerek sonuçlar (C) kısmındaki durumları tahmin etmeye çalışarak yarışmışlardır. Etkinlik tamamlandıktan ve değerlendirildikten sonra “*Oturum Değerlendirme Formu*” grup üyeleri tarafından yanıtlanmış ve grup lideri tarafından bir sonraki oturuma kadar grup üyelerinin mobil uygulama üzerinde yapacakları çalışmalarının sunumu yapılmıştır. Grup lideri tarafından grup üyelerinin oturuma ilişkin sorularının olup olmadığı sorulmuş ve ardından oturum sonlandırılmıştır.

*Oturum 5:* Grupta yer alan katılımcılar kendileri ile paylaşılan Google Meet bağlantıları ile oturuma katılmışlardır. Haftalık duygu durum kontrolü gerçekleştirilmiştir. Daha sonra bir önceki oturumun hatırlanması sağlanmıştır. Ardından beşinci oturumun akışı hakkında bilgiler sunulmuştur. Grup üyeleri gündelik yaşamdaki düşüncelerin ne şekillerde oluştuğunu incelemesi amacıyla “*Düşünce Geçmişi Formu*” paylaşılmıştır. Grup üyelerinin paylaşımları değerlendirildikten sonra akılcı olmayan düşünceleri saptayabilmek amacıyla

“*Mikroskopla Bak*” etkinliğine geçilmiştir. Etkinliğin değerlendirilmesinin ardından akılcı olmayan düşüncelere yönelik farklı sorgulama yöntemlerini fark edilebilmesi amacıyla “*Yüksek Mahkeme*” etkinliği gerçekleştirilmiştir. “*Yüksek Mahkeme*” etkinliğinin değerlendirilmesinin ardından “*Duruşma Zamanı*” etkinliğine geçilmiştir. Etkinlikte akılcı olmayan düşüncelerin sorgulanması ve sağlıksız düşünceler olduklarının kanıtlanması sağlanmıştır. Etkinlik tamamlandıktan ve değerlendirildikten sonra “*Oturum Değerlendirme Formu*” grup üyeleri tarafından yanıtlanmış ve grup lideri tarafından bir sonraki oturuma kadar grup üyelerinin mobil uygulama üzerinde yapacakları çalışmalarının sunumu yapılmıştır. Grup lideri tarafından grup üyelerinin oturuma ilişkin sorularının olup olmadığı sorulmuş ve ardından oturum sonlandırılmıştır.

*Oturum 6:* Grupta yer alan katılımcılar kendileri ile paylaşılan Google Meet bağlantıları ile oturuma katılmışlardır. Haftalık duygu durum kontrolü gerçekleştirilmiştir. Daha sonra bir önceki oturumun hatırlanması sağlanmıştır. Ardından altıncı oturumun akışı hakkında bilgiler sunulmuştur. Akılcı olmayan düşüncelerin akılcı düşüncelere nasıl dönüştürülebileceğini göstermek amacıyla “*Zirve*” etkinliği gerçekleştirilmiştir. “*Zirve*” etkinliği değerlendirildikten sonra “*Dağ Dağa Karşı*” etkinliğine odaklanılmıştır. Etkinlikte akılcı olmayan düşüncelerin akılcı düşüncelere dönüştürülmesini pekiştirmek amacıyla bir yarışma gerçekleştirilmiştir. “*Dağ Dağa Karşı*” etkinliği değerlendirildikten sonra akılcı olmayan düşüncelerinden bir tanesi yeni ve etkili bir akılcı düşünce ile yeniden canlandırmalarını sağlamak amacıyla “*Akılcı Duygusal Hayal Etme*” çalışması gerçekleştirilmiştir. “*Akılcı Duygusal Hayal Etme*” çalışması gerçekleştirildikten sonra “*Oturum Değerlendirme Formu*” grup üyeleri tarafından yanıtlanmış ve grup lideri tarafından bir sonraki oturuma kadar grup üyelerinin mobil uygulama üzerinde yapacakları çalışmalarının sunumu yapılmıştır. Grup lideri tarafından grup üyelerinin oturuma ilişkin sorularının olup olmadığı sorulmuş ve ardından oturum sonlandırılmıştır.

*Oturum 7:* Grupta yer alan katılımcılar kendileri ile paylaşılan Google Meet bağlantıları ile oturuma katılmışlardır. Haftalık duygu durum kontrolü gerçekleştirilmiştir. Daha sonra bir önceki oturumun hatırlanması sağlanmıştır. Ardından yedinci oturumun akışı hakkında

bilgiler sunulmuştur. Grup lideri ilk olarak kontrol edilebilen ve kontrol edilemeyen durum ve olaylara dikkat çekmek amacıyla grupta bir örnek paylaşmıştır. Örneklere ilişkin değerlendirmelerden sonra “*Kontrolsüz Güç*” etkinliği gerçekleştirilmiştir. “*Kontrolsüz Güç*” etkinliğinin değerlendirilmesi tamamlandıktan sonra “*Yörünge Formu*” paylaşılmıştır. Etkinlikte grup üyelerinin kendi kontrol alanlarını keşfetmeleri sağlanmıştır. Bir sonraki aşamada belirsizlik durumlarını fark edebilmek amacıyla “*Zifiri Karanlık*” etkinliği gerçekleştirilmiştir. Etkinliğin değerlendirilmesinin ardından insanın bütüncül değerlendirilemeyecek kadar karmaşık bir varlık olduğunu fark edilebilmesi amacıyla “*Paha Biçilemez*” etkinliği yapılmıştır. Etkinlik değerlendirildikten sonra “*Oturum Değerlendirme Formu*” grup üyeleri tarafından yanıtlanmış ve grup lideri tarafından bir sonraki oturuma kadar grup üyelerinin mobil uygulama üzerinde yapacakları çalışmalarının sunumu yapılmıştır. Grup lideri tarafından grup üyelerinin oturuma ilişkin sorularının olup olmadığı sorulmuş ve ardından oturum sonlandırılmıştır.

*Oturum 8:* Grupta yer alan katılımcılar kendileri ile paylaşılan Google Meet bağlantıları ile oturuma katılmışlardır. Haftalık duygu durum kontrolü gerçekleştirilmiştir. Daha sonra bir önceki oturumun hatırlanması sağlanmıştır. Ardından sekizinci ve son oturumun akışı hakkında bilgiler sunulmuştur. Grup lideri ilk olarak sırayla önceki tüm oturumlar hakkında bilgiler sunmuştur. Ardından grup üyelerinin grup sürecine ve bireysel amaçlarına ne düzeyde ulaştıklarını değerlendirebilmeleri amacıyla “*Değerlendirme Formu*” paylaşılmıştır. Grup üyeleri sürece dair görüşlerini paylaştıktan sonra bireysel olarak “Akılcı Slogan” geliştirmeleri ardından grubun “*Akılcı Slogan*” geliştirmeleri için cesaretlendirilmiştir. Sürecin sonunda grup üyelerinin “*Sevgi Bombardmanı*” etkinliği gerçekleştirilmiştir. Etkinlik değerlendirildikten sonra “*Oturum Değerlendirme Formu*” grup üyeleri tarafından yanıtlanmış ve süreç sonlandırılmıştır.

### **Kontrol Grubu için Gerçekleştirilen Uygulamalar**

Araştırmadaki deney ve kontrol gruplarının izleme testi ölçümleri tamamlandıktan sonra araştırmanın kontrol grubunun oluşturan katılımcılar ile akılcı düşünme eğitim programının 6 oturumluk kısaltılmış versiyonu yürütülmüştür. 2022-2023 akademik yılı bahar döneminin sonuna denk gelmesi nedeniyle kontrol grubu için 6 oturumluk kısa versiyonunun uygulanması tercih edilmiştir.

### **Verilerin Elde Edilmesi**

Araştırmanın verileri AAODÖ'den elde edilen verilerden oluşmaktadır. Çalışmada yer alan deney ve kontrol grupları için ön-test, son-test ve programın sona ermesinden itibaren 4 hafta sonra izleme testi ölçümleri alınmıştır. Çalışmada ayrıca her bir oturuma ilişkin kazanımların değerlendirilmesi amacıyla “*Oturum Değerlendirme Formu*” ile veri elde edilmiştir.

### **Veri Analizi**

Araştırmanın deneysel işlem kısmında elde edilen nicel verilerin analize dahil edilebilmesi amacıyla bir takım işlem basamakları takip edilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarına ait verilerin bilgisayar ortamına aktarılması sağlanmıştır. Ardından verilerin hatalardan arınık olup olmadığı incelenmiştir. En büyük ve en küçük veriler, ranj incelenmiştir. Herhangi bir hatanın olmadığı belirlendikten sonra verilerin normal dağılımdan gelip gelmediği iki yöntemle ele alınmıştır. İlk olarak çarpıklık-basıklık ve ardından Shapiro-Wilk testinin sonuçları incelenmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılımdan geldiği belirlendikten sonra parametrik yöntemlerden olan bağımsız örneklem *t*-testi ile tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi tercih edilmiştir. Bağımsız örneklem *t*-testi ile tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizinin varsayımları da incelendikten sonra analizler gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde JASP programından yararlanılmıştır.

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

Bu bölümde araştırmanın denencelerinin sınanması sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### **Veri Setinin Hazırlanması**

Veri setinin oluşturulması bir dizi basamak içermektedir. İlk aşamada, verilerin kontrol edilmesini ve düzenlenmesini içermektedir. İkinci aşamada değişkenlerin tanımlanması ve veri dosyasının hazırlanması yer almaktadır. Üçüncü aşamada ise veri setine katılımcılardan elde edilen verilerin aktarılması süreci yer alır (Pallant, 2016). Veri işleme sürecinden sonra yapılması gerekenler ise veri setinde eksik veya hatalı bir veri girişinin olup olmadığının tespit edilmesi, yanlışlıkla girilmiş verilerin kontrol edilmesi ve hatalı olan verilerin düzeltilmesidir. Varsa kayıp veriler gözden geçirilmelidir ve kayıp veri incelemesi tamamlandıktan sonra uç değerler kontrol edilmelidir (Tabachnick & Fidell, 2012). Mevcut çalışmada alanyazında belirtilen adımlar takip edilmiş ve veri seti analizler öncesi ön incelemeden geçirilerek analizler için uygun hale getirilmiştir.

#### **Betimsel İstatistikler**

Deney ve kontrol gruplarına ilişkin ön-test, son-test ve 4-haftalık izleme testi ölçümlerinden elde edilen akılcı ve akılcı olmayan düşünceler için betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Veri seti analizler için ön incelemeden geçtikten sonra ortalama, standart sapma, çarpıklık,

basıklık değerleri gözden geçirilmiştir. Shapiro-Wilk testi ise küçük verilerdeki dağılımın normal dağılımdan gelip gelmediğini sınamaya yardımcı olmaktadır (Field, 2013). Son olarak verilerin normal dağılımdan gelip gelmediği Shapiro-Wilk testi ile analiz edilmiştir. Bu kapsamda elde edilen betimsel istatistikler aşağıdaki Tablo 49’da verilmiştir.

Tablo 49

*Betimsel İstatistikler*

| Ölçüm    | Değişken               | Grup    | N  | $\bar{X}$ | Ss    | Çarpıklık | Basıklık | SW  | <i>p</i> |
|----------|------------------------|---------|----|-----------|-------|-----------|----------|-----|----------|
| Ön-test  | Akılcı Olmayan Düşünce | Deney   | 14 | 83,00     | 11,82 | ,35       | -1,34    | ,92 | ,19      |
|          |                        | Kontrol | 14 | 89,14     | 13,40 | ,08       | -1,13    | ,96 | ,66      |
|          | Akılcı Düşünce         | Deney   | 14 | 90,93     | 10,34 | -,32      | ,07      | ,98 | ,96      |
|          |                        | Kontrol | 14 | 87,93     | 13,01 | -,42      | -,50     | ,96 | ,68      |
| Son-test | Akılcı Olmayan Düşünce | Deney   | 14 | 48,71     | 15,71 | ,07       | -,82     | ,98 | ,95      |
|          |                        | Kontrol | 14 | 82,86     | 16,56 | ,77       | ,17      | ,93 | ,28      |
|          | Akılcı Düşünce         | Deney   | 14 | 115,86    | 20,25 | -,36      | 1,34     | ,94 | ,36      |
|          |                        | Kontrol | 14 | 90,79     | 19,59 | -,11      | -1,06    | ,95 | ,59      |
| İzleme   | Akılcı Olmayan Düşünce | Deney   | 14 | 56,71     | 14,38 | -,45      | 1,30     | ,97 | ,89      |
|          |                        | Kontrol | 14 | 85,57     | 15,05 | -,18      | ,23      | ,96 | ,80      |
|          | Akılcı Düşünce         | Deney   | 14 | 118,21    | 17,37 | ,39       | ,12      | ,94 | ,36      |
|          |                        | Kontrol | 14 | 95,79     | 17,42 | -,29      | -,54     | ,97 | ,87      |

Not: \* $p < ,05$ , SW = Shapiro-Wilk

Yukarıdaki Tablo 49 incelendiğinde deney grubunun akılcı olmayan düşünce ön-test puan ortalamasının 83,00 (Ss = 11,82), son-test puan ortalamasının 48,71 (Ss = 15,71) ve izleme testi puan ortalamasının 56,71 (Ss = 14,38) olduğu ve kontrol grubunun akılcı olmayan düşünce ön-test puan ortalamasının 89,14 (Ss = 13,40), son-test puan ortalamasının 82,86 (Ss = 16,56) ve izleme testi puan ortalamasının 85,57 (Ss = 15,05) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, deney grubunun akılcı düşünce ön-test puan ortalamasının 90,93 (Ss = 10,34), son-test puan ortalamasının 115,86 (Ss = 20,25) ve izleme testi puan ortalamasının 118,21 (Ss = 17,37) olduğu ve kontrol grubunun akılcı düşünce ön-test puan ortalamasının 87,93 (Ss = 13,01), son-test puan ortalamasının 90,79 (Ss = 19,59) ve izleme testi puan ortalamasının 95,79 (Ss = 17,42) olduğu tespit edilmiştir.

Veri setinin normal dağılımdan gelip gelmediği Shapiro-Wilk testi ile sınıanmaktadır. Shapiro-Wilk testinde  $p$  anlamlılık değerin .05'ten büyük olduğu durumlarda “*normal dağılımla aralarında fark yoktur*” hipotezi sınıanmaktadır ve veri setinin normal dağılımdan geldiği sonucuna ulaşılmaktadır (Can, 2014). Deney ve kontrol gruplarının akılcı ve akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının Shapiro-Wilk testi sonuçları, verilerin normal dağılımdan geldiğini göstermiştir ( $p > ,05$ ). Elde edilen bulgulara göre verilerin normal dağılımdan geldiğine karar verildiğinden denencelerin sınıanması amacıyla ön koşul olarak parametrik testlerin (bağımsız örneklem  $t$ -testi ve tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi) varsayımlarının incelenmesi basamağına geçilmiştir.

### **Bağımsız Örneklem $t$ -testi Varsayımlarının Sınıanması**

Farklı iki gruptan elde edilen ortalamalar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı parametrik yöntemlerden bağımsız örneklem  $t$ -testi ile anlaşılmaktadır. Bağımsız örneklem  $t$ -testinin gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki 4 koşulun sağlanması gerekmektedir (Can, 2014; Field, 2013).

- Ortalamaları karşılaştırılacak grupların en az aralık düzeyinde olması gerekir.
- Ortalamaları karşılaştırılacak grupların verileri normal dağılım göstermelidir.
- Ortalamaları karşılaştırılacak grupların varyansları eşit olmalıdır.
- Ortalamaları karşılaştırılacak gruplar bağımsız olmalıdır.

Araştırma denencelerinin bağımsız örneklem  $t$ -testi ile sınıanması için varsayımlar sırasıyla incelenmiştir. Varsayımlara göre deney ve kontrol gruplarının akılcı ve akılcı olmayan ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının en az aralık düzeyinde olduğu, verilerin normal dağılımdan geldiği, grupların bağımsız olduğu belirlenmiştir. Araştırmada yer alan her bir grubun varyanslarının eşit olup olmadığının sınıanması amacıyla Levene testinden yararlanılmıştır. Levene testine ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 50'de sunulmuştur.

Tablo 50

*Levene Testi Bulguları*

| Grup                                | F    | SD <sub>1</sub> | SD <sub>2</sub> | p   |
|-------------------------------------|------|-----------------|-----------------|-----|
| Akılcı olmayan düşünce ön-test      | ,32  | 1               | 26              | ,58 |
| Akılcı düşünce ön-test              | 1,03 | 1               | 26              | ,32 |
| Akılcı olmayan düşünce son-test     | ,01  | 1               | 26              | ,91 |
| Akılcı düşünce son-test             | ,50  | 1               | 26              | ,49 |
| Akılcı olmayan düşünce izleme testi | ,12  | 1               | 26              | ,74 |
| Akılcı düşünce izleme testi         | ,16  | 1               | 26              | ,69 |

Not: \* $p < ,05$ , SD = Serbestlik Derecesi

Yukarıdaki Tablo 50 incelendiğinde Levene testi sonuçlarına göre tüm gruplar için p anlamlılık değerinin ,05'ten büyük olduğu görülmektedir. Alanyazında Levene testi ile elde edilen p-değerinin ,05'ten küçük olması karşılaştırılan iki grubun varyanslarının eşit olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır (Pallant, 2016). Tablo 50 incelendiğinde tüm gruplarda Levene testi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla tüm gruplar için varyansların homojen dağıldığı ve bağımsız örneklem *t*-testi için tüm varsayımların karşılandığı söylenebilir.

### **Tekrarlı Ölçümler için Tek Yönlü Varyans Analizi Varsayımlarının Sınanması**

Aynı veri kaynaklarından art arda yapılan ölçümler sonucu elde edilen ortalamalar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı parametrik yöntemlerden tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi ile saptanmaktadır. Tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizinin gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki 4 koşulun sağlanması gerekmektedir (Can, 2014).

- Ortalamaları karşılaştırılacak grupların en az aralık düzeyinde olması gerekir.
- Ortalamaları karşılaştırılacak grupların verileri normal dağılım göstermelidir.
- İki den fazla ölçümlerde herhangi iki ölçüm arasındaki fark dizisinin varyansları eşit olmalıdır.

- Tekrarlı ölçümlerde veriler aynı veri kaynağından gelmelidir.

Araştırma denencelerinin tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi ile sınanması için varsayımlar incelenmiştir. Varsayımlara göre deney ve kontrol gruplarının akılcı ve akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ile izleme testi puanlarının en az aralık düzeyinde olduğu ve verilerin normal dağılımdan geldiği belirlenmiştir. Dahası, tekrarlı ölçüm olduğu için verilerin aynı veri kaynağından geldiği tespit edilmiştir. Son olarak, ikiden fazla ölçümlerde herhangi iki ölçüm arasındaki fark dizisinin varyanslarının eşit olup olmadığı küresellik testi ile incelenmiştir. Küresellik testi için yapılan analiz bulgularında  $p$ -değerinin anlamsız olması yani ,05'ten büyük olması beklenmektedir (Can, 2014; Field, 2013). Bu çalışmada elde edilen küresellik testine ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 51'de özetlenmiştir.

Tablo 51

*Küresellik Testi Bulguları*

|                           | Mauchly's<br>W | Yaklaşık $X^2$ | SD | $p$ -<br>değeri | Greenhouse-<br>Geisser $\epsilon$ | Huynh-<br>Feldt $\epsilon$ | Alt<br>Sınır $\epsilon$ |
|---------------------------|----------------|----------------|----|-----------------|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| Akılcı Olmayan<br>Düşünce | ,84            | 4,25           | 2  | ,12             | ,87                               | ,92                        | ,50                     |
| Akılcı Düşünce            | ,78            | 6,38           | 2  | ,04             | ,82                               | ,86                        | ,50                     |

Not: SD = Serbestlik derecesi

Yukarıdaki Tablo 51 incelendiğinde akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları için küresellik varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir ( $p > ,05$ ). Bu bağlamda akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına yönelik tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Ancak, akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları için küresellik varsayımının sağlanamadığı tespit edilmiştir ( $p < ,05$ ). Alanyazında özellikle küresellik testinin oldukça katı olduğunun altı çizilmektedir ve küresellik varsayımının karşılanmadığı durumlarda alternatif olarak doğrudan serbestlik derecelerinde düzeltme yapılarak elde edilen bulguların yorumlanabileceği vurgulanmaktadır (Howell, 2012). Küresellik testi varsayımı sağlanamadığında analize devam edilerek epsilon değerlerinin incelenmesi önerilmektedir (Can, 2014; Pallant, 2016).

Epsilon değeri ,75 ve üzerinde ise Huynh-Feldt epsilon değeri ,75 altında ise Greenhouse-Geisser epsilon değerinin kullanılması gerektiği belirtilmektedir (Leech, Barrett & Morgan, 2014). Bu çalışmadaki akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları için epsilon değerinin ,75 üzerinde olduğu belirlenmiştir. Bu yüzden akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanlarında serbestlik derecelerinin düzeltilmesi yöntemi tercih edilmiş ve Huynh-Feldt epsilon değeri rapor edilmiştir.

### **Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünce Ön-test Puanlarının Karşılaştırılması**

Deney ve kontrol gruplarının akılcı ve akılcı olmayan düşünce ön-test puanlarının karşılaştırılması amacıyla aşağıdaki denenceler sınanmıştır.

- *Deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur (H1).*
- *Deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur (H2).*

Deney ve kontrol gruplarının akılcı ve akılcı olmayan düşünce ön-test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak amacıyla parametrik yöntemlerden olan bağımsız örneklem *t*-testinden yararlanılmıştır. Ayrıca, akılcı ve akılcı olmayan düşünce ön-test puanları görselleştirilerek sunulmuştur. Elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

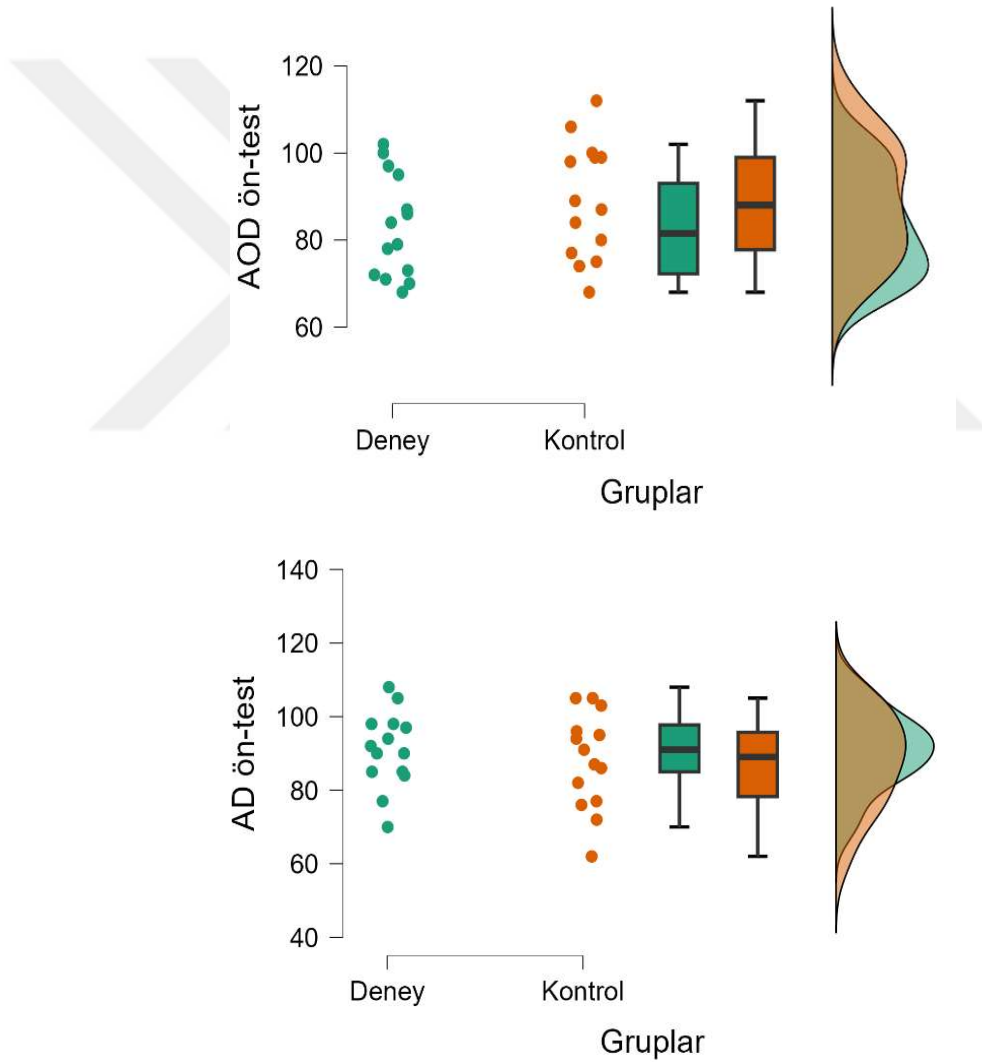
Tablo 52

#### *Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünce Ön-test Puanlarının Karşılaştırılması*

| Değişken               | Grup    | N  | $\bar{X}$ | Ss    | SD | <i>t</i> | <i>p</i> |
|------------------------|---------|----|-----------|-------|----|----------|----------|
| Akılcı Olmayan Düşünce | Deney   | 14 | 83,00     | 11,82 | 26 | -1,29    | ,58      |
|                        | Kontrol | 14 | 89,14     | 13,40 |    |          |          |
| Akılcı Düşünce         | Deney   | 14 | 90,93     | 10,34 | 26 | ,68      | ,32      |
|                        | Kontrol | 14 | 87,93     | 13,01 |    |          |          |

Not: \**p* < ,05, Ss = Standart Sapma, SD = Serbestlik Derecesi

Tablo 52 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur ( $t_{(26)} = -1,29, p > ,05$ ). Ayrıca, deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(26)} = ,68, p > ,05$ ). Bağımsız örneklem  $t$ -testi sonuçlarına ek olarak deney ve kontrol gruplarının akılcı ve akılcı olmayan düşünce ön-test puanları aşağıdaki Şekil 23’te görselleştirilerek sunulmuştur.



Şekil 23. Deney ve kontrol gruplarının akılcı ve akılcı olmayan düşünce ön-test puanlarının görselleştirilmesi. AOD = Akılcı Olmayan Düşünce, AD = Akılcı Düşünce

Yukarıdaki Şekil 23 incelendiğinde yeşil renkler deney grubu katılımcılarının ön-test puanlarını, turuncu renkler ise kontrol grubu katılımcılarının ön-test puanlarını temsil etmektedir. Deney ve kontrol gruplarının hem akılcı olmayan düşünce hem de akılcı düşünce ön-test puanlarının birbirine benzer puanlarda olduğu ve bağımsız örneklem *t*-testi sonuçlarını desteklediği söylenebilir.

### **Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Olmayan Düşünce Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması**

Deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması amacıyla aşağıdaki denenceler sınanmıştır.

- *Deney grubunun akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında son-test ve izleme testi aleyhine anlamlı bir fark vardır (H3).*
- *Kontrol grubunun akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur (H4).*

Deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları aşağıdaki Tablo 53’te gösterilmiştir.

Tablo 53

*Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Olmayan Düşünce Ön-test, Son-test ve İzleme Puanları*

| Değişken               | Gruplar | Ön-test   |       | Son-test  |       | İzleme    |       |
|------------------------|---------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
|                        |         | $\bar{X}$ | Ss    | $\bar{X}$ | Ss    | $\bar{X}$ | Ss    |
| Akılcı Olmayan Düşünce | Deney   | 83,00     | 11,82 | 48,71     | 15,71 | 56,71     | 14,38 |
|                        | Kontrol | 89,14     | 13,40 | 82,86     | 16,56 | 85,57     | 15,05 |

Yukarıdaki Tablo 53’te deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları özetlenmiştir. Deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasındaki değişimi sınamak amacıyla

parametrik yöntemlerden tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 54’te sunulmuştur.

Tablo 54

*Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Olmayan Düşünce Ön-test, Son-test ve İzleme Puanlarının Karşılaştırılması*

| Değişken               | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | SD | Kareler Ortalaması | F      | p     | $\eta^2$ |
|------------------------|-------------------|-----------------|----|--------------------|--------|-------|----------|
| Akılcı Olmayan Düşünce | Ölçümler          | 6188,667        | 2  | 3094,333           | 36,902 | ,001* | ,17      |
|                        | Ölçümler*gruplar  | 3098,381        | 2  | 1549,190           | 18,475 | ,001* | ,08      |
|                        | Hata              | 4360,286        | 52 | 83,852             |        |       |          |

Not: \* $p < ,05$ ,  $SD = Serbestlik Derecesi$

Tablo 54 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir ( $F_{(2-26)} = 36,902$ ,  $p < ,05$ ). Ayrıca, tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre elde edilen  $\eta^2$  değerinin ,14’ün üzerinde olması, etki büyüklüğünün yüksek olduğunu göstermektedir (Goss-Sampson, 2019). Varyansların eşit olması durumunda Post-hoc testlerinden Scheffe veya Bonferroni çoklu karşılaştırma testleri önerilmektedir (Kayri, 2009). Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasındaki anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla Post-hoc testlerinden Bonferroni tercih edilmiştir. Elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 55’te gösterilmiştir.

Tablo 55

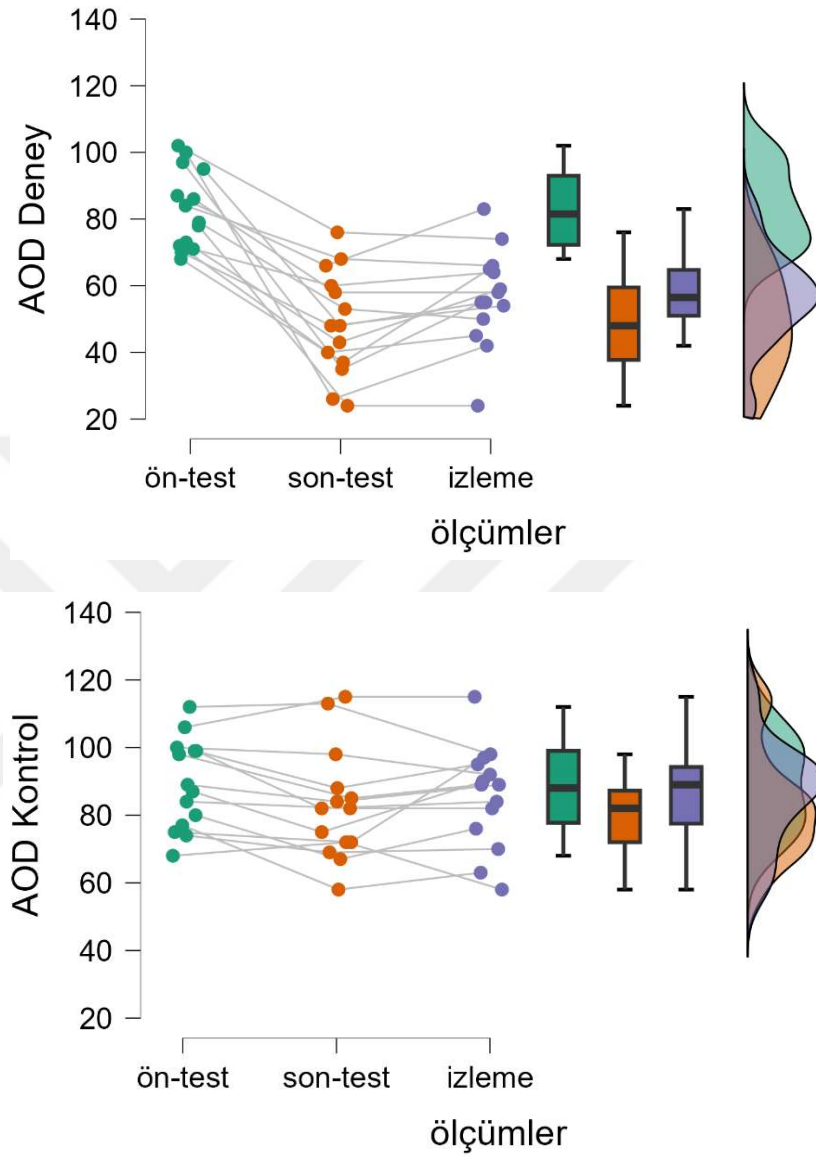
*Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Olmayan Düşünce Ön-Test, Son-Test ve İzleme Puanlarının Karşılaştırılması*

| Grup              | Ölçümler          | Ortalama Fark | SH   | <i>t</i> | Cohen's d | <i>p</i> <sub>bonf</sub> |
|-------------------|-------------------|---------------|------|----------|-----------|--------------------------|
| Deney, ön-test    | Kontrol, ön-test  | -6,14         | 5,51 | -1,12    | -0,42     | 1                        |
|                   | Deney, son-test   | 34,29         | 3,46 | 9,91     | 2,35      | < ,001*                  |
|                   | Kontrol, son-test | 0,14          | 5,51 | 0,03     | 0,01      | 1                        |
|                   | Deney, izleme     | 26,29         | 3,46 | 7,60     | 1,80      | < ,001*                  |
|                   | Kontrol, izleme   | -2,57         | 5,51 | -0,47    | -0,18     | 1                        |
| Kontrol, ön-test  | Deney, son-test   | 40,43         | 5,51 | 7,34     | 2,78      | < ,001*                  |
|                   | Kontrol, son-test | 6,29          | 3,46 | 1,82     | 0,43      | 1                        |
|                   | Deney, izleme     | 32,43         | 5,51 | 5,89     | 2,23      | < ,001*                  |
|                   | Kontrol, izleme   | 2,57          | 3,46 | 1,03     | 0,25      | 1                        |
| Deney, son-test   | Kontrol, son-test | -34,14        | 5,51 | -6,20    | -2,34     | < ,001*                  |
|                   | Deney, izleme     | -8,00         | 3,46 | -2,31    | -,55      | ,37                      |
|                   | Kontrol, izleme   | 36,86         | 5,51 | -6,69    | -2,53     | < ,001*                  |
| Kontrol, son-test | Deney, izleme     | 26,14         | 5,51 | 4,75     | 1,79      | < ,001*                  |
|                   | Kontrol izleme    | -2,71         | 3,46 | -0,78    | -,19      | 1                        |
| Deney, izleme     | Kontrol izleme    | 28,86         | 5,51 | -5,24    | -1,98     | < ,001*                  |

Not: \**p* < ,001, SH = Standart Hata

Tablo 55 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları karşılaştırılmıştır. Bulgulara göre “deney, son-test” ve “deney, izleme testi” grupları ile “deney, ön-test” puanları, “deney, son-test” ve “deney, izleme testi” grupları ile “kontrol, ön-test” puanları, “kontrol, son-test” ve “kontrol, izleme testi” grupları ile “deney, son-test” puanları, “deney izleme testi” ile “kontrol, son-test” puanları, “kontrol izleme testi” ile “deney, izleme testi” puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir (*p* < ,001). Diğer bir deyişle, deney grubunun akılcı olmayan düşünce son-test ve izleme puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir.

Son olarak tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ek olarak deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları aşağıdaki Şekil 24’te görselleştirilerek sunulmuştur.



Şekil 24. Deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının görselleştirilmesi. AOD = Akılcı Olmayan Düşünce, AD = Akılcı Düşünce

Yukarıdaki Şekil 24 incelendiğinde yeşil renkler deney ve kontrol grupları için akılcı olmayan düşünce ön-test puanlarını, turuncu renkler son-test puanlarını, mor renkler ise izleme testi puanlarını temsil etmektedir. Deney grubu akılcı olmayan düşünce puanlarının son-test ve izleme testi ölçümlerinde azaldığı ancak kontrol grubunda ise değişmediği görülmektedir. Sonuç olarak, akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi

ölçümlerini gösteren Şekil 24'ün tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi sonuçlarını desteklediği söylenebilir.

### **Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Düşünce Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması**

Deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması amacıyla aşağıdaki denenceler sınanmıştır.

- *Deney grubunun akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında son-test ve izleme testi lehine anlamlı bir fark vardır (H5).*
- *Kontrol grubunun akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur (H6).*

Deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları aşağıdaki Tablo 56'da gösterilmiştir.

Tablo 56

*Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Düşünce Ön-test, Son-test ve İzleme Puanları*

| Değişken       | Gruplar | Ön-test   |       | Son-test  |       | İzleme    |       |
|----------------|---------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
|                |         | $\bar{X}$ | Ss    | $\bar{X}$ | Ss    | $\bar{X}$ | Ss    |
| Akılcı Düşünce | Deney   | 90,93     | 10,34 | 115,86    | 20,25 | 118,21    | 17,37 |
|                | Kontrol | 87,93     | 13,01 | 90,79     | 19,59 | 95,79     | 17,42 |

Yukarıdaki Tablo 56'da deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları özetlenmiştir. Deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasındaki değişimi sınamak amacıyla parametrik yöntemlerden tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca küresellik testi varsayımı sağlamadığı için serbestlik derecesinde düzeltme yapılarak Huynh-Feldt epsilon değeri incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 57'de sunulmuştur.

Tablo 57

*Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Düşünce Ön-test, Son-test ve İzleme Puanlarının Karşılaştırılması*

| Değişken       | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | SD     | Kareler Ortalaması | F      | p     | $\eta^2$ |
|----------------|-------------------|-----------------|--------|--------------------|--------|-------|----------|
| Akılcı Düşünce | Ölçümler          | 4809,452        | 1,727  | 2785,308           | 17,997 | ,001* | ,139     |
|                | Ölçümler*gruplar  | 2033,738        | 1,727  | 1177,803           | 7,610  | ,002* | ,059     |
|                | Hata              | 6948,143        | 44,895 | 154,765            |        |       |          |

Not: \* $p < .05$ , SD = Serbestlik Derecesi, Huynh-Feldt düzeltmesi ile raporlanmıştır.

Tablo 57 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir ( $F_{(1,632-26)} = 17,997$ ,  $p < ,05$ ). Ayrıca, tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre elde edilen  $\eta^2$  değerinin ,139 olması etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğunu göstermektedir (Goss-Sampson, 2019). Varyansların eşit olması durumunda Post-hoc testlerinden Scheffe veya Bonferroni çoklu karşılaştırma testleri önerilmektedir (Kayri, 2009). Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasındaki anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden Bonferroni tercih edilmiştir. Elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 58’de gösterilmiştir.

Tablo 58

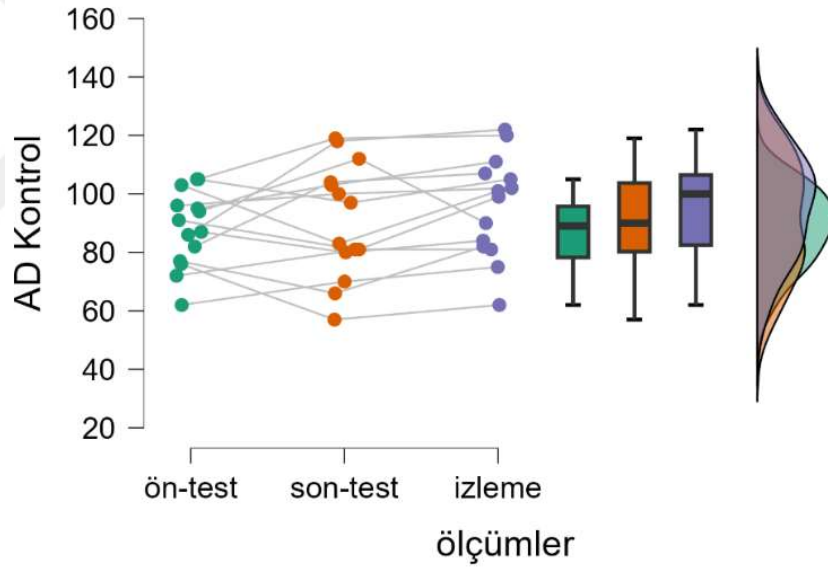
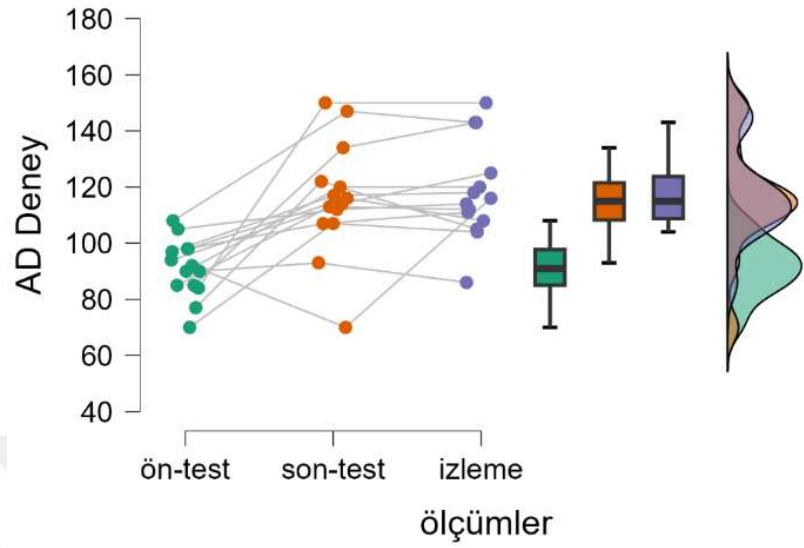
*Deney ve Kontrol Gruplarının Akılcı Düşünce Ön-Test, Son-Test ve İzleme Puanlarının Karşılaştırılması*

| Grup              | Ölçümler          | Ortalama Fark | SH   | <i>t</i> | Cohen's d | <i>p</i> <sub>bonf</sub> |
|-------------------|-------------------|---------------|------|----------|-----------|--------------------------|
| Deney, ön-test    | Kontrol, ön-test  | 3,00          | 6,32 | ,48      | ,18       | 1                        |
|                   | Deney, son-test   | -24,93        | 4,37 | -5,71    | -1,49     | < ,001*                  |
|                   | Kontrol, son-test | ,14           | 6,32 | ,02      | ,01       | 1                        |
|                   | Deney, izleme     | -27,29        | 4,37 | -6,25    | -1,63     | < ,001*                  |
|                   | Kontrol, izleme   | -4,86         | 6,32 | -,77     | -,29      | 1                        |
| Kontrol, ön-test  | Deney, son-test   | -27,93        | 6,32 | -4,42    | -1,67     | < ,001*                  |
|                   | Kontrol, son-test | -2,86         | 4,37 | -,65     | -,17      | 1                        |
|                   | Deney, izleme     | -30,29        | 6,32 | -4,80    | -1,81     | < ,001*                  |
|                   | Kontrol, izleme   | -7,86         | 4,37 | -1,80    | -,47      | 1                        |
| Deney, son-test   | Kontrol, son-test | 25,07         | 6,32 | 3,97     | 1,50      | < ,003*                  |
|                   | Deney, izleme     | -2,36         | 4,37 | -,54     | -,14      | 1                        |
|                   | Kontrol, izleme   | 20,07         | 6,32 | 3,18     | 1,20      | < ,038*                  |
| Kontrol, son-test | Deney, izleme     | -27,43        | 6,32 | -4,34    | -1,64     | < ,001*                  |
|                   | Kontrol izleme    | -5,00         | 4,37 | -1,44    | -,30      | 1                        |
| Deney, izleme     | Kontrol izleme    | 22,43         | 6,32 | 3,55     | 1,34      | < ,013*                  |

Not: \**p* < ,001, SH = Standart Hata

Tablo 58 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları karşılaştırılmıştır. Bulgulara göre “deney, son-test” ve “deney, izleme testi” grupları ile “deney, ön-test” puanları, “deney, son-test” ve “deney, izleme testi” grupları ile “kontrol, ön-test” puanları, “kontrol, son-test” ve “kontrol, izleme testi” grupları ile “deney, son-test” puanları, “deney izleme testi” ile “kontrol, son-test” puanları, “kontrol izleme testi” ile “deney, izleme testi” puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir (*p* < ,001). Diğer bir deyişle, deney grubunun akılcı düşünce son-test ve izleme puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Son olarak tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ek olarak deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları aşağıdaki Şekil 25’te görselleştirilerek sunulmuştur.



Şekil 25. Deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının görselleştirilmesi. AOD = Akılcı Olmayan Düşünce, AD = Akılcı Düşünce

Yukarıdaki Şekil 25 incelendiğinde yeşil renkler deney ve kontrol grupları için akılcı düşünce ön-test puanlarını, turuncu renkler son-test puanlarını, mor renkler ise izleme testi puanlarını temsil etmektedir. Deney grubu akılcı düşünce puanlarının son-test ve izleme testi ölçümlerinde azaldığı ancak kontrol grubunda ise değişmediği görülmektedir. Sonuç olarak, akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerini gösteren Şekil 25'in tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi sonuçlarını desteklediği söylenebilir.

## Deney Grubunun Oturum Değerlendirmelerine İlişkin Bulgular

Bu kısımda deney grubu katılımcılarının MUDADEP'teki oturum değerlendirmelerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Deney grubu katılımcılarının oturumlara ilişkin değerlendirmeleri aşağıdaki Tablo 59'da özetlenmiştir.

Tablo 59

### Oturum Değerlendirmeleri

| Oturum   | Kazanımlar                                                                   | Katılmıyorum | Fikrim yok | Katılıyorum |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------|
| Oturum 1 | Grup lideri ve grup üyelerini tanıdım.                                       | -            | -          | %100        |
|          | Grup kuralları ve grup süreci hakkında bilgi sahibi oldum.                   | -            | -          | %100        |
|          | Grup üyelerinden birisini yakından tanıdım.                                  | -            | %16,67     | %83,33      |
|          | Grup sürecindeki kişisel amaçlarımı oluşturdum.                              | -            | %16,67     | %83,33      |
|          | Kişisel amaçlarımı grupla paylaştım.                                         | %33,33       | %8,33      | %58,33      |
|          | Akılcı düşünme eğitim programı hakkında bilgi sahibi oldum.                  | -            | -          | %100        |
|          | Mobil uygulamanın kullanımı hakkında bilgi sahibi oldum.                     | -            | -          | %100        |
| Oturum 2 | Düşüncelerin, duygu ve davranışları nasıl etkilediğini fark ettim.           | -            | -          | %100        |
|          | Aynı olayın farklı şekillerde değerlendirilebileceğini fark ettim.           | -            | -          | %100        |
|          | ABC modeli hakkında bilgi sahibi oldum.                                      | -            | %16,67     | %83,33      |
|          | Akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri fark ettim.                             | -            | -          | %100        |
| Oturum 3 | Düşüncelerin, duygu ve davranışları nasıl etkilediğini açıklarım.            | -            | -          | %100        |
|          | Olayları ABC modeli değerlendirebilirim.                                     | -            | -          | %100        |
|          | Akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri açıklarım.                              | -            | -          | %100        |
|          | Senaryolardaki akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri saptadım.                | -            | %10        | %90         |
|          | Sahip olduğum akılcı olmayan düşünceleri belirledim.                         | -            | %40        | %60         |
| Oturum 4 | Duyguların ve davranışların insan yaşamındaki işlevini fark ettim.           | -            | -          | %100        |
|          | Sağlıklı ve sağlıksız negatif duyguları fark ettim.                          | -            | -          | %100        |
|          | İşlevsel ve işlevsel olmayan davranışları fark ettim.                        | -            | %9,09      | %90,91      |
| Oturum 5 | Akılcı olmayan düşüncelere yönelik farklı sorgulama yöntemlerini fark ettim. | -            | -          | %100        |
|          | Akılcı olmayan düşüncelere yönelik farklı sorgulama yöntemlerini kullandım.  | -            | %9,09      | %90,91      |
| Oturum 6 | Yeni akılcı düşünceleri fark ettim.                                          | -            | -          | %100        |
|          | Yeni akılcı düşünce oluşturma yöntemlerini fark ettim.                       | -            | %10        | %90         |

|          |                                                                                                    |   |     |      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|------|
|          | Düşünce oluşturma yöntemlerini kullanarak akılcı düşünceler oluşturdum.                            | - | %10 | %90  |
|          | Akılcı duygusal hayal etme çalışmasını farklı düşünce türlerine göre gerçekleştirdim.              | - | -   | %100 |
| Oturum 7 | Kontrol edilebilen ve kontrol edilemeyen durumları fark ettim.                                     | - | -   | %100 |
|          | İnsanın bütüncül değerlendiremeyecek kadar karmaşık bir varlık olduğunu fark ettim.                | - | %30 | %70  |
|          | Belirsizliğin kabul edilmesi gerektiğini fark ettim.                                               | - | %20 | %80  |
|          | Geçmişte, şu anda veya gelecekte kendimin hiçbir koşula bağlı olmadan değerli olduğumu fark ettim. | - | %20 | %80  |
| Oturum 8 | Grup sürecinin bireysel yaşantıma katkısını değerlendirdim.                                        | - | -   | %100 |
|          | Grup sürecini değerlendirdim.                                                                      | - | -   | %100 |
|          | Grup sürecinde kendini ve grup liderini değerlendirdim.                                            | - | -   | %100 |
|          | Akılcı sloganımı oluşturdum.                                                                       | - | -   | %100 |
|          | Gruptan olumlu duygularla ayrılıyorum.                                                             | - | -   | %100 |

Yukarıdaki Tablo 59'a göre oturum 1'de katılımcıların tamamının grup lideri ve grup üyesini tanıdıkları, grup kuralları, grup süreci, MUDADEP ve mobil uygulamanın kullanımı hakkında bilgi sahibi oldukları anlaşılmaktadır. Benzer şekilde katılımcıların %83,33'ü grup üyelerinden birisini yakından tanıdıkları ve grup sürecindeki kişisel amaçlarını oluşturdıkları belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların %58,33'ü kişisel amaçlarını grupla paylaştıklarını belirtmiştir. Oturum 2'de katılımcıların tamamının düşüncelerin, duygu ve davranışları nasıl etkilediğini, aynı olayın farklı şekillerde değerlendirilebileceğini, akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri fark ettikleri belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %83,33'ünün ABC modeli hakkında bilgi sahibi olduğu tespit edilmiştir. Oturum 3'te katılımcıların tamamının düşüncelerin, duygu ve davranışları nasıl etkilediğini açıklayabileceklerini, olayları ABC modeli değerlendirebileceklerini, akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri açıklayabileceklerini belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların %90'ı senaryolardaki akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri saptadıklarını ve sahip oldukları akılcı olmayan düşünceleri belirlediklerini ifade etmişlerdir. Oturum 4'te katılımcıların tamamının duyguların ve davranışların insan yaşamındaki işlevi ile sağlıklı ve sağlıklı olmayan negatif duyguları fark ettikleri saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların %90,91'inin işlevsel ve işlevsel olmayan davranışları fark ettikleri belirlenmiştir. Oturum 5'te katılımcıların tamamının akılcı olmayan düşüncelere

yönelik farklı sorgulama yöntemlerini fark ettikleri ve %90,91'nin akılcı olmayan düşüncelere yönelik farklı sorgulama yöntemlerini kullandıkları belirlenmiştir. Oturum 6'da katılımcıların tamamının yeni akılcı düşünceleri fark ettikleri ve akılcı duygusal hayal etme çalışmasını farklı düşünce türlerine göre gerçekleştirdikleri saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların %90'ının yeni akılcı düşünce oluşturma yöntemlerini fark ettikleri ve düşünce oluşturma yöntemlerini kullanarak akılcı düşünceler oluşturdıkları tespit edilmiştir. Oturum 7'de katılımcıların tamamının kontrol edilebilen ve kontrol edilemeyen durumları fark ettikleri belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %80'inin belirsizliğin kabul edilmesi gerektiğini ve geçmişte, şu anda veya gelecekte kendimin hiçbir koşula bağlı olmadan değerli olduğunu fark ettikleri tespit edilmiştir. Dahası, katılımcıların %70'inin insanın bütüncül değerlendirilemeyecek kadar karmaşık bir varlık olduğunu fark ettiklerini belirtmişlerdir. Oturum 8'de katılımcıların tamamının grup sürecinin bireysel yaşantılarına katkısını, grup sürecini ve grup sürecinde kendisi ile grup liderini değerlendirdikleri belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların tamamının akılcı sloganlarını oluşturdıkları ve gruptan olumlu duygularla ayrıldıkları saptanmıştır. Sonuç olarak, bu çalışmadaki deney grubu katılımcılarının her bir oturum sonunda gerçekleştirmiş oldukları oturum değerlendirmelerinin çalışmada sınanan denencelerden elde edilen bulgular ile uyumlu olduğu ve elde edilen sonuçları desteklediği söylenebilir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde MUDADEP'in üniversite öğrencilerinin akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerine etkisine ilişkin elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak çalışmadaki deney ve kontrol gruplarının akılcı ve akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Ardından, mevcut çalışmanın sınırlılıkları değerlendirilmiştir.

#### Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın bulguları, deney grubunun ön-test akılcı olmayan düşünce puanlarında MUDADEP'i tamamladıktan sonra uygulanan son-test ile anlamlı bir azalmanın olduğunu göstermiştir. Üstelik, deney grubunun son-test akılcı olmayan düşünce puanları ile 4-haftalık izleme testi ölçümleri sonucunda elde edilen puanlar arasında anlamlı olarak bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Diğer bir deyişle, deney grubu ile yürütülen MUDADEP'in etkili olduğu ve bu etkinin 4-haftalık izleme testi sürecinde de devam ettiği belirlenmiştir. Diğer taraftan bu çalışmanın bulguları, deney grubunun ön-test akılcı düşünce puanlarında MUDADEP'i tamamladıktan sonra uygulanan son-test ile anlamlı bir artışın olduğunu göstermiştir. Dahası, deney grubunun son-test akılcı düşünce puanları ile 4-haftalık izleme testi ölçümleri sonucunda elde edilen puanlar arasında anlamlı olarak bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, deney grubunda MUDADEP ile ortaya çıkan etkinin devam ettiği tespit edilmiştir.

Alanyazında BDT çatısı altında çeşitli bağımlı değişkenlere yönelik birçok müdahale programı geliştirilmiş ve ilgili müdahalelerin etkili olup olmadıkları çeşitli denencelerle sınanmıştır (Scott vd., 2006; Sofronoff, Attwood & Hinton, 2005; Şahin & Türk, 2021). BDT çatısı altında yer alan ADDT'ye dayalı olarak gerçekleştirilen müdahale programlarının da etkili olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Artıran & DiGiuseppe, 2022; Kara, Türküm & Turner, 2023). Sadece grupla psikolojik danışma ve grup psikoeğitimleri değil aynı zamanda bazı vaka çalışmaları ile ADDT'nin etkili olduğu görülmektedir (Kabadayı & Yüksel, 2021; Wood, Barker & Turner, 2017). Sonuç olarak, ADDT'ye dayalı olarak geliştirilmiş müdahale programlarının genel olarak etkili olduğu söylenebilir (David vd., 2018; Kabadayı & Güven, 2022).

Kushnir, Malkinson ve Ribak (1998) tarafından sağlık alanındaki çalışanlardan oluşan bir grupla (doktorlar, hemşireler ve fizyoterapistler) akılcı duygusal davranış eğitime dayalı bir müdahale programı yürütülmüştür. Sağlık alanı çalışanlarının akılcı olmayan düşüncelerini azaltmayı amaçlayan çalışmanın sonuçlarına göre sağlık alanı çalışanlarının akılcı olmayan düşüncelerinde anlamlı bir azalmanın ve mesleki yeterlik puanlarında ise anlamlı bir artışın olduğu tespit edilmiştir (Kushnir vd., 1998). Çivitci (2003) tarafından gerçekleştirilen çalışmada akılcı duygusal eğitim programının çocukların mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme üzerindeki etkileri sınanmıştır. Deney, kontrol ve plasebo gruplarından oluşan çalışmanın sonuçları, akılcı duygusal eğitim programının öğrencilerin mantıkdışı inanç puanlarını azaltmada etkili olduğunu ve görülen etkinin 3 aylık izleme testi dönemi sonunda da devam ettiğini göstermiştir. Her ne kadar öğrencilerin sürekli kaygı puanlarını azaltmada ve mantıklı karar verme puanlarını artırmada anlamlı bir etki göstermese de mantıkdışı inançların azaltılmasında olumlu sonuçlar elde edilmiştir (Çivitci, 2003). Altun (2006) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada akılcı duygusal temelli güvengenlik eğitiminin çocukların akılcı olmayan inanç ve güvengenlik değişkenleri üzerindeki etkisi sınanmıştır. Deney ve kontrol gruplarından oluşan çalışmaya göre akılcı duygusal temelli güvengenlik eğitiminin öğrencilerin güvengenlik puanlarını artırmada etkili olmadığı fakat akılcı olmayan inanç puanlarını azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir

(Altun, 2006). Yıkılmaz (2009) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada akılcı duygusal eğitim programının ergenlerin akılcı olmayan inanç ve problem çözme beceri algıları üzerindeki etkisi sınanmıştır. Araştırmada deney, kontrol ve plasebo grupları yer almıştır. Araştırma sonuçları programın ergenlerin akılcı olmayan inançlarını azaltmada ve problem çözme beceri algılarını artırmada (bir alt boyut hariç) etkili olduğunu göstermiştir (Yıkılmaz, 2009). Caruso vd. (2018) çocuklara yönelik duygusal okuryazarlık becerilerini geliştirmek amacıyla akılcı duygusal eğitim programı uygulamışlardır. Psikoeğitim programında akılcı olmayan düşüncelere yönelik meydan okumayı (sorgulama ve çürütme) ve etkili bir şekilde başa çıkma ve kendilerini koşulsuz kabul edebilmelerine yardımcı olacak içerikler sunulmaktadır. Çalışmanın sonuçları deney grubu katılımcılarının akılcı düşünme eğilimlerinin geliştiğini göstermektedir (Caruso vd., 2018). Son dönemde, Toy (2021) tarafından gerçekleştirilen akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli grupla psikoeğitim programının genç güreşçilerde spor kaygısı ve akıldışı performans inançlarına etkisi sınanmıştır. Deney ve kontrol grubu olarak tasarlanan çalışmanın sonuçlarına göre akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli grupla psikoeğitim programının spor kaygısı ile akıldışı performans inançlarını (talepkarlık, felaketleştirme, rahatsız olmaya katlanamama ve değersizleştirme) azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Üstelik izleme testi ölçümleri sonucunda elde edilen bulgular etkisinin kalıcılığının iki ay sonra da devam ettiğini göstermiştir (Toy, 2021). Alanyazında anne-babalarla gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise ADDT'ye dayalı olarak geliştirilen akılcı duygusal aile eğitim programının anne-babaların akılcı olmayan inanç ve anne-babalık stresine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre program anne-babalık stresi ile akılcı olmayan inançlarının azaltılmasında etkili olmuştur (Çekiç, 2015). Alanyazındaki araştırma sonuçları ADDT'ye dayalı gerçekleştirilen grup psikoeğitim kapsamındaki müdahale programlarının akılcı olmayan düşünceleri azaltmakta etkili olabileceğini göstermiştir. Mevcut çalışmanın da ADDT'ye dayalı olarak geliştirilmesi ve uygulanması alanyazında aynı kuram temelinde geliştirilen müdahale programlarından elde edilen sonuçlarla örtüştüğü diğer bir deyişle MUDADEP'in sınanmasıyla elde edilen sonuçlarla tutarlı olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırmada yer alan bir başka bağımlı değişken olan akılcı dūřünceler için alanyazında sınırlı sayıda araştırma olduğu görölmektedir. Akılcı dūřünceler, ADDT’de daha az rastlanan kavramlardan birisidir ve genellikle deneysel çalışmalar da dahil olmak üzere göz ardı edilmektedir. Akılcı dūřünceler akılcı olmayan dūřüncelerin zıddı olarak tanımlanabilir (Dryden, 2013). Akılcı dūřünceler, genellikle yaşamın içinde ampirik kanıtlar sunabilmektedir ve mantıksal açıdan mantıkla tutarlı bir yapıyı ortaya koymaktadır (Ellis vd., 2010). Üstelik, doğası gereği hissedilen negatif dahi olsa sağlıklı duygulara neden olmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Ellis vd. (2010) akılcı dūřüncelerle ilgili üzerinde durdukları kritik nokta; bireylerin bir konuda veya durumdaki akılcı olmayan dūřüncelerinin az olmasının akılcı dūřüncelerin fazla olacağı anlamına gelmediğidir. Dolayısıyla, akılcı ve akılcı olmayan dūřüncelerin negatif yönde yüksek düzeyde korelasyona sahip olduğu dūřünülmemelidir (Ellis vd., 2010).

Alanyazında akılcı dūřünceleri test eden birkaç araştırmadan bahsedilebilir. 2000li yılların başında, Bacakoęlu (2002) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada görme yetersizliği olan çocuklarda benlik kavramı ile rasyonel dūřünmenin geliştirilmesi amacıyla rasyonel duygusal eğitim programının etkililiği sınanmıştır. Araştırma bulgularına göre rasyonel duygusal eğitim programının görme yetersizliği olan çocuklarda benlik kavramı ile rasyonel dūřüncenin gelişiminde etkili olduğu belirlenmiştir (Bacakoęlu, 2002). Akılcı inançları artırmayı ve akılcı olmayan inançları azaltmayı amaçlayan başka bir çalışmada Yunan ergen sporcularla ADDT’ye dayalı eğitim atölyesi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların akılcı olmayan inançlarında azalma olurken akılcı dūřüncelerinde anlamlı bir artışın olduğu belirlenmiştir (Vertopoulos & Turner, 2017). Söz konusu alanyazındaki araştırma bulguları akılcı dūřüncelerin müdahale sonucunda artış gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlarla alanyazındaki sınırlı sayıdaki araştırma bulgularının tutarlı olduğu söylenebilir.

Psikolojik yardım hizmetleri kapsamındaki evrimii müdahale programlarının etkililiğinin sınanđıęı araştırmalar yurt içinde son birkaç yıldır gerçekleştirilmeye başlanmıştır. Özellikle evrimii müdahale programlarının geliştirilmesine yönelik çalışmaların COVID-19 salgını

ile ön plana çıkmaya başladığı söylenebilir. Yurt içinde psikolojik yardım hizmetleri kapsamında çevrimiçi müdahale programlarının etkili olup olmadıklarının sınanmasına ihtiyaç olduğunu vurgulayan araştırma bulguları mevcuttur (Kabadayı & Güven, 2019). Köylüoğlu (2021) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, BDT'ye dayalı olarak geliştirilen grupla müdahale programının üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyum sorunları açısından etkililiği sınanmıştır. Sekiz oturumdan oluşan müdahale programının sonuçlarına göre çevrimiçi müdahale programının deney grubu katılımcılarının psikolojik sıkıntı, depresyon, anksiyete ve stres puanlarında anlamlı düzeyde bir azalma olduğu ve genel zihinsel refah ile uyum puanlarında ise anlamlı düzeyde bir artış olduğu belirlenmiştir (Köylüoğlu, 2021). Başka bir çalışmada, BDT'ye dayalı olarak geliştirilen çevrimiçi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, otomatik düşünceler ve öz-şefkat puanlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, müdahale programı sonunda sosyal kaygı ile otomatik düşünce puanlarında anlamlı düzeyde azalma, öz-şefkat düzeylerinde ise anlamlı bir artış olduğunu göstermiştir (Safarova, 2023). Her ne kadar yurt içinde çevrimiçi müdahale programlarını ele alan çalışmalara yeni yeni başlanmış olsa da yurt dışında daha önceki yıllarda yapılan çalışmalara rastlanmaktadır. Spence vd. (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ergenlerin anksiyete bozukluklarını azaltmak amacıyla geliştirilen çevrimiçi ve yüz yüze BDT'nin etkililikleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre hem çevrimiçi hem de yüz yüze gerçekleştirilen müdahale programının ergenlerin anksiyete bozukluklarını azaltmada hem etkili olduğu hem de 6 ve 12 aylık izleme testi ölçümlerinde etkinin kalıcı olduğu belirlenmiştir. Araştırmada sonuç olarak çevrimiçi BDT'nin yüz yüze BDT kadar etkili olabileceği vurgulanmıştır (Spence vd., 2011).

Pordelan vd. (2023) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ADDT'ye dayalı olarak yürütülen ve dijital hikaye kullanımının koronavirüs kaygısını azaltma ve akademik ve sosyal entegrasyonu artırma üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bulgular, dijital hikâye anlatımını içeren çevrimiçi grupların, dijital hikâye anlatımı içermeyen gruplara göre koronavirüs kaygısını azaltmada, akademik ve sosyal entegrasyonu artırmada daha etkili olduğunu göstermiştir. Özellikle ADDT'ye dayalı çevrimiçi gruplarda dijital hikâyenin

kullanılabileceği vurgulanmıştır (Pordelan vd., 2023). Genel hatlarıyla meta-analiz çalışmaları incelendiğinde de çevrimiçi BDT'nin etkili olduğu yönünde bir sonuca ulaşılabilir (Ahern vd., 2018; Rooksby, Elouafkaoui, Humphris, Clarkson & Freeman, 2015; Mureşan, Montgomery & David, 2012). Meta-analiz çalışmalarından birinde, çevrimiçi BDT'nin depresyon için etkili bir yöntem olup olmadığının sınanması amaçlanmış ve ekonomik olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre depresyonun azaltılmasında çevrimiçi BDT'nin etkili bir yöntem olduğu ancak ekonomik olup olmadığına dair daha fazla kanıtı ihtiyaç olduğu belirlenmiştir (Ahern vd., 2018). Dolayısıyla çevrimiçi BDT temelli müdahale programlarının genel olarak etkili olduğu düşünüldüğünde bu çalışma kapsamında elde edilen sonuçların alanyazınla tutarlı olduğu söylenebilir. Söz konusu araştırmalarda doğrudan ADDT'ye dayalı olarak geliştirilen müdahale programları olmasa da BDT'nin genel olarak çevrimiçi müdahaleler bağlamında etkili olabileceği ancak geliştirilmesi gereken yönlerinin olduğu ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Son yıllarda geliştirilen mobil uygulamaların, psikolojik yardım hizmetlerinde daha sık kullanılmaya ve etkililiklerinin sınanmaya başlandığı görülmektedir. Elbette, mobil uygulamaların psikolojik yardım hizmetlerinde daha etkili kullanılabilmesi için çeşitli bilimsel kanıtlara ihtiyaç vardır. Üstelik, mobil uygulamaların yüz yüze gerçekleştirilen geleneksel psikolojik yardım hizmetlerine destekleyici bir unsur olarak veya başlı başına bir müdahale aracı olarak kullanılabileceği alanyazında vurgulanmaktadır (Graham vd., 2020). Bu bağlamda en önemli husus, mobil uygulamanın işlevinin ne olacağı ve mobil uygulamaların ruh sağlığı hizmetlerinde etkili bir şekilde nasıl kullanılabileceğine dair kanıtı dayalı bulguların var olmasıdır (Strauss vd., 2021). Farklı kuramsal temellere dayanan ve mobil uygulama içeren çeşitli araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Araştırmalardan bazıları BDT'ye (Hur, Kim, Park & Choi, 2018; Tang & Kreindler, 2017) bazıları da ADDT'ye dayanmaktadır (David, 2019; David & David, 2019). Bu çalışmada olduğu gibi sadece ADDT'ye dayalı olarak geliştirilen mobil uygulama destekli müdahale programının akılcı ve akılcı olmayan düşünceler üzerindeki etkisini test eden bir araştırmaya

rastlanmamıştır. Bu yüzden mevcut araştırmanın bulguları ilk olarak dijital temelli uygulamalarla daha sonra BDT temelli müdahale programları ile son olarak ADDT'ye dayalı birkaç araştırma bulgusu ile birlikte ele alınmıştır.

Genel olarak, BDT doğrultusunda geliştirilen bilgisayar veya akıllı telefon temelli dijital uygulamaların etkili olduğuna yönelik araştırmalar artış göstermektedir. Foroushani, Schneider ve Assareh (2011) bilgisayar temelli BDT'nin etkililiğine yönelik bir meta-analiz araştırması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, bilgisayar temelli BDT'nin depresyonun azaltılmasında etkili olduğunu göstermiştir (Foroushani vd., 2011). Bilgisayar temelli BDT'nin etkili olduğunu gösteren çalışmaların yanında mobil uygulama temelli müdahale programlarını içeren çalışmalar da dikkat çekmektedir. Alanyazında BDT'ye dayalı mobil uygulama temelli müdahale programlarının etkililiği birçok araştırma ile sınanmıştır (Hur vd., 2018; Nagamitsu vd., 2022). İlgili araştırmaların ortak özelliği çeşitli yönlerden Beck'in bilişsel terapisi ve Ellis'in ADDT'den yararlanmalarıdır. Bu araştırmaların birinde sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler için *Challenger* isimli kendi kendine yardım temelli bir mobil uygulama geliştirilmiştir. Mobil uygulamada maruz bırakma tekniklerine ilişkin içeriklere yer verilmiştir. Mobil uygulama için özellikle kullanıcıların kendi kendine yardım kapsamında en üst düzeyde verimliliği nasıl sağlayabileceklerine odaklanılmıştır (Boettcher vd., 2018). Ev ödevlerini merkeze alan depresif danışanlarla gerçekleştirilen bir çalışmada ise "*CBT MobileWork*" isimli bir mobil uygulamanın işlevselliği ve kullanılabilirliği sınanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, özellikle mobil uygulamanın kullanımı ile depresyon arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Daha açık bir ifade ile BDT temelli olarak sunulan mobil uygulamada ev ödevlerini tamamlayan katılımcıların mobil uygulamadan daha fazla fayda gördükleri belirlenmiştir (Callan vd., 2021). Greer vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada tedavisi mümkün olmayan kanser hastalarında anksiyeteyi azaltmak amacıyla geliştirilmiş BDT'ye dayalı mobil uygulamanın etkililiğini sınamak amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre mobil uygulamanın kaygıyı azaltmaya katkı sağladığı ve kanserli bireylerin yaşam kalitesini artırabildiği belirlenmiştir (Greer vd., 2019). Kanser hastaları ile

gerçekleştirilen başka bir araştırmada depresyon ve anksiyete için mobil uygulama tabanlı bir BDT programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır (Ham vd., 2019). Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre BDT temelli mobil uygulamanın depresyon ve anksiyete puanlarında anlamlı bir azalma sağladığı tespit edilmiştir. Öte yandan, kanser hastalarının yaşam kalitesinde anlamlı bir artış olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular mobil uygulama temelli BDT programının depresyon ve anksiyeteyi azaltmada etkili olabileceğini göstermiştir (Ham vd., 2019). Alanyazındaki ilgili araştırmalar, BDT'ye dayalı olarak geliştirilen mobil uygulamaların çeşitli psikolojik rahatsızlıkları azaltmada veya bireylerin yaşam kalitesini artırmada etkili olup olmadıklarına odaklanmıştır. Bulgular, mobil uygulamaların ruh sağlığı hizmetlerinde psikolojik rahatsızlıkların azaltılmasında veya bireylerin yaşam kalitelerinin artırılmasında etkili olabileceğini ve mobil uygulamaların kullanıcılar için çeşitli yönlerden faydalı olabileceğini göstermektedir. Özetle, bu araştırmada MUDADEP'in akılcı olmayan düşünceleri anlamlı düzeyde azaltması ve akılcı düşünceleri artırması bakımından önceki araştırma bulguları ile örtüştüğü söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, mobil uygulama temelli birçok araştırma bulgusuna rastlanmaktadır. İlgili araştırmalarda mobil uygulamalar başlı başına bir müdahale aracı olarak incelenebildiği gibi müdahale programının destekleyici bir unsur olarak da ele alınmıştır (Durdu-Akgün, Aktaç & Yorulmaz, 2019). Ancak, mevcut araştırma bulguları akılcı ve akılcı olmayan düşüncelere odaklanmadığı gibi sadece yalın bir şekilde ADDT'ye dayanan bir bakış açısı da sunmamaktadır. İlgili araştırmaların ortak özelliği BDT'ye dayanan kuramsal bir arka plan ile geliştirilen mobil uygulamaların çeşitli bağımlı değişkenler üzerindeki etkililiğini sınamalarıdır. Bu çalışmalar psikolojik rahatsızlıkların azaltılmasında veya yaşam kalitesinin artırılmasında mobil uygulamaların fayda sağlayabileceği yönündeki çıkarımlarından oluşmaktadır. Dolayısıyla, alanyazındaki çalışma bulgularının, MUDADEP'ten elde edilen sonuçlarla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Alanyazında, doğrudan ve yalın bir şekilde Ellis'in ADDT'ye dayalı mobil uygulama destekli çok az müdahale programı bulunmaktadır (David & David, 2019). Ellis'in kuramına dayanan *PsyPills*, ADDT'ye dayalı olarak geliştirilmiş stres azaltmayı amaçlayan bir mobil uygulamadır. Etkileşimli bir mobil uygulama olan *PsyPills*, başlı başına bir müdahale amacı taşımaktadır ve kişiselleştirilmiş özellikler sunmaktadır. *PsyPills*, akılcı ve akılcı olmayan düşünceler ile sağlıklı ve sağlıksız negatif duyguları da içermektedir. Araştırma sonuçları, işlevsel olmayan duyguların azaltılmasında *PsyPills* uygulamasının etkili olabileceğini göstermiştir (David & David, 2019). Başka bir çalışmada, akılcı duygusal ve BDT'ye dayalı olarak geliştirilen “*Rational Parenting Coach*” isimli mobil uygulama ile aile üyelerini oluşturan anne-baba ve çocuk ruh sağlığına katkıda bulunmak amaçlanmıştır. Mobil uygulamanın içeriğinde ABC modeli, video modelleme ve etkileşimli içerikler bulunmaktadır. Ancak bu çalışmada mobil uygulama temelli müdahale programının etkili olup olmadığı sınınamamış daha önceden geliştirilen müdahale programının mobil uygulamaya aktarılması söz konusu olmuştur (David, 2019). David ve David (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda işlevsel olmayan duyguların azaltılmasında ve David (2019) tarafından gerçekleştirilen daha önce sınanan müdahale programının mobil uygulama versiyonuna aktarılması sürecine bakıldığında kuramın önemli kavramlarına psikoeğitim olarak yer verilmesi, video içeriklerinin olması, sağlıklı ve sağlıksız negatif duygulara odaklanmaları mevcut araştırma kapsamında geliştirilen ADDT'ye dayalı olarak geliştirilen mobil uygulama ile benzerlikler taşıdığını göstermektedir. Müdahale programına katılan deney grubu katılımcılarının; video, okuma parçası (bibliyoterapi), alıştırma (düşünce kaydı) gibi içeriklerle desteklenmesi sağlanmıştır. Örneğin, deney grubu katılımcıları video içerikleri ile ABC modeline, akılcı ve akılcı olmayan düşüncelere, sağlıklı ve sağlıksız negatif duygulara erişim sağlamışlardır. Mobil uygulamadaki içerikler açısından mevcut çalışmanın alanyazındaki çeşitli çalışmalarla ortak özelliklerinin olduğu görülmektedir (Caruso vd., 2018; David, 2019; David & David 2019). Söz konusu benzerliklerin çalışmanın etkililiği açısından değerlendirebileceği ve alanyazın ile tutarlı olduğu söylenebilir.

David (2019) ile David ve David (2019)'in gerçekleştirmiş olduğu çalışmalar, ADDT'ye dayalı olarak geliştirilmiş oldukça sınırlı sayıdaki mobil uygulama içerikleri araştırmaları kapsamaktadır. Sınırlı sayıdaki araştırma bulgusundan yola çıkarak, ADDT temelli olarak geliştirilen mobil uygulamaların bilimsel çalışmalar ile ruh sağlığı alanına daha fazla entegre edilmesi gerektiği söylenebilir. Özellikle, bilimsel çalışmalarda ilgili mobil uygulamaların etkili olup olamayacağının daha fazla sınanmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir (Kabadayı & Güven, 2022). Buradan hareketle, MUDADEP'in ilgili alanyazına önemli bir katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Alanyazında her ne kadar çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yönelik olarak geliştirilen mobil uygulamaların psikolojik yardım hizmetlerinde etkili olabileceğini gösteren araştırma bulguları olsa da mobil uygulamaların halen geliştirilmesi gereken yönlerinin olduğunu gösteren araştırma bulguları da mevcuttur. Özellikle mobil uygulama temelli kendi kendine yardım uygulamalarının psikolojik yardım hizmetlerinde umut vadettiği ancak kullanıcıların mobil uygulamayı kullanmalarını sağlayacak motivasyonun göz ardı edilmemesi gerektiği ifade edilmektedir (Lüdtke, Pult, Schröder, Moritz & Bucker, 2018). Çeşitli amaçlarla geliştirilen ve psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılan mobil uygulamaların halen yolun başında olduğu ve mobil uygulamaları içeren kanıta dayalı araştırmaların henüz yeterli olmadığı diğer bir deyişle kanıta dayalı bulgularda halen fazlaca eksik olduğu göz ardı edilmemelidir (Becker, 2022). Dolayısıyla, mobil uygulama temelli gerçekleştirilecek müdahale programlarının daha fazla sınanmasına ihtiyaç olduğu sonucuna ulaşılabilir. Spesifik olarak, Kabadayı ve Güven (2022) yaptıkları çalışmalarında, ADDT'ye dayalı müdahale programlarının teknoloji temelli olarak genişletilebileceğini önermişlerdir.

ADDT'deki psikolojik yardım sürecinde sistematik olarak yürütülen terapötik bir süreç bulunmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Genel hatlarıyla ifade edilecek olursa problemin tanımlanması ve amaç oluşturulması ilk sıradadır. Ardından danışanların sıklıkla kullanması gereken ABC modelinin öğretilmesi bulunmaktadır (Hickey & Doyle, 2018). Sonrasında, özellikle düşüncelerin duyguları ve davranışları nasıl etkilediğinin gösterilmesi amacıyla B-C bağlantısı üzerine odaklanılmaktadır (Dryden, 2006). Danışanın akılcı olmayan

düşüncelerinin değerlendirilmesi amacıyla çürütme aşaması önemli bir yer tutmaktadır (Dryden, 1983). Son olarak akılcı olmayan düşüncenin yerini yeni ve etkili akılcı düşüncelerin alması için E aşaması üzerinde pratikler yapılmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). MUDADEP'in içerikleri detaylı bir şekilde incelendiğinde alanyazındaki etkili sonuçlar elde eden önceki çalışmalarla çeşitli yönlerden benzerlikler gösterdiği görülebilir. Mevcut çalışmada öncelikle olayların değerlendirilmesinde düşüncenin rolü ve düşüncelerin duygu ile davranışlar üzerindeki etkisi üzerine odaklanılmıştır. Alanyazında yer alan ADDT'ye dayalı olarak sınıanan ve sonuçları etkili olan çalışmalar içinde düşüncenin rolüne odaklanan bölümlere yer verilmiştir (Kabadayı & Yüksel, 2021; Rezaeisharif, Karimi & Naeim, 2021; Kartol, 2018). Kabadayı ve Yüksel (2021) genç bir yetişkin ile ADDT'ye dayalı olarak işlevsel olmayan öfkenin sağlıklı negatif duygu olan can sıkıntısına dönüştürülmesi amacıyla gerçekleştirdikleri vaka çalışmasında ABC modeli hakkında psikoeğitim temelli bilgiler vererek düşüncelerle, duygu ile davranışlar arasındaki bağlantıların anlaşılmasını amaçlamışlardır. Diğer bir deyişle, düşüncelerin duygu ve davranışları üzerindeki etkisinin gösterilmesi sağlanmıştır. Benzer şekilde Rezaeisharif vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bilişsel yeniden yapılandırma yaklaşımında düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerindeki etkisine yer verilmiştir. Üstelik, bilişsel modelin uygulanması için çeşitli alıştırmalar gerçekleştirilmiş ve modelin pekiştirilmesi amaçlanmıştır (Rezaeisharif vd., 2021). Kartol (2018) tarafından ergenlerin depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltmak amacıyla grupla psikolojik danışmadan yararlanılan bir çalışmada duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin kavranması ve bilişsel model hakkında bilgi edinmesi amacıyla çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmiştir (Kartol, 2018). Bu açıdan bakıldığında düşüncelerin duygu ve davranışları üzerindeki rolüne vurgu yapan filozof Epiktetos'un "*Bizi hasta eden olaylar değil, olaylara ilişkin bakış açılarımızdır.*" ifadesi alanyazındaki araştırmalarda elde edilen sonuçları destekleyici niteliktedir (DiGiuseppe vd., 2013). Psikoeğitim sürecinde bireylerin ABC modeli çerçevesine uygun olarak B bölümündeki düşüncelerin, C bölümündeki duyguların yoğunluğunu bir şekilde belirlediğini fark etmeleri önemlidir (Szentagotai & Jones, 2010). Bu çalışmada da kuramsal çerçeve uygun olarak ve

alanyazındaki araştırmalarla benzer bir yöntem izlenmiş ve dūřüncelerin duygu ve davranışlar üzerindeki etkisinin grup katılımcıları tarafından anlaşılması amaçlanmıştır. Sonuç olarak, MUDADEP’te yer alan olayların değerlendirilmesinde dūřüncenin rolü ve dūřüncelerin duygu ile davranışlar üzerindeki etkisine odaklanılmasının akılcı olmayan dūřüncelerin azalmasına ve akılcı dūřüncelerin artış göstermesine katkı sağladığı ifade edilebilir.

Duygular, gündelik yaşamda insanların çoęu zaman kurtulmak istedikleri durumlarda fark edilmektedir. Özellikle sağlıklı (negatif ve pozitif) ve sağlıksız duyguların anlaşılması ADDT için önemlidir (Dryden, 1994). Mevcut çalışmada duyguların kuramsal bağlamda anlaşılması için oturularda duygulara yönelik çeşitli psikoeğitsel içeriklere ve etkinliklere yer verilmiştir. Alanyazında, şahin (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ADDT’ye dayalı psikoeğitim programının multipl skleroz (MS) tanısı almış bireylerin bilişsel duygu dūzenleme dūzeylerine etkisinin sınanması amaçlanmıştır. Bu çalışmada duygulara yönelik iki oturuma yer verilmiştir. İlgili oturularda duygu kavramı hakkında bilgilere ve duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilmesine yönelik içerikler sunulmuştur (şahin, 2021). Yine başka bir çalışmada, akılcı duygusal eğitimin rasyonel dūřünme, öznel iyi oluř, öz-yeterlik ve sosyal kabul dūzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada özellikle ilerleyen oturularda sağlıklı ve sağlıksız duygulara yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiş ve öğrencilerin sağlıklı ve sağlıksız duyguları kavrayabilmeleri amaçlanmıştır (Kabasakal, 2018). Söz konusu araştırmalarda sağlıklı ve sağlıksız duyguların kavranmasına önem verildiği ve çeşitli içeriklerle sunulduğu görölmektedir. Sağlıklı ve sağlıksız duygulara yönelik bu müdahalelerin etkisi göz önünde bulundurulduğunda MUDADEP’te duygulara ve davranışlara yer verilmesinin çalışmanın etkili olmasına katkıda bulunduğu dūřünülmektedir.

ADDT için önemli konulardan birisi de akılcı olmayan dūřüncelerin çeşitli yöntemlerle ürütölmesidir (sorgulama). Psikolojik rahatsızlık yaşayan bireyler yaşamları boyunca akılcı olmayan dūřünceleri defalarca pekiştirebilmektedir. Bu durumda bireyin akılcı olmayan dūřüncelerinin işlevsel veya faydalı olmadığını göstermek önem kazanmaktadır (Kabadayı

& Yüksel, 2021). Bu bağlamda çürütmeler çok önemli ve özel bir yer tutmaktadır. Çürütmelerde akılcı olmayan düşüncelere yönelik bir meydan okuma söz konusudur ve çeşitli sorularla düşüncelerin geçerli olup olmadıkları sınanmaktadır (Nielsen vd., 2001). Hassas bir süreç olan çürütme aşaması danışanlar için zorlayıcı olabilmektedir çünkü danışanlar sorulardan bir miktar rahatsızlık duyulabilmektedir (DiGiuseppe, 1991). Mevcut çalışmada akılcı olmayan düşüncelerin geçerli olup olmadıklarının sorgulanabilmesi yani çürütülebilmesi amacıyla “*Yüksek Mahkeme*” ve “*Duruşma Zamanı*” etkinlikleri gerçekleştirilmiş ve etkinliklerde daha eğlenceli hale dönüştürülmeye çalışılmıştır. Böylece çürütme aşamasının zorlayıcı yönü ortadan kaldırılmaya çalışılmıştır. Alanyazında çürütme çalışmalarını da kapsayan çok sayıda müdahale programının etkililiği sınanmış veya çürütmeler çeşitli çalışmalarda kullanılmıştır (Toy, 2021; Turner vd., 2014; Wood vd., 2017). Bu çalışmaların ortak özelliği, çürütme amacıyla soruların sorularla bireylerin akılcı olmayan düşüncelerini sarsmak ve akılcı olmayan düşüncelerin aslında geçersiz düşünceler olduğunu göstermektir. Böylece bireylerin akılcı olmayan düşünceleri sürdürme eğilimlerinin ortadan kaldırılması ve yerine daha akılcı düşüncelerin konulması hedeflenmektedir. Mevcut çalışmada yer verilen söz konusu etkinliklerin (Yüksek Mahkeme ve Duruşma Zamanı) akılcı olmayan düşünceleri azaltma ve akılcı düşünceleri artırma açısından programın etkililiğine katkıda bulunduğu düşünülmektedir ve sonuçların önceki teorik ve ampirik bulgularla paralel olduğu görülmektedir.

Mevcut çalışmadaki programın etkili olmasına katkıda bulunulduğu düşünülen faktörlerden birisi de akılcı olmayan düşünceleri saptamak ve akılcı olmayan düşünceler yerine akılcı düşünceleri kazandırmaktır. Bu amaç doğrultusunda çeşitli pratikler gerçekleştirilen bir çalışmada aynı zamanda sonraki oturumlarda akılcı olmayan düşüncelere meydan okuma çalışmaları yapmışlardır (Kabadayı & Yüksel, 2021; Rezaeisharif vd., 2021). Benzer şekilde, MUDADEP’te akılcı olmayan düşünceleri değerlendirme yöntemleri hakkında katılımcıların bilgi edinmelerini, akılcı olmayan düşünceleri sorgulama yöntemlerini uygulamalarını, olayların değerlendirilmesinde akılcı düşüncelerin önemini fark etmelerini ve akılcı düşünceler oluşturmalarını sağlamak için iki oturuma yer verilmiştir. Bilişsel

yeniden yapılandırma yaklaşımının madde bağımlılığı olan bireylerin akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada bilişsel yeniden yapılandırma müdahalesinin madde bağımlılığı olan bireylerin akılcı olmayan inançlarını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Rezaeisharif vd., 2021). Başka bir çalışmada ise, Kartol (2018) grupla psikolojik danışma bağlamında geliştirilen müdahale programı ile ergenlerin depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltmayı amaçlamıştır. Bu çalışmada bilişsel yeniden yapılandırma süreci için iki oturuma yer vermiştir. Söz konusu araştırmalarda yeni ve etkili akılcı düşüncelerin bireyler tarafından benimsenmesi ve pekiştirilmesi amacıyla çeşitli çalışmaların sürdürülmesi gerektiği görülmektedir (DiGiuseppe vd., 2013). Bu doğrultuda bu çalışmada kullanılan MUDADEP'in önceki araştırmaların içerikleri ve etkililik sonuçları ile benzerlik gösterdiği söylenebilir.

ADDT'de insanın bütüncül olarak değerlendirilmeyecek kadar karmaşık bir varlık olduğu ve insanın kendisini koşulsuz kabul etmesi gerektiği vurgulanmaktadır. İnsanın hata yapabilen ve yanılabilen aynı zamanda zamanla değişebilen bir yönünün olduğu belirtilmektedir. İnsanın ancak davranışlarının yani performansının değerlendirilebileceği ifade edilmektedir (DiGiuseppe vd., 2013). Psikolojik rahatsızlıklara neden olan faktörlere başka bir açıdan bakıldığında, bireyin kontrol sınırlarına ilişkin geniş bir perspektife sahip olmaması da psikolojik rahatsızlığın kaynaklarından birisi olarak kabul edilmektedir. ADDT, felsefi dayanaklar açısından farklı öğretilere dayanmaktadır (Ellis vd., 2010). Bu öğretilerden biri olan Stoacılık'a göre bireylerin kendisine yönelik düşünceleri merkezde tutma eğilimi bulunmaktadır. Yani, bu öğretilerde düşüncelerin "*irade*" olarak belirtilen alanda olması gerektiği vurgulanmaktadır. Bireylerin hayata karşı genel tutumun kişinin iradesinde olanlar yani kontrol alanına girenlere odaklanması gerektiği ve bireylerin kontrol alanında olmayan hususları ise kabul edebilmesi gerektiği belirtilmektedir (Epiktetos, 2021). Benzer şekilde belirsizliği kabul etme bağlamında insanın belirsizliklerin kontrolü dışında olması gerektiği belirtilmektedir. İnsanın temelde "*şimdi ve burada*" olmaya ihtiyacının olduğuna odaklanılmaktadır (Robertson, 2019). Psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin mutlak kesinliklerin olmadığı ve muhtemelen de asla olmayacağı şeklindeki bir fikirle şans

faktörünün olduğu bir dünyada yaşadıklarını kabul etmektedirler. Dolayısıyla belirsizliğin aslında o kadar da kötü olmadığı yanı sıra heyecan verici bir yapısının olduğunun da farkındadırlar (Ellis & Dryden, 1997). Üstelik, kurama dayalı uygulamalar incelendiğinde belirsizlikle ilgili çeşitli çalışmaların psikolojik yardım sürecine dair nasıl ele alınabileceğine ilişkin içerikler sunulduğu görülmektedir (Dryden, 2011). Epiktetos öğretilerinde, insanların tam kontrol sahibi olduğu tek şeyin kendi düşünce ve istekleri olduğunu iddia etmiştir (Epiktetos, 2021). Dolayısıyla, insanın kendi kontrol alanını tam olarak kavraması, belirsizliği kabul etmesi ve kendi değerini bütüncül olarak değerlendiremeyecek kadar karmaşık olduğunun farkında olması, insanların kendilerine veya yaşama dair sayılıtlarının gözden geçirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, MUDADEP'in katılımcılara yaşama dair sayılıtları değerlendirme olanağı sunması açısından özel bir yönü olduğu düşünülmektedir. Özellikle, yedinci oturumda yer alan *“Kontrolsüz Güç, Zifiri Karanlık”* ve *“Paha Bıçilemez”* etkinliklerinin önceki ifadelerde söz konusu olan amaca yönelik olarak katılımcıların akılcı düşüncelerinin artmasına ve akılcı olmayan düşüncelerinin azalmasına katkıda bulunduğu tahmin edilmektedir.

Bu çalışma kapsamında deney grubu katılımcılarının MUDADEP'in her bir oturumunu değerlendirmesine ilişkin bulgular incelenmiş ve nicel bulguları destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Katılımcılara her bir oturumun amaçlarına ne düzeyde ulaşım ulaşımadıkları oturum sonunda sorulmuş ve katılımcıların büyük çoğunluğu olumlu yanıtlar vermiştir. Söz konusu oturum değerlendirme sorularına verilen yanıtların mevcut araştırmada elde edilen bulguları desteklediğini göstermektedir. Buradan hareketle uygulanan psikoeğitim programının hedeflenen amaçlara ulaşılmasında etkili olduğu söylenebilir.

Özetle, tartışma bölümünde ele alınan konular MUDADEP'in akılcı ve akılcı olmayan düşünceler üzerindeki etkisinin değerlendirilmesini içermektedir. Söz konusu çalışmanın değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulması gereken bazı hususlar bulunmaktadır. İlk olarak ADDT'ye dayalı olarak geliştirilen müdahale programları da dahil olmak üzere kuramsal çalışmaların kavramsal çerçevede akılcı olmayan düşüncelere ciddi düzeyde ağırlık vermesinin altı çizilmelidir. Akılcı düşünceler alanyazında daha az araştırmaya konu

olmuştur ve bu durum mevcut araştırmanın alanyazın ile birlikte değerlendirilmesini güçleştirmiştir. Öte yandan BDT günümüzde bilişsel terapi ile ADDT'nin harmanlanmasını içermektedir. Birçok çalışma iki kuramsal çerçeveyi birlikte ele aldığı için yalın bir şekilde ADDT'ye dayalı çalışmaların kısıtlı bir şekilde değerlendirilmesine neden olmuştur. Çalışmanın değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulması gereken bir diğer husus mobil uygulama destekli müdahale programlarının da benzer şekilde BDT çerçevesinde tasarlanması ve sınanmasına bağlı olarak yine yalın bir şekilde ADDT'ye dayalı olarak tasarlanan mobil uygulama destekli müdahale programlarının sınırlı olmasıdır. Bu durum mevcut araştırmanın derinlemesine değerlendirilmesinin önüne geçmiştir. Ayrıca, bu çalışmada elde edilen bulguların değerlendirilmesinde de dikkate alınması gereken bazı önemli noktalar vardır. Çalışmanın sınırlılıkları maddeler halinde aşağıda verilmiştir.

- MUDADEP'e bağımlı değişken olarak sadece bilişsel yapıları içeren akılcı ve akılcı olmayan düşünceler dahil edilmiştir. Yani diğer bir deyişle duygusal yapıları da içeren değişkenlerin olmaması ve sınanmaması önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Yani katılımcıların örneğin, mutluluk, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres gibi duygusal yapılarındaki değişimler bilinmemektedir.
- MUDADEP'in etkililiği sadece deney ve kontrol grupları ile sınanmıştır. Araştırmanın deneysel tasarımında plasebo gruplarının olmaması bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.
- MUDADEP için oluşturulan deney ve kontrol gruplarının yanında, mobil uygulama destekli olmayan yalın bir çevrimiçi akılcı düşünme eğitim programını içeren bir grubun oluşturulamaması bir sınırlılık olarak değerlendirilmelidir.
- Araştırmanın deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların büyük çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır. Çalışmanın planlanmasında cinsiyet dağılımı göz önüne alınmış olsa da müdahale programının uygulanması sürecinde deney ve kontrol gruplarından ayrılan veya devam etmeyen katılımcıların erkeklerden oluşması cinsiyet dağılımının dengesini etkilemiştir. Alanyazında özellikle erkek

katılımcıların psikolojik yardım arama tutumlarının kadınların psikolojik yardım arama tutumlarına göre daha düşük oranların olduğu vurgulanmaktadır (Daudi, Lyakurwa & Amani, 2023; Yousaf, Grunfeld & Hunter, 2015). Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların çoğunluğunun kadınlardan oluşması mevcut çalışma için önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilmelidir.

- David ve David (2019) gerçekleştirdikleri çalışmalarındaki mobil uygulamalarında bildirim özelliği olan bir hatırlatıcı kullanmıştır. Mevcut çalışmada yani MUDADEP'teki içeriklerin oturumlar arasında izlenmesi ve ödevlerin hatırlatılması için anlık bildirimler kullanılmaması bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.
- Mobil uygulama geliştirilirken mobil uygulamanın kullanılabilirliğinin geliştirilmesi için ayrıca bir çalışma yapılmaması sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Mevcut çalışmada pilot çalışma sonunda katılımcıların görüşleri doğrultusunda bazı düzenlemeler yapılarak programa son hali verilmiştir.



## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, önce çalışmada elde edilen sonuçlar sunulmuş ardından uygulamacılara, araştırmacılara ve politika yapıcılara yönelik bazı öneriler sunulmuştur.

#### Sonuç

Mevcut çalışmada ilk olarak, AAODÖ'nün genç yetişkin örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda elde edilen sonuçlar aşağıda maddeler halinde sunulmuştur.

- AAODÖ üniversite öğrencileri için akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri ölçebilen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

İkinci olarak araştırmada MUDADEP'in üniversite öğrencilerinin akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerine etkisi sınanmıştır. Bu kapsamda araştırmanın denencelerinin sınanması ile elde edilen sonuçlar aşağıda maddeler halinde sunulmuştur.

- Deney ve kontrol gruplarının akılcı düşünce ön-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı bulunmuştur.
- Deney ve kontrol gruplarının akılcı olmayan düşünce ön-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı belirlenmiştir.
- Deney grubunun akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında son-test ve izleme testi aleyhine anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir.

Diğer bir deyişle, deney grubunun akılcı olmayan düşünce son-test ve izleme puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir.

- Kontrol grubunun akılcı olmayan düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır.
- Deney grubunun akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında son-test ve izleme testi lehine anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle, deney grubunun akılcı düşünce son-test ve izleme puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Kontrol grubunun akılcı düşünce ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir.

## **Öneriler**

Bu kısımda uygulamacılara, araştırmacılara ve politika yapıcılara olmak üzere çeşitli öneriler maddeler halinde sunulmuştur.

### **Uygulamacılara Öneriler**

- MUDADEP'in her bir oturumu yaklaşık 120 dakika olarak planlanmıştır. MUDADEP'ten yararlanacak uygulamacılar uygulama yapacakları çalışma gruplarının ihtiyaç, beklenti ve diğer özelliklerini göz önünde bulundurarak çeşitli düzenlemeler gerçekleştirebilir.
- MUDADEP, ADDT'ye dayanmaktadır. Mevcut müdahale programından yararlanacak uygulamacıların programın yürütülmesi esnasında gelebilecek sorulara karşı kuramsal çerçeveye hakim olmaları yani bir uzmanlığa sahip olmaları önerilebilir.
- MUDADEP ulusal çapta ülkenin farklı bölgelerinde yaşamlarını sürdüren ve ruh sağlığı hizmetlerinden faydalanması daha zor olan üniversite öğrencileri için internet

ve akıllı telefonlar vasıtasıyla daha ulaşabilir durumdadır. Mevcut program ile dezavantajlı bölgelerde yaşayan bireylerin MUDADEP'ten yararlanmaları sağlanabilir.

### **Araştırmacılara Öneriler**

- MUDADEP alanyazında incelendiği kadarıyla üniversite öğrencilerinin akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerine etkisini test eden ilk araştırmadır. İlerleyen araştırmalarda programın bilişsel yapıların yanında farklı duygusal (örneğin; mutluluk, yaşam doyumu, anksiyete, depresyon) ve davranışsal yapılara (örneğin; işlevsel davranışlar) ilişkin bağımlı değişkenlere etkisi sınanabilir.
- MUDADEP gelişim dönemi olarak genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. İlerleyen çalışmalarda genç yetişkinlik gruplarından daha farklı gelişimsel dönemdeki çalışma grupları ile araştırma tekrarlanabilir. Gelişimsel dönemleri dışında klinik bağlamda çeşitli psikolojik rahatsızlıkları içeren gruplarla da çalışmalar tasarlanabilir.
- Son yıllarda alanyazında kendi kendine yardıma ilişkin çeşitli araştırmaların gerçekleştirildiği görülmektedir. Özellikle terapide kendi kendine yardım ödevlerinin verilmesi standart bir prosedür olarak görülmektedir (Vernon, 2011). Mevcut çalışma kapsamında ADDT'ye dayalı olarak geliştirilen mobil uygulama bu çalışmadaki akılcı düşünme eğitim programını destekleyici bir parça olmaktan ziyade başlı başına bir müdahale aracı olarak kullanılabilir ve içerikler gözden geçirilerek kendi kendine yardım kapsamında etkililiği sınanabilir.
- MUDADEP temelde deney ve kontrol gruplarından oluşan bir çalışma olarak tasarlanmıştır. İlerleyen çalışmalarda farklı kuramlara (örneğin, varoluşçu yaklaşım) dayalı olarak geliştirilen müdahale programları ile MUDADEP'in etkililiklerinin karşılaştırılması sağlanabilir.

- MUDADEP için oluşturulan deney ve kontrol gruplarının yanında, mobil uygulama destekli olmayan yalın bir çevrimiçi akılcı düşünme eğitim programını içeren bir grubun oluşturulamaması bir sınırlılıktır. Bundan sonraki çalışmalarda mobil uygulama desteği olup olmamasına göre çevrimiçi akılcı düşünme eğitim programını içeren iki farklı deney grubu oluşturularak MUDADEP ile çevrimiçi akılcı düşünme eğitim programının etkililik düzeylerinin karşılaştırılabilmesi amacıyla bazı araştırmalar planlanabilir.
- MUDADEP'te kullanılan mobil uygulamanın işlevsel bir şekilde kullanılabilmesi için internet bağlantısına ihtiyacı vardır. İlerleyen çalışmalarda internet desteği olmadan kullanılabilecek mobil uygulamaların geliştirilmesi sağlanabilir ve geliştirilen uygulamaların kullanışlılığı ile etkililiği sınanabilir.
- Mevcut araştırmada ön-test, son-test ve 4-haftalık izleme testi ölçümleri alınmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda daha fazla sayıda izleme testi ölçümü alınarak (örneğin, izleme testi-1, izleme testi-2 gibi) müdahale programının kalıcılığının uzun vadede değişip değişmediği incelenebilir.
- Mevcut müdahale programındaki deney grubu katılımcılarının mobil uygulamada geçirdikleri sürenin akılcı ve akılcı olmayan düşüncelere etkisinin ne olduğu araştırma kapsamının dışında tutulmuştur. Bundan sonraki araştırmalarda mobil uygulama kullanım süresine ilişkin denenceler oluşturulabilir.
- Ev ödevleri, ADDT'de çok önemli bir rol oynamaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Bir çalışmada BDT temelli olarak sunulan mobil uygulamada ev ödevlerini tamamlayan katılımcıların mobil uygulamadan daha fazla fayda gördükleri belirlenmiştir (Callan vd., 2021). Mobil uygulamaların; ev ödevlerinin yürütülebilmesi, kaydedilebilmesi ve oturumlarda sistematik bir şekilde ele alınabilmesi amacıyla psikolojik yardım sürecine daha fazla entegre edilmesine yardımcı olabilecek araştırmalara odaklanılabilir. Bu entegrasyonla ruh sağlığı uzmanları gerek bireysel gerekse grupla

psikolojik yardım süreçlerinde ev ödevlerini daha etkili ve verimli bir şekilde ele alabilir.

- MUDADEP uygulamaları süresince katılımcılara mobil uygulama vasıtasıyla çeşitli bildirimler ve hatırlatıcılar iletilmemiştir. İlerleyen çalışmalarda mobil uygulamanın farklı özelliklerinin nicel veya nitel yöntemlerde incelenmesi sağlanabilir. Böylece müdahale programındaki mobil uygulamanın kullanıcılar için daha kullanıcı dostu olmasına katkıda bulunulabilir.
- MUDADEP'in etkili olup olmadığı elde edilen nicel verilerle incelenmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda müdahale programı sonucunda alınacak ölçümlerin yanı sıra ayrıca gerçekleştirilebilecek nitel görüşmelerle karma yöntemli araştırmalar tasarlanabilir. Ayrıca, MUDADEP'teki katılımcıların mobil uygulamadan ne düzeyde yararlandıklarına ilişkin nitel araştırmalar tasarlanabilir.

### **Politika Yapıcılara Öneriler**

- Son yıllarda hız kazanan teknolojik gelişmelerle birlikte, internetin ve mobil uygulamaların sunduğu özellikler sayesinde ruh sağlığı hizmetlerinin daha etkili bir şekilde yürütülebilmesi için çeşitli araştırmalar gerçekleştirilmektedir. Ulusal çapta geliştirilebilecek politikalarla mobil uygulama ve çevrimiçi temelli müdahale programlarını içeren araştırmalara yönelik özel burs, fon veya araştırma desteği sağlanabilir.
- Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda veya Yüksek Öğretim Kuruluna bağlı üniversiteler ile araştırma merkezlerinde mobil uygulamaların ve/veya çevrimiçi hizmetlerin ruh sağlığı hizmetlerinde daha da yaygınlaştırılabilmesi için mevzuat çalışmalarını içeren çeşitli politikalar geliştirilebilir.
- COVID-19 Salgını ve 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinde insanların ruh sağlığı hizmetlerine erişmesini zorlaştıran birtakım gelişmelerin olduğu görülmüştür. Gelecekte gerçekleştirilecek öngörülmesi pek mümkün olmayacak zorlu yaşam

olaylarına karşı internet ve akıllı telefon temelli ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesi amacıyla çeşitli politikalar geliştirilebilir.

- Çevrimiçi psikolojik yardım hizmetleri ile mobil uygulamalar ve diğer teknolojik cihazların psikolojik yardım hizmetlerinde daha fazla ve daha etkili bir şekilde kullanılabilmesi amacıyla üniversitelerde “*Dijital Ruh Sağlığı Uygulama ve Araştırma Merkezi*” gibi çeşitli araştırma merkezlerinin açılması teşvik edilebilir.
- Mobil uygulamalar ile psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanmak isteyen bireyler için psikolojik yardım hizmetlerinin maliyetleri (internet paketi verilmesi) devlet tarafından karşılanabilir.

## KAYNAKLAR

- Abbott, J. A. M., Klein, B., & Ciechomski, L. (2008). Best practices in online therapy. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 360-375. <https://doi.org/10.1080/15228830802097257>
- Aldahadha, B. (2018). Disputing irrational beliefs among convicted terrorists and extremist beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(4), 404-417. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0293-7>
- Ahern, E., Kinsella, S., & Semkovska, M. (2018). Clinical efficacy and economic evaluation of online cognitive behavioral therapy for major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research*, 18(1), 25-41. <https://doi.org/10.1080/14737167.2018.1407245>
- Alexander K. A. & Doyle, K. A. (2019). REBT in group therapy. In M. E. Bernard & W. Dryden (Eds.), *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion* (pp. 231-245). Cham, Switzerland: Springer.
- Altun, E. (2006). *Akılci duygusal temelli güvengenlik eğitiminin ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akılci olmayan inanç ve güvengenlik düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Amichai-Hamburger, Y., Klomek, A. B., Friedman, D., Zuckerman, O., & Shani-Sherman, T. (2014). The future of online therapy. *Computers in Human Behavior*, 41, 288-294. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.016>

- Arıkan, G. (2020). Bilişsel davranışçı temelli önleyici müdahale programları. Z. Hamamcı & F. Türk (Eds.). *Geçmişten geleceğe bilişsel davranışçı terapi içinde* (245-261). Ankara: Pegem Akademi.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Arshad, U., Gauntlett, J., Husain, N., Chaudhry, N., & Taylor, P. J. (2020). A systematic review of the evidence supporting mobile and internet-based psychological interventions for self-harm. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 50(1), 151-179. <https://doi.org/10.1111/sltb.12583>
- 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>
- Artıran, M., & DiGiuseppe, R. (2022). Rational emotive behavior therapy compared to client-centered therapy for outpatients: A randomized clinical trial with a three months follow up. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(2), 206-233. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00408-0>
- Aydın, B. (2023). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı çevrim içi bireysel psikolojik danışmanın sağlık kaygısı üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.

- Aziz, M., Erbad, A., Almourad, M. B., Altuwairiqi, M., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Did usage of mental health apps change during COVID-19? A comparative study based on an objective recording of usage data and demographics. *Life*, 12(8), 1266. <https://doi.org/10.3390/life12081266>
- Babbie, E. (2012). *The practice of social research* (13th ed.). Canada: Wadsworth Publishing Company.
- Bacakoğlu, A. H. (2002). *Görmeyen çocuklarda benlik kavramı ve rasyonel düşüncenin gelişiminde rasyonel duygusal eğitimin etkisi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balkıs, M., & Duru, E. (2022). Irrational/rational beliefs, procrastination, and life satisfaction: An empirical assessment of REBT models of psychological distress and psychological health model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40, 566–582. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00428-w>
- Barak, A., & Grohol, J. M. (2011). Current and future trends in internet supported mental health interventions, *Journal of Technology in Human Services*, 29(3), 155-196. <https://doi.org/10.1080/15228835.2011.616939>
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. A. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 109-160. <https://doi.org/10.1080/15228830802094429>
- Beal, D., Kopec, A. M., & DiGuiseppe, R. (1996). Disputing clients' irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 14(4), 215-229. <https://doi.org/10.1007/BF02238137>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Show, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.

- Becker, D. A. (2022). Using mobile mental health apps: An overview. *Journal of Electronic Resources in Medical Libraries*, 19(3), 107-111.  
<https://doi.org/10.1080/15424065.2022.2113351>
- 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>
- Boettcher, J., Magnusson, K., Marklund, A., Berglund, E., Blomdahl, R., Braun, U., ... & von Weber, K. (2018). Adding a smartphone app to internet-based self-help for social anxiety: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 87, 98-108.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.052>
- Bora, C. H., Vernon, A., & Trip, S. (2013). Effectiveness of a rational emotive behavior education program in reducing teachers' emotional distress. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 13(2), 585-604.

<https://www.proquest.com/openview/f69fe3dad58995cdc2cdafac03f578da/1?pq-origsite=gscholar&cbl=28893> sayfasından erişilmiştir.

Bozkurt, İ. (2013). Psikolojik yardım uygulamalarında yeni trend: Online terapiler. *Journal of Human Sciences*, 10(2), 130-146. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/2628> sayfasından erişilmiştir.

Bridges, K. R., & Harnish, R. J. (2010). Role of irrational beliefs in depression and anxiety: A review. *Health*, 2(8), 862-877. <https://doi.org/10.4236/health.2010.28130>

Brown, N. W. (2004). *Psychoeducational groups: Process and practice* (2nd ed.). East Sussex: Taylor and Francis.

Brown, N. W. (2013). *Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar: Hazırlama ve uygulama rehberi* (V. Yorğun, Çev.). Ankara: Anı.

Bulduklu, Y., & Özer, N. P. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2963-2986. <https://doi.org/10.15869/itobiad.265374>

Bunnell, B. E., Nemeth, L. S., Lenert, L. A., Kazantzis, N., Deblinger, E., Higgins, K. A., & Ruggiero, K. J. (2021). Barriers associated with the implementation of homework in youth mental health treatment and potential mobile health solutions. *Cognitive Therapy and Research*, 45(2), 272-286. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10090-8>

Bush, N. E., Smolenski, D. J., Denneson, L. M., Williams, H. B., Thomas, E. K., & Dobscha, S. K. (2017). A virtual hope box: Randomized controlled trial of a smartphone app for emotional regulation and coping with distress. *Psychiatric Services*, 68(4), 330-336. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201600283>

Callan, J. A., Dunbar Jacob, J., Siegle, G. J., Dey, A., Thase, M. E., DeVito Dabbs, A., ... & Sereika, S. (2021). CBT MobileWork©: User-centered development and testing of a

- mobile mental health application for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 45, 287-302. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10159-4>
- Callan, J. A., Wright, J., Siegle, G. J., Howland, R. H., & Kepler, B. B. (2017). Use of computer and mobile technologies in the treatment of depression. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(3), 311-318. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2016.10.002>
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem.
- 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>
- Caruso, C., Angelone, L., Abbate, E., Ionni, V., Biondi, C., Di Agostino, C., ... & Mezzaluna, C. (2018). Effects of a REBT based training on children and teachers in primary school. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0270-6>
- Cerea, S., Ghisi, M., Bottesi, G., Carraro, E., Broggio, D., & Doron, G. (2020). Reaching reliable change using short, daily, cognitive training exercises delivered on a mobile application: The case of relationship obsessive compulsive disorder (ROCD) symptoms and cognitions in a subclinical cohort. *Journal of Affective Disorders*, 276, 775-787. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.043>
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis*. New Jersey: Psychology.
- Cook, J. E., & Doyle, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: Preliminary results. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 95-105. <https://doi.org/10.1089/109493102753770480>
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.

- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- 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.
- Creswell, J. W. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). California: SAGE.
- Crompton, H., & Burke, D. (2018). The use of mobile learning in higher education: A systematic review. *Computers & Education*, 123, 53-64. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.04.007>
- Cunningham, R., & Turner, M. J. (2016). Using rational emotive behavior therapy (REBT) with mixed martial arts (MMA) athletes to reduce irrational beliefs and increase unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(4), 289-309. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0240-4>
- Çakır, G. (2015). Grup çeşitleri. A. Demir & Selda Koydemir (Eds.), *Grupla psikolojik danışma içinde* (s. 49-72). Ankara: Pegem.
- Çekiç, A. (2015). *Akılcı duygusal aile eğitim programının anne babaların akılcı olmayan inançları ve anne babalık stresleri üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çiftçi, M. (2020). *Özel yetenekli çocukların anne-babalarına yönelik geliştirilen psiko-eğitim programının akılcı olmayan inançlar, psikolojik sağlamlık ve ebeveyn stresi üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Çivitci, A. (2003). *Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çivitci, A. (2006a). 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.
- Çivitci, A. (2006b). Ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 69-80. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/85282/> sayfasından erişilmiştir.
- Çivitci, A. (2020). *Grup psikoeğitimi* (3. bs.). Ankara: Pegem.
- Dahne, J., Lejuez, C. W., Diaz, V. A., Player, M. S., Kustanowitz, J., Felton, J. W., & Carpenter, M. J. (2019). Pilot randomized trial of a self-help behavioral activation mobile app for utilization in primary care. *Behavior Therapy*, 50(4), 817-827. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.12.003>
- David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., & Stefan, S. (2018). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), 304-318. <https://doi.org/10.1002/jclp.22514>
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (Eds.). (2010). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. New York: Oxford University.
- David, D., Szentagotai, A., Lupu, V., & Cosman, D. (2008). Rational emotive behavior therapy, cognitive therapy, and medication in the treatment of major depressive disorder: A randomized clinical trial, posttreatment outcomes, and six-month follow-up. *Journal of Clinical Psychology*, 64(6), 728-746. <https://doi.org/10.1002/jclp.20487>
- David, O. A. (2014). The rational positive parenting program for child externalizing behavior: Mechanism of change analysis. *Journal of Evidence-Based*

- Psychotherapies*, 14(1), 21-38. <http://jebp.psychotherapy.ro/vol-xiv-no-1-2014/rational-positive-parenting-program-child-externalizing-behavior-mechanisms-change-analysis/> sayfasından erişilmiştir.
- David, O. A. (2019). The Rational Parenting Coach App: Rethink parenting! a mobile parenting program for offering evidence-based personalized support in the prevention of child externalizing and internalizing disorders. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 19(2), 97-108. <https://doi.org/10.24193/jebp.2019.2.15>
- David, O. A., & David, D. (2019). Managing distress using mobile prescriptions of psychological pills: A first 6-month effectiveness study of the PsyPills app. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 201. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00201>
- Davis, H., & Turner, M. J. (2020). The use of rational emotive behavior therapy (REBT) to increase the self-determined motivation and psychological well-being of triathletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(4), 489-505. <https://doi.org/10.1037/spy0000191>
- Daudi, E., Lyakurwa, S. E., & Amani, J. (2023). Predictors of psychological help seeking intentions among the university students in Tanzania. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 45(1), 18-37. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09500-1>
- DeLucia-Waack J. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- DeVellis, R. F. (2017). *Scale Development: Theory and applications* (4th ed.). Los Angeles: SAGE.
- DiGiuseppe, R. (1991). Comprehensive cognitive disputing in RET. In M. E. Bernard (Ed.). *Using rational-emotive therapy effectively: A practitioner's guide* (pp. 173-195). New York: Springer.

- 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. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2017). *Rasyonel duygucu davranışçı terapi uygulamacısının bir kılavuzu* (M. K. Artıran, Çev.). Ankara: Nobel.
- 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.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2009). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. New York: Guilford.

- Donat-Bacıoğlu, S. (2018). Üniversite döneminde önleyici psikolojik danışma ve müdahaleleri. F. Savi-Çakar (Ed.), *Önleyici psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* içinde (s. 479-517). Ankara: Pegem.
- Donovan, C. L., & March, S. (2014). Online CBT for preschool anxiety disorders: A randomised control trial. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 24-35. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.001>
- Dryden, W. (1983). Vivid RET II: Disputing methods. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 1(1), 9-13. <https://doi.org/10.1007/BF02285752>
- 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. (2006). *First steps in REBT: A guide to practicing REBT in peer counseling*. New York: Albert Ellis Institute.
- Dryden, W. (2009a). *Skills in rational emotive behaviour counselling & psychotherapy*. London: SAGE.
- Dryden, W. (2009b). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- 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. (2019a). The distinctive features of rational emotive behavior therapy. In M. E. Bernard & W. Dryden (Eds.), *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion* (pp. 23-46). Cham, Switzerland: Springer.

- Dryden, W. (2019b). 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. (2019c). Rational emotive behavior therapy: Assessment, conceptualisation and intervention. 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., & Branch, R. (2008). *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Dryden, W., David D. & Ellis, A. (2010). Rational emotive behavior therapy. In K S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive behavior therapy* (pp. 321-324) (3rd ed.). Boston, MA: Springer.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *Counselling individuals: A rational emotive behavioural handbook* (4th ed.). Whurr.
- Durdu-Akgün, B., Aktaş, A., & Yorulmaz, O. (2019). Ruh sağlığında mobil uygulamalar: Etkinliğe yönelik sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(4), 519-530. <https://doi.org/10.18863/pgy.441765>
- Düşmez, İ. (2013). *Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme eğitim programının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme*

*davranışları üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.*

- El-Hachem, S. S., Lakkis, N. A., Osman, M. H., Issa, H. G., & Beshara, R. Y. (2023). University students' intentions to seek psychological counseling, attitudes toward seeking psychological help, and stigma. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45, 18–37. <https://doi.org/10.1007/s00127-023-02470-8>
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38-44. <https://www.proquest.com/openview/3daf7b0bbaf357bfc538a15d736f25b3/1?pqori-gsite=gscholar&cbl=1816607> sayfasından erişilmiştir.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Institute for Rational Living.
- Ellis, A. (1984). Expanding the ABCs of RET. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2(2), 20-24. <https://doi.org/10.1007/BF02281207>
- Ellis, A. (1992). Group rational-emotive and cognitive-behavioral therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 42(1), 63-80. <https://doi.org/10.1080/00207284.1992.11732580>
- Ellis, A. (1994). Rational emotive behavior therapy approaches to obsessive-compulsive disorder (OCD). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 12(2), 121-141. <https://doi.org/10.1007/BF02354608>
- Ellis, A. (1995a). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85-89. <https://doi.org/10.1007/BF02354453>
- Ellis, A. (1995b). Rational-emotive therapy. In M. J. Mahoney (Ed.), *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research and practice* (pp 67-86). New York: Springer.

- 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. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. New York: Prometheus.
- 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.
- Epiktetos (2021). *İnsan nasıl özgür olur?* (F. Akderin, Çev.). İstanbul: Say.
- 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/maeuefd.359575>
- Erhardt, D., Bunyi, J., Dodge-Rice, Z., Neary, M., & Schueller, S. M. (2022). Digitized thought records: A practitioner-focused review of cognitive restructuring apps. *the Cognitive Behaviour Therapist*, 15, e39. <https://doi.org/10.1017/S1754470X22000320>
- Erkuş, A. (2016). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme I: Temel kavramlar ve işlemler* (3. bs.). Ankara: Pegem.
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272-299. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.272>

- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. London: SAGE.
- Foroushani, P. S., Schneider, J., & Assareh, N. (2011). Meta-review of the effectiveness of computerised CBT in treating depression. *BMC Psychiatry*, 11(1), 131. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-131>
- Fuller, J. R., DiGiuseppe, R., O'Leary, S., Fountain, T., & Lang, C. (2010). An open trial of a comprehensive anger treatment program on an outpatient sample. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38(4), 485-490. <https://doi.org/10.1017/S1352465810000019>
- Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S. (2004). Rational emotive therapy with children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(4), 222-235. <https://doi.org/10.1177/10634266040120040301>
- 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>
- Goss-Sampson, M. A. (2019). Statistical analysis in JASP: A guide for students. <https://jasp-stats.org/wp-content/uploads/2020/11/Statistical-Analysis-in-JASP-A-Students-Guide-v14-Nov2020.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Graham, A. K., Lattie, E. G., Powell, B. J., Lyon, A. R., Smith, J. D., Schueller, S. M., ... & Mohr, D. C. (2020). Implementation strategies for digital mental health interventions in health care settings. *American Psychologist*, 75(8), 1080-1092. <https://doi.org/10.1037/amp0000686>
- Greer, J. A., Jacobs, J., Pensak, N., MacDonald, J. J., Fuh, C. X., Perez, G. K., ... & Temel, J. S. (2019). Randomized trial of a tailored cognitive-behavioral therapy mobile application for anxiety in patients with incurable cancer. *The Oncologist*, 24(8), 1111-1120. <https://doi.org/10.1634/theoncologist.2018-0536>

- Grist, R., Porter, J., & Stallard, P. (2018). Acceptability, use, and safety of a mobile phone app (BlueIce) for young people who self-harm: Qualitative study of service users' experience. *JMIR Mental Health*, 5(1), e16. <https://doi.org/10.2196/mental.8779>
- Grove, A. B., Kurtz, E. D., Wallace, R. E., Sheerin, C. M. & Scott, S. M. (2021). Effectiveness of a rational emotive behavior therapy (REBT)-informed group for post-9/11 Veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Military Psychology*, 33(4), 217–227. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1897496>
- Güçray, S. S., Çekici, F., & Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mersinefd/issue/17375/181672> sayfasından erişilmiştir.
- Güven, M. (2022, Haziran). *Dijitalleşen dünyada psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri*. TRB2 Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Ham, K., Chin, S., Suh, Y. J., Rhee, M., Yu, E. S., Lee, H. J., ... & Chung, K. M. (2019). Preliminary results from a randomized controlled study for an app-based cognitive behavioral therapy program for depression and anxiety in cancer patients. *Frontiers in Psychology*, 10, 1592. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01592>
- 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.
- Hickey, M., & Doyle, K. (2018). Rational emotive behavior therapy. In A. Vernon & K. A. Doyle (Eds.), *Cognitive behavior therapies: A guidebook for practitioners* (pp. 109-142). Alexandria, VA: American Counseling Association.

- 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>
- Howell, D. C. (2012). *Statistical methods for psychology* (8th ed.). Belmont: Cengage Learning.
- 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>
- Huang, H. Y., & Bashir, M. (2017). Users' adoption of mental health apps: Examining the impact of information cues. *JMIR mHealth and uHealth*, 5(6), e6827.  
<https://doi.org/10.2196/mhealth.6827>
- Hur, J. W., Kim, B., Park, D., & Choi, S. W. (2018). A scenario-based cognitive behavioral therapy mobile app to reduce dysfunctional beliefs in individuals with depression: A randomized controlled trial. *Telemedicine and e-Health*, 24(9), 710-716.  
<https://doi.org/10.1089/tmj.2017.0214>
- Hyland, P., Maguire, R., Shevlin, M., & Boduszek, D. (2014). Rational beliefs as cognitive protective factors against posttraumatic stress symptoms. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 32, 297-312.  
<https://doi.org/10.1007/s10942-014-0195-2>
- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2015). *Group counseling: Strategies and skills* (8th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Kabadayı, F. & Güven, M. (2019, Ekim). *Psikolojik danışma hizmetlerinde dijital dönüşüm*. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Antalya.

- Kabadayı, F., & Güven, M. (2022). Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı müdahale çalışmalarının incelenmesi: Sistematik bir derleme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(2), 517-540. <https://doi.org/10.37217/tebd.1052844>
- Kabadayı, F., & Yüksel, G. (2021). Rational-emotive behavior therapy for dysfunctional anger: A case study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 522-537. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00384-x>
- Kabasakal, E. (2018). *Kaynaştırma öğrencisi bulunan sınıflarda rasyonel duygucu eğitimin diğer öğrencilerin, rasyonel düşünme, öznel iyi oluş, öz yeterlilik ve sosyal kabul düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kabasakal, E., & Emiroğlu, O. N. (2021). The effect of rational-emotive education on irrational thinking, subjective wellbeing, and self-efficacy of typically developing students and social acceptance of disabled students. *Child: Care, Health and Development*, 47(4), 411-421. <https://doi.org/10.1111/cch.12819>
- Kacur, M., & Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla baş etme yolları: Erciyes Üniversitesi örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 273-297. <https://dergipark.org.tr/en/pub/erusosbilder/issue/23765/253325> sayfasından erişilmiştir.
- Kara, E., Türküm, A. S., & Turner, M. J. (2023). The effects of rational emotive behaviour therapy (REBT) group counselling program on competitive anxiety of student-athletes. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41, 362-379. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00497-z>
- Karabacak Çelik, A. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), 574-591. <https://doi.org/10.37679/trta.1275268>
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* (25. bs.). Ankara: Nobel.

- Kartol, A. (2018). *Akılci duygusal davranışci terapi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin depresyon ve anksiyete belirtileri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kaya, Y. (2022). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışci yaklaşım temelli çevrimiçi akademik motivasyon psikoeğitim programının akademik motivasyon ve akademik erteleme üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Kaya, Ç., Uğur, E., Şar, A. H. & Ercengiz, M. (2017). Self-handicapping and irrational beliefs about approval in a sample of teacher candidates. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 869-880. <https://eric.ed.gov/?id=ED574473> sayfasından erişilmiştir.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Journal of Social Science*, 19(1), 51-64. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/72000#page=57> sayfasından erişilmiştir.
- Kazantzis, N., Dattilio, F. M., & Dobson, K. S. (2017). *The therapeutic relationship in cognitive-behavioral therapy: A clinician's guide*. New York: Guilford.
- Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. (2010). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy: A replication and extension. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17(2), 144-156. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2010.01204.x>
- 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.

- Knaus, W. J. (2014). Group rational emotive and cognitive behavioral therapy. In J. Carlson & J. W. Knaus (Eds.). *Albert Ellis revisited* (pp. 86-102). New York: Routledge.
- Koffel, E., Kuhn, E., Petsoulis, N., Erbes, C. R., Anders, S., Hoffman, J. E., ... & Polusny, M. A. (2018). A randomized controlled pilot study of CBT-I Coach: Feasibility, acceptability, and potential impact of a mobile phone application for patients in cognitive behavioral therapy for insomnia. *Health Informatics Journal*, 24(1), 3-13. <https://doi.org/10.1177/1460458216656472>
- Kopec, A. M., Beal, D., & Diguseppe, R. (1994). Training in RET: Disputational strategies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 12(1), 47-60. <https://doi.org/10.1007/BF02354489>
- Köylüoğlu, B. (2021). *Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyum sorunlarına yönelik bilişsel davranışçı terapi temelli çevrimiçi grup müdahale programının geliştirilmesi ve değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuhn, E., Weiss, B. J., Taylor, K. L., Hoffman, J. E., Ramsey, K. M., Manber, R., ... & Trockel, M. (2016). CBT-I coach: A description and clinician perceptions of a mobile app for cognitive behavioral therapy for insomnia. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(4), 597-606. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5700>
- Kushnir, T., Malkinson, R., & Ribak, J. (1998). Rational thinking and stress management in health workers: A psychoeducational program. *International Journal of Stress Management*, 5, 169-178. <https://doi.org/10.1023/A:1022941031900>
- Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and stress during COVID-19 pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 11(04), 519-525. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1716442>
- Leech, N. L., Barrett, K. C., & Morgan, G. A. (2014). *IBM SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation*. New York: Routledge.

- Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E. ve 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>
- Liu, E. Z. F., Ho, H. C., & Song, Y. J. (2011). Effects of an online rational emotive curriculum on primary school students' tendencies for online and real-world aggression. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 83-93. <https://eric.ed.gov/?id=EJ944940> sayfasından erişilmiştir.
- Lüdtke, T., Pult, L. K., Schröder, J., Moritz, S., & Bücker, L. (2018). A randomized controlled trial on a smartphone self-help application (Be Good to Yourself) to reduce depressive symptoms. *Psychiatry Research*, 269, 753-762. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.113>
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2004). Irrational beliefs and the experience and expression of anger. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 3-20. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000011574.44362.8f>
- Matin, A., Looyeh, M. Y., Afrooz, G. A., & Dezhkam, M. (2012). The effect of group rational emotive behavior restructuring on mental health of parents of exceptional children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1872-1875. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.394>
- McLennan, J. P. (1987). Irrational beliefs in relation to self-esteem and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 89-91. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198701\)43:1<89::AID-JCLP2270430112>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198701)43:1<89::AID-JCLP2270430112>3.0.CO;2-I)
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (3rd ed.). Josses-Bass: San Francisco.
- Moberg, C., Niles, A., & Beermann, D. (2019). Guided self-help works: Randomized waitlist controlled trial of Pacifica, a mobile app integrating cognitive behavioral therapy and mindfulness for stress, anxiety, and depression. *Journal of Medical Internet Research*, 21(6), e12556. <https://doi.org/10.2196/12556>

- Mukhtar, S. (2020). Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 512-516. <https://doi.org/10.1177/0020764020925835>
- Mureşan, V., Montgomery, G. H., & David, D. (2012). Emotional outcomes and mechanisms of change in online cognitive-behavioral interventions: A quantitative meta-analysis of clinical controlled studies. *Journal of Technology in Human Services*, 30(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/15228835.2011.653290>
- Nagamitsu, S., Kanie, A., Sakashita, K., Sakuta, R., Okada, A., Matsuura, K., ... & Horikoshi, M. (2022). Adolescent health promotion interventions using well-care visits and a smartphone cognitive behavioral therapy app: Randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(5), e34154. <https://doi.org/10.2196/34154>
- Neary, M., & Schueller, S. M. (2018). State of the field of mental health apps. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(4), 531-537. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.01.002>
- Neenan, M., & Dryden, W. (2021). *Cognitive behaviour therapy: 100 key points and techniques* (3rd ed.). New York: Routledge.
- Nelson, R. E. (1977). Irrational beliefs in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(6), 1190-1911. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.45.6.1190>
- Nielsen, S. L., Johnson, W. B., & Ellis, A. (2001). *Counseling and psychotherapy with religious persons: A rational emotive behavior therapy approach*. Routledge.
- Oğurlu, U. (2006). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi (DDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Oltean, H. R., & David, D. O. (2018). A meta-analysis of the relationship between rational beliefs and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 74(6), 883-895. <https://doi.org/10.1002/jclp.22562>

- 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>
- Ortakale, M. Y. (2008). *Akılcı davranış eğitimi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- O'Toole, M. S., Arendt, M. B., & Pedersen, C. M. (2019). Testing an app-assisted treatment for suicide prevention in a randomized controlled trial: Effects on suicide risk and depression. *Behavior Therapy*, 50(2), 421-429. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.07.007>
- Özdamar, K. (2016). *Ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi*. Eskişehir: Nisan.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20. <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-dunden-bugune-bilissel-davranisci-terapiler-teori-ve-uygulama-71492.html> sayfasından erişilmiştir.
- 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. (2016). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (6th ed.). New York: Routledge.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). New York: Routledge.
- Păsărelu, C. R., Dobrea, A., Andersson, G., & Zaharie, G. C. (2021). Feasibility and clinical utility of a transdiagnostic internet-delivered rational emotive and behavioral intervention for adolescents with anxiety and depressive disorders. *Internet Interventions*, 26, 100479. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100479>

- Pordelan, N., Hosseini, S., Heydari, H., Khalijian, S., & Khorrami, M. (2023). Using digital storytelling in rational emotive behavior therapy: Comparison of two online interventions. *Behaviour & Information Technology*, 42(9), 1410-1421. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2077233>
- Rathbone, A. L., Clarry, L., & Prescott, J. (2017). Assessing the efficacy of mobile health apps using the basic principles of cognitive behavioral therapy: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 19(11), e399. <https://doi.org/10.2196/jmir.8598>
- Rezaeisharif, A., Karimi, A., & Naeim, M. (2021). Effectiveness of the cognitive restructuring approach on irrational beliefs and hopelessness in individuals with a substance abuse disorder: A randomized controlled trial. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(4), 326-335. <https://doi.org/10.1097/ADT.0000000000000264>
- Robertson, D. (2019). *The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT): Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Rochlen, A. B., Zack, J. S., & Speyer, C. (2004). Online therapy: Review of relevant definitions, debates, and current empirical support. *Journal of Clinical Psychology*, 60(3), 269-283. <https://doi.org/10.1002/jclp.10263>
- Rooksby, M., Elouafkaoui, P., Humphris, G., Clarkson, J., & Freeman, R. (2015). Internet-assisted delivery of cognitive behavioural therapy (CBT) for childhood anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 83-92. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.11.006>
- 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>

- Ruwaard, J., Lange, A., Schrieken, B., Dolan, C. V., & Emmelkamp, P. (2012). The effectiveness of online cognitive behavioral treatment in routine clinical practice. *PloS one*, 7(7), e40089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0040089>
- Safarova, Z. (2023). *Sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı terapi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Savi-Çakar, F. (2018). Önleyici psikolojik danışmada kuramsal çerçeve. F. Savi-Çakar (Ed.), *Önleyici psikolojik danışma kuram ve uygulamaları içinde* (s. 1-76). Ankara: Pegem Akademi.
- Schlarb, A. A., Schulte, H., Selbmann, A., & Och, I. (2020). Online cognitive behavioral group therapy (iCBT-I) for insomnia for school children and their parents: Adaptation of an established treatment (KiSS training). *Somnologie*, 24(4), 259-266. <https://doi.org/10.1007/s11818-020-00280-7>
- Schueller, S. M., & Torous, J. (2020). Scaling evidence-based treatments through digital mental health. *American Psychologist*, 75(8), 1093. <https://doi.org/10.1037/amp0000654>
- Scott, J. A. N., Paykel, E., Morriss, R., Bentall, R., Kinderman, P., Johnson, T., ... & Hayhurst, H. (2006). Cognitive-behavioural therapy for severe and recurrent bipolar disorders: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 188(4), 313-320. <https://doi.org/10.1192/bjp.188.4.313>
- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik ölçme aracı geliştirme ve uyarlama süreci: SPSS ve Lisrel uygulamaları*. Ankara: Anı.
- Shah, S. M. A., Mohammad, D., Qureshi, M. F. H., Abbas, M. Z., & Aleem, S. (2021). Prevalence, psychological responses and associated correlates of depression, anxiety and stress in a global population, during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Community Mental Health Journal*, 57, 101-110. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00728-y>

- Sofronoff, K., Attwood, T., & Hinton, S. (2005). A randomised controlled trial of a CBT intervention for anxiety in children with Asperger syndrome. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(11), 1152-1160. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.00411.x>
- Sood, S. (2020). Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. *Research & Humanities in Medical Education*, 7(11), 23-26. <https://philpapers.org/rec/SOOPEO> sayfasından erişilmiştir.
- Spence, S. H., Donovan, C. L., March, S., Gamble, A., Anderson, R. E., Prosser, S., & Kenardy, J. (2011). A randomized controlled trial of online versus clinic-based CBT for adolescent anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 629-642. <https://doi.org/10.1037/a0024512>
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 45, 102-114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.009>
- Stallard, P., Porter, J., & Grist, R. (2018). A smartphone app (BlueIce) for young people who self-harm: Open phase 1 pre-post trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(1), e32. <https://doi.org/10.2196/mhealth.8917>
- Strauss, J., Zhang, J., Jarrett, M. L., Patterson, B., & Van Ameringen, M. (2021). Apps for mental health. In D. J. Stein, N. A. Fineberg & S. R. Chamberlain (Eds.), *Mental health in a digital world* (pp. 395-433). United Kingdom: Academic.
- 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.
- Şahin, E. (2018). *Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı bir psikoeğitim programının ergenlerin benlik algısına etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Şahin, E. (2021). *Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının multipl skleroz tanısı almış bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeylerine etkisi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Şahin, H., & Türk, F. (2021). The impact of cognitive-behavioral group psycho-education program on psychological resilience, irrational beliefs, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 672-694. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00392-5>
- Şencan-Karakuş, B. (2021). Psikoterapide mobil uygulama kullanımının etik kurallar çerçevesinde ele alınması. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 133-140. <https://doi.org/10.31461/ybpd.1019155>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6th ed.). New Jersey: Pearson.
- Tang, W., & Kreindler, D. (2017). Supporting homework compliance in cognitive behavioural therapy: Essential features of mobile apps. *JMIR Mental Health*, 4(2), e20. <https://doi.org/10.2196/mental.5283>
- 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](https://www.academia.edu/1288035/Likert_Tipi_%C3%96l%C3%A7ek_Haz%C4%B1rlama_K%C4%B1lavuzu) sayfasından erişilmiştir.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10694-000>.
- Torous, J., Friedman, R., & Keshavan, M. (2014). Smartphone ownership and interest in mobile applications to monitor symptoms of mental health conditions. *JMIR mHealth and uHealth*, 2(1), e2. <https://doi.org/10.2196/mhealth.2994>

- Toy, A. B. (2021). *Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının sporda kaygı ve akıldışı performans inançları üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Trip, S., Vernon, A., & McMahon, J. (2007). Effectiveness of rational-emotive education: A quantitative meta-analytical study. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 81-93. <http://jebp.psychotherapy.ro/vol7no1/effectiveness-of-rational-emotive-education-a-quantitative-meta-analytical-study/> 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>
- Turner, M. J., Ewen, D., & Barker, J. B. (2020). An idiographic single-case study examining the use of rational emotive behavior therapy (REBT) with three amateur golfers to alleviate social anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(2), 186-204. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1496186>
- Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B. (2014). Not the end of the world: The effects of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs in elite soccer academy athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 144-156. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.812159>
- Turner, M., & Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 131-147. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.574311>
- Türkçapar, H. (2008). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (3. Bs.), Ankara: HYB.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14. <https://www.jcbpr.org/?mno=18838> sayfasından erişilmiştir.

- Türküm, A. S. (2003). Akılcı 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.
- Uğur, N. G., & Turan, A. H. (2015). Üniversite öğrencilerinin mobil uygulamaları kabulü ve kullanımı: Sakarya Üniversitesi örneği. *Yönetim Bilişim Sistemleri Dergisi*, 6(2), 63-79. <https://doi.org/10.5505/iuyd.2015.50469>
- Ulusoy, Y., & Duy, B. (2013). Effectiveness of a psycho-education program on learned helplessness and irrational beliefs. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(3), 1440-1446. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.3.1469>
- Urfa, O. (2022). *Sporda akıldışı inançların duygu, düşünce ve performans üzerindeki rolünün yapısal ve deneysel olarak incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 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>
- Vernon, A. (2011). Rational emotive behavior therapy: The past, present, and future. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29, 239-247. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0147-z>
- Vertopoulos, E., & Turner, M. J. (2017). Examining the effectiveness of a rational emotive personal-disclosure mutual-sharing (REPDMS) intervention on the irrational beliefs and rational beliefs of Greek adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 264-274. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0071>
- Vîslă, 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>

- Wessler, R. L. & Hankin-Wessler, S. (1989). Cognitive group therapy. In A. Freeman, K. M. Simon, L. E. Beutler & H. Arkowitz (Eds.), *Comprehensive handbook of cognitive therapy* (pp. 559-596). New York: Plenum.
- Wood, A. G., Barker, J. B., & Turner, M. J. (2017). Developing performance using rational emotive behavior therapy (REBT): A case study with an elite archer. *The Sport Psychologist*, 31(1), 78-87. <https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0083>
- Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806-838. <https://doi.org/10.1177/0011000006288127>
- Yıkılmaz, M. (2009). *Akılci duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılci olmayan inançları ve problem çözme beceri algıları üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yıldırım, S. (2023). 6 Şubat Kahramanmaraş depreminin psikososyal etkisi ve depremzedelere yönelik sürdürülebilir müdahalenin önemi üzerine bir gözlem araştırması. *Anasay*, 24, 133-153. <https://doi.org/10.33404/anasay.1286368>
- Yousaf, O., Grunfeld, E. A., & Hunter, M. S. (2015). A systematic review of the factors associated with delays in medical and psychological help-seeking among men. *Health Psychology Review*, 9(2), 264-276. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.840954>
- Zeren, S. G., Erus, S. M., Amanvermez, Y., Genc, A. B., Yilmaz, M. B., & Duy, B. (2020). The effectiveness of online counseling for university students in Turkey: A non-randomized controlled trial. *European Journal of Educational Research*, 9(2), 825-834. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.2.825>
- Zwemer, W. A., & Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 391-393. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.3.391>

## **EKLER**



## EK 1. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.11.2021-E.206903



T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
Etik Komisyonu

Sayı : E-77082166-302.08.01-206903  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

04.11.2021

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Öğrencisi Fedai KABADAYI'nın, Prof.Dr. Mehmet GÜVEN'in danışmanlığında yürüttüğü "*Mobil Uygulama Destekli Akılcı Yaşam Programının Üniversite Öğrencilerinin Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceleri Üzerindeki Etkisi*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 02.11.2021 tarih ve 17 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, Ölçeğin taslak maddeleri oluşturulduktan sonra Kurul'a gönderilmek koşuluyla ve yapılması planlanan yerlerden izin alınarak yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2021 -999

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA  
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste

DAĞITIM

Gereği:

Sayın Prof. Dr. Mehmet GÜVEN

Bilgi:

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

## EK 2. Ölçek Geliştirme Araştırma İzinleri



**T.C.**  
**RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ**  
**Eğitim Fakültesi Dekanlığı**



**Sayı** : E-72940495-605.01-1688  
**Konu** : Arş. Gör. Fedai KABADAYI'nın  
Veri Toplama İzni

22.02.2022

### **EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜM BAŞKANLIĞINA**

**İlgi** : 21.02.2022 tarihli ve E-62327279-605.01-61 sayılı yazı.

İlgi yazı gereği, Bölümünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Ana Bilim Dalı öğretim elemanı Arş. Gör. Fedai KABADAYI'nın Prof. Dr. Mehmet GÜVEN danışmanlığında yürütmekte olduğu "**Mobil Uygulama Destekli Akılcı Yaşam Programının Üniversite Öğrencilerinin Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceleri Üzerindeki Etkisi**" konulu doktora tez çalışması kapsamında üniversite öğrencilerini kapsayan "**Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünce Ölçeğini**" geliştirmek için hazırlamış olduğu veri toplama araçlarını Fakültemizde öğrenimine devam eden öğrencilere ( gönüllü olanlara ) uygulama talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür. Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

**Prof. Dr. Yılmaz GEÇİT**  
**Dekan**

Sayı : E-41085044-605.01-874  
Konu : Arş. Gör. Fedai KABADAYI'nın  
Veri Toplama İzni

19.03.2022

EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 22.02.2022 tarihli ve E-72940495-605.01-1687 sayılı yazı.

İlgi yazı gereği, Fakültenizde Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Ana Bilim Dalı öğretim elemanı Arş. Gör. Fedai KABADAYI, Gazi Üniversitesinde doktora öğrencisi olup Prof. Dr. Mehmet GÜVEN danışmanlığında yürütmekte olduğu **'Mobil Uygulama Destekli Akılcı Yaşam Programının Üniversite Öğrencilerinin Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceleri Üzerindeki Etkisi'** konulu doktora tez çalışması kapsamında üniversite öğrencilerini kapsayan **'Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünce Ölçeğini'** geliştirmek için hazırlanmış olduğu veri araçlarını biriminizde öğrenime devam eden öğrencilere (gönüllü olanlara) uygulaması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Hüseyin KARAMAN  
Rektör (Uhdesinde)

**Sayı** : E-17483021-605.01-1359  
**Konu** : Arş. Gör. Fedai KABADAYI'nın  
Veri Toplama İzni

15.03.2022

**EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA**

**İlgi** : 22.02.2022 tarihli ve E-72940495-605.01-1687 sayılı yazı.

İlgi yazıda belirtilen fakülteniz **Araştırma Görevlisi Fedai KABADAYI'nın "Mobil Uygulama Destekli Akılcı Yaşam Programının Üniversite Öğrencilerinin Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceleri Üzerindeki Etkisi"** konulu doktora tez çalışması kapsamında üniversite öğrencilerini kapsayan "**Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünce Ölçeğini**" geliştirmek için hazırlamış olduğu veri araçlarını fakültemiz öğrencilerine (gönüllü olanlara) uygulaması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

**Prof. Dr. Alaattin KIZILTAN**  
Dekan



**T.C.  
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ  
İlahiyat Fakültesi Dekanlığı**



**Sayı** : E-39658517-605.01-1474  
**Konu** : Arş. Gör. Fedai KABADAYT'nın  
Veri Toplama İzni

15.03.2022

**EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA**

**İlgi** : 22.02.2022 tarihli ve E-72940495-605.01-1687 sayılı yazı.

İlgi yazınıza istinaden Fakülteniz Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Elemanı Arş. Gör. Fedai KABADAYT'nın yürütmekte olduğu doktora tez çalışmasına yönelik veri araçlarını Fakültemizdeki Eğitim-Öğretim sürecini aksatmamak kaydıyla ilgili birimlerle planlayarak gerçekleştirilmesi uygun görülmüştür.  
Bilgi ve gereğini rica ederim.

**Prof. Dr. Şevket TOPAL**  
Dekan

**Sayı** : E-98295262-605.01-913  
**Konu** : Arş. Gör. Fedai KABADAYI'nın  
Veri Toplama İzni

23.02.2022

**EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA**

**İlgi** : 22.02.2022 tarihli ve E-72940495-605.01-1687 sayılı yazı.

İlgi yazı gereği, Fakülteniz Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Ana Bilim Dalı öğretim elemanı Arş. Gör. Fedai KABADAYI'nın "Mobil Uygulama Destekli Akılcı Yaşam Programının Üniversite Öğrencilerinin Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceleri Üzerindeki Etkisi" konulu doktora tez çalışması kapsamında üniversite öğrencilerini kapsayan "Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünce Ölçeğini" geliştirmek için hazırlamış olduğu veri araçlarını Fakültemizde öğrenime devam eden öğrencilere (gönüllü olanlara) uygulaması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

**Prof. Dr. Hüseyin Avni UYDU**  
Dekan V.

### EK 3. Psikeğitim Programı Uygulama İzni



**T.C.  
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Fakültesi Dekanlığı**



**Sayı** : E-72940495-605.01-3387  
**Konu** : Araştırma İzni (Arş. Gör. Fedai  
KABADAYI)

19.01.2023

#### **EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜM BAŞKANLIĞINA**

**İlgi** : 18.01.2023 tarihli ve E-62327279-605.01-142 sayılı yazı.

İlgi yazınıza istinaden, Bölümünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı öğretim elemanı Arş.Gör. Fedai KABADAYI'nın, doktora tez çalışması kapsamında geliştirmiş olduğu "Mobil Uygulama Destekli Akılcı Düşünce Eğitim Programı"nı Fakültemizde öğrenim gören öğrencilere (gönüllü olanlara) uygulama talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

**Prof. Dr. Yılmaz GEÇİT**  
Dekan

#### **EK 4. Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Pearson Korelasyonu Sonuçları**

**Link:**

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1u8Pk5nbT3fRx6eE36ANQnbwunavEpqOF/edit?usp=drive\\_link&ouid=111809839730291904719&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1u8Pk5nbT3fRx6eE36ANQnbwunavEpqOF/edit?usp=drive_link&ouid=111809839730291904719&rtpof=true&sd=true)



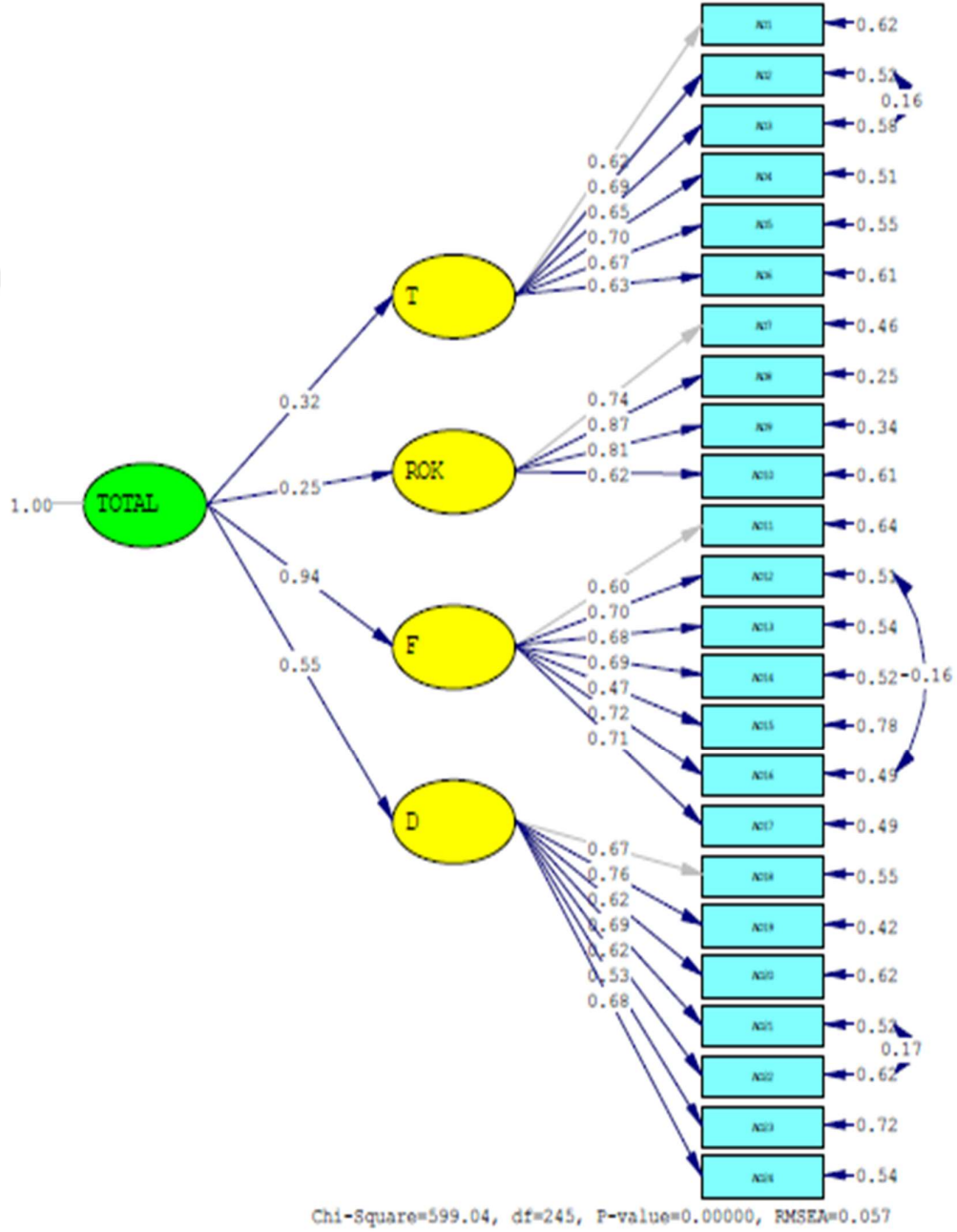
## **EK 5. Akılcı Düşünceler Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Pearson Korelasyonu Sonuçları**

**Link:**

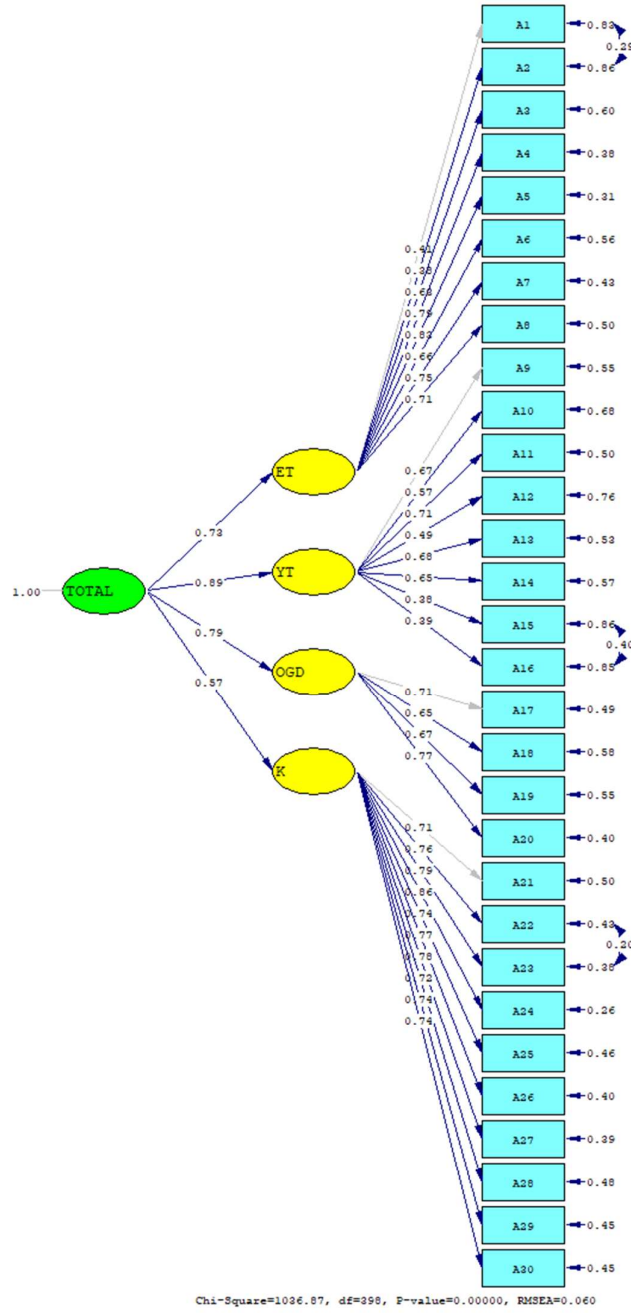
[https://docs.google.com/spreadsheets/d/12PucCuxPAUr\\_FMgEgoMHh8xpQrLSnGsT/edit?usp=drive\\_link&ouid=111809839730291904719&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/12PucCuxPAUr_FMgEgoMHh8xpQrLSnGsT/edit?usp=drive_link&ouid=111809839730291904719&rtpof=true&sd=true)



## EK 6. Akılcı Olmayan Düşünceler Formuna İlişkin DFA Bulguları



## EK 7. Akılcı Düşünceler Formuna İlişkin DFA Bulguları



## EK 8. Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği Örnek Maddeler

| Akılcı Olmayan Düşünceler Formu (AODF)                                                                                                                                                                                               |                     |                            |                       |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Yönerge:</b> 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<br>Değil                                                                                                                                                                                                              | Bana Biraz<br>Uygun | Bana Orta<br>Düzeyde Uygun | Bana Oldukça<br>Uygun | Bana Tamamen<br>Uygun |

| No | Madde                                                              | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1  | Bütün çabalarımın karşılığını mutlaka almalıyım.                   |   |   |   |   |   |
| 2  | Yaptığım her işte her zaman başarılı olmalıyım.                    |   |   |   |   |   |
| 9  | İnsanların adaletsiz davranmasına katlanamam.                      |   |   |   |   |   |
| 10 | İnsanların beni küçümsemesine tahammül edemem.                     |   |   |   |   |   |
| 20 | İstediklerimi elde edemediğimde kendimi bir hiç gibi hissederim.   |   |   |   |   |   |
| 21 | İnsanların bana haksızlık yapması değersiz biri olduğumu gösterir. |   |   |   |   |   |

## EK 9. Akılcı Düşünceler Ölçeği Örnek Maddeler

| Akılcı Düşünceler Formu (ADF)                                                                                                                                                                                                        |                  |                            |                       |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Yönerge:</b> 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<br>Değil                                                                                                                                                                                                              | Bana Biraz Uygun | Bana Orta Düzeyde<br>Uygun | Bana Oldukça<br>Uygun | Bana Tamamen<br>Uygun |

| No | Madde                                                          | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
|----|----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1  | Her zaman başarılı olamayabilirim.                             |   |   |   |   |   |
| 2  | Yaptığım her işte başarılı olamayacağımın bilincindeyim.       |   |   |   |   |   |
| 11 | Başarısızlığın getirdiği olumsuz sonuçlara katlanabilirim.     |   |   |   |   |   |
| 12 | İnsanlar beklentilerimden farklı davrandıklarında sorun etmem. |   |   |   |   |   |
| 29 | İnsanlar bana saygı duymasa bile değerli biriyim.              |   |   |   |   |   |
| 30 | Eksikliklerime rağmen değerli biriyim.                         |   |   |   |   |   |

**EK 10. Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği Örnek Maddeler**

| K-GTİÖ                                                                                                                                                                                                                               |              |            |             |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| <b>Yönerge:</b> Aşağıda bireylerin düşüncelerine yönelik 26 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                   |
| Kesinlikle Katılmıyorum                                                                                                                                                                                                              | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |

| No | Madde                                                                                                         | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1  | Önemli şeylerde başarısız olmaya katlanamam ve bunlara devam etmeyi başaramam.                                |   |   |   |   |   |
| 2  | Diğer insanların beni gözardı etmesine katlanamıyorum ve adaletsiz davranacakları ihtimaline dayanamıyorum.   |   |   |   |   |   |
| 11 | Önemli işlerde yetersiz kalmak çok kötüdür ve ben yetersiz olursam bu felaket olur.                           |   |   |   |   |   |
| 12 | İnsanlar bana saygısızca davrandığında bu gerçekten çok kötü bir durumdur.                                    |   |   |   |   |   |
| 25 | Benden hoşlanmasını istediğim insanlar beni onaylamazsa veya reddederse onların beni sevmemelerine dayanamam. |   |   |   |   |   |
| 26 | İnsanlar bana saygısızca davranırsa, bu onların gerçekte ne kadar kötü olduklarını gösterir.                  |   |   |   |   |   |

## EK 11. Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği Kullanım İzni

---

### Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği Hakkında - Ölçek Kullanım İzni

2 ileti

1 Nisan 2022 10:00

Merhaba Osman hocam,

Öncelikle pandemi döneminde umarım fiziksel ve ruhsal olarak iyisinizdir.

Ben Fedai Kabadayı, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında araştırma görevlisi olarak çalışıyorum. Bununla birlikte Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında Doktora tez aşamasındayım.

Doktora çalışması kapsamında müsadenizle ölçeğinizden yararlanmak istiyorum. Bu kapsamda ölçeğin maddelerini ve puanlamasını içeren forma ihtiyacım var.

İyi günler dilerim,

Saygılarımla.

--

**Fedai KABADAYI**  
Research Assistant

Department of Counseling and Guidance,  
Recep Tayyip Erdogan University, Rize, Turkey.

**Araştırma Görevlisi**

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı  
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize, Türkiye.

2 Nisan 2022 12:38

Merhaba, teşekkürler. Umarım siz de iyisinizdir.  
Ölçek maddeleri ve ölçeğe ait makale ektedir. Word dosyasının içinde alt boyutlarla ilgili bilgiler yer almaktadır.  
İyi çalışmalar

## EK 12. Psikoeğitim Programının Afışı

# AKILCI DÜŞÜNME EĞİTİM PROGRAMI



## DAVET

**Akılci Düşünme Eğitim Programı, akılcı düşünmeyi geliştirerek sağlıklı duygu ve davranışları artırmayı amaçlayan ücretsiz bir psikoeğitim programıdır. Üniversite öğrencileri başvurabilir.**



Programa Başvuru Yapmak İçin Okutunuz

NİSAN - MAYIS, 2023

ARŞ. GÖR. FEDAİ KABADAYI

RTEÜ EĞİTİM FAKÜLTESİ  
ÇAYELİ, RİZE

### EK 13. Oturum 2 (Örnek)

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Oturum</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Oturum Süresi</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• 120 dakika</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Oturum Amacı</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Olayların değerlendirilmesinde düşüncenin rolünü ve düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerindeki etkisini fark ettirmek</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kazanımlar</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Düşüncelerin, duygu ve davranışları nasıl etkilediğini fark eder.</li><li>• ABC modelini bilir.</li><li>• Akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri fark eder.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Araç-Gereçler</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kalem/silgi</li><li>• Portatif Tahta</li><li>• Tahta kalemi/silgi</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Uygulayıcı için Ön Hazırlık</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Katılımcı sayısı kadar kalem/silgi hazırlanır.</li><li>• Portatif tahta uygulama sınıfına getirilir.</li><li>• Tahta kalemi ve silgi hazırlanır.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Süreç</b>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Grupta yer alan katılımcılar grup lideri tarafından karşılanır. Grup lideri tarafından duygudurum kontrolü yapılır. Daha sonra bir önceki oturumun hatırlanması sağlanır.</li><li>• Bir önceki oturum hatırlandıktan sonra grup lideri oturum akışı hakkındaki genel bilgileri sunar.</li><li>• Grup üyelerinin düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkileri fark etmeleri ve ardından düşüncelerin duygu ile davranışları nasıl belirlediğini (B-C ilişkisi) fark etmeleri amacıyla “Uçak mı Otobüs mü” içerikli hikâyenin ele alınacağı grup lideri tarafından ifade edilir. Daha sonra grup lideri şu açıklamayı yapar.<br/><i>“Yaşamımız boyunca sayısız olay ve durumla karşılaşırız. Bu sayısız olay ve durumlar karşısında farklı birçok düşünceye sahip oluruz. Ayrıca çok çeşitli duygular hisseder ve farklı birçok davranış sergileriz. Bazen duygularımız bize yanlış yolda olduğumuz mesajını verirken bazen de doğru yolda olduğumuz mesajını verir. Benzer şekilde bazen</i></li></ul> |

*davranışlarımızla doğru yolda gittiğimizden emin olurken bazen de yanlış yolda ilerlediğimizi anlarız. Günün sonunda bazen düşünce, duygu ve davranışlarımızın toplamından memnun olurken bazen de memnun olmayız. Şimdi düşünce, duygu ve davranışlara farklı bir yönden bakmak amacıyla Uçak mı Otobüs mü? hikayesini paylaşacağım.”*

- Grup lideri tarafından hikâye grup üyeleriyle paylaşılır (EK 1. Uçak mı Otobüs mü?). Uçak mı Otobüs mü adlı hikâyede uçaktan korkan ve korkmayan iki farklı kişinin hikayeleri yer almaktadır. Grup üyelerine hikayeleri okumak için gönüllü olup olmadığı sorulur. Gönüllü grup üyelerinden iki kişi seçilir. Gönüllüler hikayeleri sırayla okurlar. Sonrasında grup lideri tarafından hikayelere ilişkin değerlendirme sorularına geçildiğine dair açıklama yapılır ve değerlendirme soruları sırayla ele alınır. Her bir soruya verilen yanıtlar portatif tahtaya not edilir. Görüşler elde edildikten sonra bireylerin değerlendirme süreçlerinde oluşan farklılıklara dikkat çekilir. Böylece düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiler ile düşüncelerin duygu ve davranışları belirlediğini fark etmeleri sağlanır. Etkinlik sonunda grup üyelerinin varsa soruları yanıtlanır ve bir sonraki etkinliğe geçilir.
- Grup üyelerinin ABC modeli hakkında bilgi sahibi olması amacıyla grup lideri tarafından ABC modeli anlatılır (EK 2. ABC Modeli). İlk olarak ABC modelinin ne olduğu ifade edilir. Ardından modelin nasıl kullanıldığı hakkında bilgiler paylaşılır. ABC modeli anlatıldıktan sonra modele ilişkin grup üyelerinin değerlendirmeleri alınır. Daha sonra grup üyelerinin varsa modele ilişkin soruları cevaplanır.
- Ardından oturumda ele alınan Uçak mı Otobüs mü hikayesine geri dönülür. Grup lideri aşağıdaki açıklamayı yapar.
- *“Birazdan size çalışma kağıtları dağıtacağım. Bu çalışma kağıtları bugün öğrenmiş olduğumuz ABC modelini pekiştirmek için bir fırsat olacak. Ali ve Ahmet’in hikayelerini*

*ABC modeline göre formüle etmeye çalışacağız. Üzerinde çalışmak için yeterince vaktimiz olacak. Şimdi çalışma kağıtlarını sizinle paylaşıyorum.”*

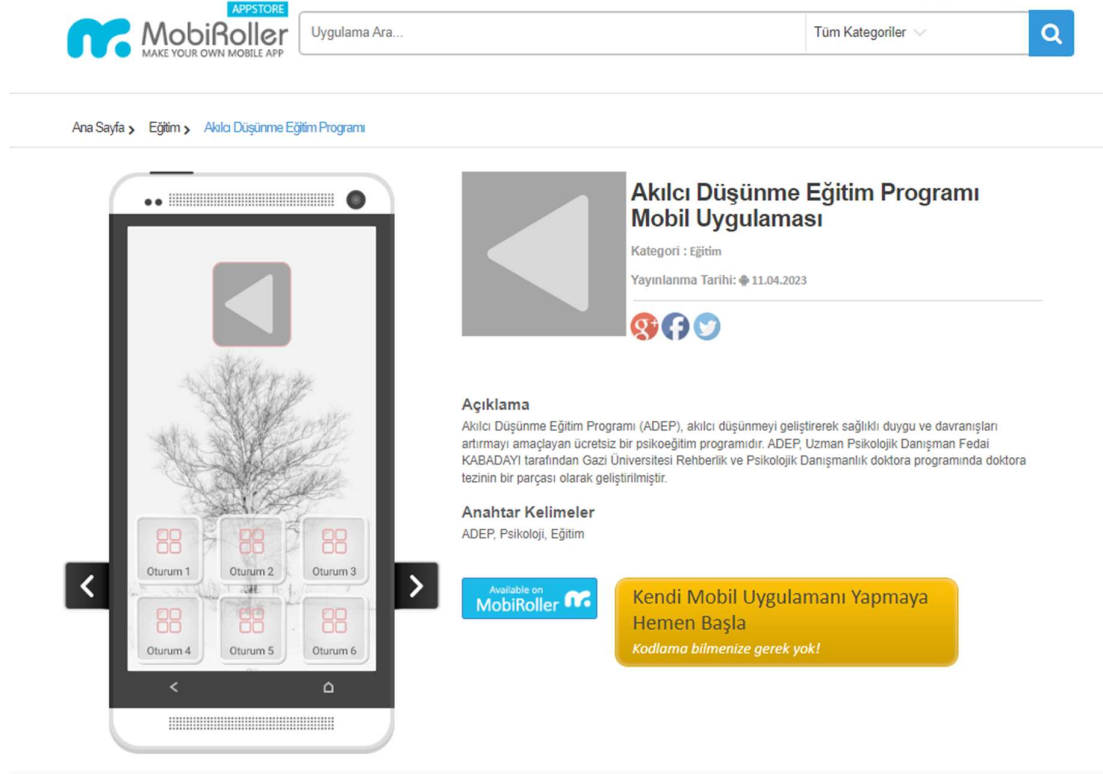
- Grup lideri tarafından çalışma kağıtları paylaşılır (EK 3. ABC Modeli-Çalışma Kağıdı x 2). Grup üyelerinin hikayeleri ABC modeline göre doldurmaları için 10 dakika süre verilir. Süre bittikten sonra grup üyelerinin verdikleri yanıtları ifade etmeleri sağlanır, yanıtlar sırayla tahtaya not alınır ve üyelerin vermiş oldukları cevaplar birlikte değerlendirilir.
- B-C ilişkisini pekiştirmek amacıyla ulusal bir televizyonda bir açıklama yapmayı içeren “*Ulusal Televizyonda Konuşmak*” içerikli etkinliğe geçilir. Grup lideri etkinliğe dair şu açıklamaları gerçekleştirir.
- “*Şimdi Ulusal Televizyonda Konuşmak isimli etkinliğe dair bilgiler paylaşmak istiyorum. Bu etkinlikte sizin ulusal kanallardan birisindeki bir programda 30 dakikalık bir konuşma yapmanız bekleniyor. Bu konuşma sizin uzmanlık alanınızla ilgili olacak. Bu konuşmayı düşündüğünüzden çok daha fazla kişinin seyredeceğini duydunuz. Aileniz, arkadaşlarınız, sevdikleriniz hatta öğretmenlerinizin izleyeceğini biliyorsunuz. Şimdi bu teklifi düşünmenizi istiyorum. Bu teklif sizin karşılaştığınız bir durum olacak yani -A- olacak. Hemen akabinde bu teklife karşı oluşan düşünceleriniz, değerlendirmeleriniz veya yargılarınız olacak bu kısım da -B- olacak. Bu düşüncelerinizi aklınızdan geçirdiğinizde hissettiğiniz duygular ve davranışların toplamı ise -C- olacak. Bu teklifi düşünmek için 10 dakikanız olacak, elinizden geldiğince zihninize odaklanmanızı istiyorum. Aklınızda geçen düşünceleri tespit edin ve onları sırayla not alın. Ne kadar çok düşünce geçerse geçsin hepsini not alın. Daha sonra ise duygu ve davranışlarınız ne olurdu tahmin edip ilgili yerlere not alın.”*

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Açıklama sonrasında etkinliğe ilişkin hazırlanmış “<i>Ulusal Televizyonda Konuşmak Formu</i>” grup üyeleri ile paylaşılır (EK 4. Ulusal Televizyonda Konuşmak Formu). Grup üyelerine formu doldurmaları için 10 dakika süre verilir. Süre sonunda grup üyelerinden yanıtları paylaşmaları istenir. Grup üyelerinin yanıtları tahtaya yazılır. Sonrasında elde edilen yanıtlar incelenir ve grup üyeleriyle etkinliğe ilişkin genel bir değerlendirme yapılır. Genel değerlendirmede grup lideri özellikle B-C ilişkisine, B’deki farklılıklardan dolayı C’de oluşan çeşitli duygu ve davranışlara dikkati çeker. Daha sonra grup üyelerinin varsa soruları cevaplanır.</li> <li>• “<i>Ulusal Televizyonda Konuşmak</i>” etkinliğinden sonra grup üyelerinin akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri fark etmeleri amacıyla “<i>Düşünce Yolu</i>” etkinliğine geçilir (EK 5. Düşünce Yolu - Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler). Grup lideri, akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin genel özellikleri, etkileri, nasıl oluştukları hakkında bilgiler sunar. Grup lideri tarafından akılcı ve akılcı olmayan düşüncelere yönelik bilgiler sunulduktan sonra grup üyelerinin etkinlik hakkında görüşleri sorulur.</li> <li>• Son olarak oturum özetlenir. Grup üyeleri oturuma dair düşüncelerini “<i>Oturum Değerlendirme Formu</i>” üzerinde belirtir (EK 6. Oturum Değerlendirme Formu). Formlar grup lideri tarafından toplanır. Ardından grup lideri tarafından bir sonraki oturuma kadar grup üyelerinin mobil uygulama üzerinde yapacakları çalışmalarının sunumu yapılır. Grup lideri tarafından grup üyelerinin oturuma ilişkin sorularının olup olmadığı sorulur ve oturum sonlandırılır.</li> </ul> |
| <b>Mobil Uygulama Ev Ödevi</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uçak mı Otobüs mü (Video Kaydı 1)</li> <li>• ABC Modeli (Video Kaydı 2)</li> <li>• Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler (Video Kaydı 3)</li> <li>• Okuma Parçası (Okuma Ödevi 1)</li> <li>• Düşünce Kaydı (Yazma Ödevi 1)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Uygulayıcıya Not</b> | •                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ekler</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• EK 1. Uçak mı Otobüs mü</li> <li>• EK 2. ABC Modeli</li> <li>• EK 3. ABC Modeli - Çalışma Kağıdı</li> <li>• EK 4. Ulusal Televizyonda Konuşmak Formu</li> <li>• EK 5. Düşünce Yolu - Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler</li> <li>• EK 6. Oturum Değerlendirme Formu</li> </ul> |



## EK 14. Akılcı Düşünme Eğitim Programının Market Ekran Görüntüsü



## EK 15. Mobil Uygulama Video İçerikleri Ekran Görüntüleri





## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

|                         |                                                                                                         |                     |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Soyadı, Adı</b>      | Kabadayı, Fedai                                                                                         |                     |
| <b>Uyruğu</b>           | Türkiye Cumhuriyeti                                                                                     |                     |
|                         |                                                                                                         |                     |
|                         |                                                                                                         |                     |
| <b>Eğitim Derecesi</b>  | <b>Okul / Program</b>                                                                                   | <b>Mezuniyet</b>    |
| <b>Lise</b>             | Mehmet Adnan Özçelik Anadolu Lisesi                                                                     | 2010                |
| <b>Üniversite</b>       | Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı     | 2014                |
| <b>Yüksek Lisans</b>    | Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı | 2018                |
| <b>Doktora</b>          | Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı             |                     |
| <b>İş Deneyimi, Yıl</b> | <b>Çalıştığı Yer</b>                                                                                    | <b>Pozisyon</b>     |
| <b>2014-2016</b>        | Milli Eğitim Bakanlığı                                                                                  | Psikolojik Danışman |
| <b>2016 -</b>           | Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi                                                                       | Araştırma Görevlisi |

### Yayınlar

Kabadayı, F. (2020). Psychometric properties of Turkish cyberpsychology scales. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(58), 385-411.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/57025/802016> sayfasından erişilmiştir.

- Kabadaşı, F., & Güven, M. (2022). Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı müdahale çalışmalarının incelenmesi: Sistematik bir derleme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(2), 517-540. <https://doi.org/10.37217/tebd.1052844>
- Kabadaşı, F., & Şahin, M. (2019). Kariyer araştırma öz-yeterliğinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 215-229. <https://doi.org/10.9779/pauefd.453987>
- Kabadaşı, F., & Yüksel, G. (2021). Rational-emotive behavior therapy for dysfunctional anger: A case study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 522-537. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00384-x>
- Kabadaşı, F., & Mercan, O. (2023). Reliability and validation of the Turkish adaptation of the mistake rumination scale. *Current Psychology*, 42(8), 6429-6438. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01972-5>
- Kabadaşı, F., & Sari, S. V. (2018). What is the role of resilience in predicting cyber bullying perpetrators and their victims?. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 28(1), 102-117. <https://doi.org/10.1017/jgc.2017.20>
- Kabadaşı, F., Mercan, O., Yazıcı-Kabadaşı, S., El-Hatip, Y. E. & Büyüksevindik, B. (2021). Validity and reliability of the Turkish version of the insomnia catastrophizing scale. *Sleep and Biological Rhythms*, 19(4), 459-466. <https://doi.org/10.1007/s41105-021-00336-7>
- Mercan, O., & Kabadaşı, F. (2023). Psychometric properties of the BALCI Turkish version. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 36, 7. <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00248-0>
- Öztemel K., & Kabadaşı F. (2020). Teknoloji bağımlılığına yönelik ölçekler. C. Şahin & S. Günüş (Eds.). *Teknoloji bağımlılıkları içinde* (319-357). Ankara. Nobel.
- Sarı, S. V., Kabadaşı, F., & Şahin, M. (2017). Mesleki sonuç beklentisinin açıklanması: Öz-aşkınlık, öz-bilinç ve öz-kontrol/öz-yönetim. *Turkish Psychological Counseling and*

*Guidance Journal*, 7(48), 145-159.

<https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/41239/498119> sayfasından erişilmiştir.

Yazıcı-Kabadayı, S. & Kabadayı, F. (2020). Nomofobiyi açıklamada psikolojik ihtiyaçlar ve günlük telefon kullanım süresinin rolü. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(1), 1-20.

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ojtac/issue/55990/581394> sayfasından erişilmiştir.

Yazıcı-Kabadayı, S., Kabadayı, F., & Avcı, M. (2023). A path analysis of contact styles, relationship satisfaction, and internet addiction among university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(1), 34-48.  
<https://doi.org/10.52380/ijpes.2023.10.1.816>



*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..*