

T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

AKILCI DAVRANIŞ EĞİTİMİ

M. Yalçın ORTAKALE

DOKTORA TEZİ

ADANA, 2008

T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

AKILCI DAVRANIŞ EĞİTİMİ

M. Yalçın ORTAKALE

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Meral ATICI

DOKTORA TEZİ

ADANA, 2008

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Yrd. Doç. Dr. Meral ATICI
(Danışman)

Üye : Prof. Dr. Banu İNANÇ

Üye : Doç. Dr. Songül TÜMKAYA

Üye : Yrd. Doç. Dr. Mehmet BİLGİN

Üye : Yrd. Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım./...../2008.

Prof. Dr. Nihat KÜÇÜKSAVAŞ

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

AKILCI DAVRANIŞ EĞİTİMİ

M. Yalçın ORTAKALE

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Meral ATICI

Ocak 2008, 294 sayfa

Bu araştırmanın amacı, Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapinin ilkelerine göre “Akılcı Davranış Eğitimi” programı hazırlamak ve bu programa katılan deney grubundaki öğrencilerin akılcı olmayan düşünce, duygu ve davranışlarını azaltmak, akılcı düşünce, duygu ve davranış becerilerini artırmak ve geliştirmektir.

Çalışma grubunu, Ç.Ü. Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, 1998-1999 öğretim yılı üçüncü sınıf, kız ve erkek öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmaya 16 kız, 14 erkek toplam 30 öğrenci katılmıştır. Seçkisiz olarak kızların yarısı (8) ile erkeklerin yarısı (7) alınarak, on beşer kişilik deney ve kontrol grubuyla çalışılmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkenini ölçmek için Türküm (1996) tarafından geliştirilmiş olan Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilere deney öncesi öntest, deneysel çalışmanın bitiminde de sontest ölçümü için uygulanmıştır. Deneysel işlemin tamamlanmasından beş ay sonra da deney grubunda izleme ölçümü yapılmıştır.

Akılcı Davranış Eğitimi programı 14 oturumdan oluşmuş ve programın uygulanmasında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal danışma tekniklerinin yanı sıra psikodrama ısınma oyunları ve tekniklerinden yararlanılmıştır.

Verilerin analizinde deney ve kontrol gruplarından elde edilen öntest-sontest puanlarının karşılaştırılmasında 2x2 bir faktörü tekrarlanmış ölçümlerden oluşan Varyans Analizi tekniği kullanılmıştır. Deney grubundaki değişimin kalıcı olup olmadığı tekrarlı ölçümler için bir faktörlü Varyans Analizi ile incelenmiştir.

Sonuçta deney grubuna Akılcı Davranış Eğitiminin öğrencilerin akılcı olmayan inançları üzerinde olumlu etkisinin olduğu bu etkinin kalıcı olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonucunda Akılcı Duygusal Eğitimi, Akılcı Davranış Eğitimi, Akılcı Duygusal-Davranışsal Eğitim ve Akılcı Yaşama ilişkin araştırma ve uygulama önerilerinde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Akılcı Davranış Eğitimi, Akılcı Duygusal Terapi

ABSTRACT**RATIONAL BEHAVIOUR EDUCATION****M. Yalçın ORTAKALE****PhD. Dissertation, Department Of Elementary Education****Supervisor: Yrd. Doç. Dr. Meral ATICI****January 2008, 294 pages**

The purpose of this study was to develop a ‘Rational Behaviour Training’ based on the principles of Rational Emotional Behaviour Therapy and help students assigned in experimental group to decrease their irrational thinking, feeling and behaviour and enhance their rational thinking, feeling and behaviour.

Third grade students at Psychological Counselling and Guidance Department in Education Faculty at Çukurova University participated to the study. Sixteen females and 14 males, total 30 students involved in the study. Students were assigned to the experimental and control groups by random. Cognitive Distortion Scale developed by Türküm (1996) was used to measure dependent variable. The scale was administrated to students at experimental and control groups before experimental treatment as pre-test and at the end of the experimental treatment as post-test.

Five months after completing the experimental treatment a follow up measure was obtained from the experimental group.

Rational Behaviour Training consisted of 14 sessions and counselling techniques of cognitive emotional behavioural was used in conjunction with psychodrama techniques. 2x2 variance analysis technique of repeated measure was used to compare pre and post tests mean scores obtained from experimental and control group. One way Anova for repeated measure was also used see whether change on experimental group is permanent. Results showed that Rational Behaviour Training has positive effect on students’ irrational beliefs and this effect is permanent. Recommendations are made for research and practices with Rational Emotional Training and Rational Behaviour Training.

Key Words : Rational Behaviour Education, Rational Emotive Therapy

ÖNSÖZ

1963 yılında Adana Erkek Lisesi’nde, II. Sınıfta Psikoloji ile tanıştım. Bu tanışmanın sevgiye dönüşmesinde Sevgili Psikoloji öğretmenim Turan Beyin sevecen tutumu çok etkili olmuştur. 1980’lerin sonlarında Akılcı Duyuşsal Terapiyle tanıştım ve 1990’ların ortalarında Psikodrama ile buluştum. İyi ki Akılcı Duyuşsal Terapi ile tanışmamı Psikodrama ile buluşmam izledi.

Eğer mükemmeliyetçilik, tutku ve aşk gibi bataklıklarımın bazılarını tökezleme ve tuzaklara dönüştürebilmişsem bunu, ADT ve Psikodrama buluşmasının sağladığını düşünüyorum.

Yapıcı, geliştirici eleştiri ve önerilerinden ötürü jüri üyeleri, sevgili danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Meral Atıcı, Sayın Prof. Dr. Banı İnanç, Sayın Doç. Dr. Songül Tümkaya, Sayın Yrd. Doç. Dr. Mehmet Bilgin ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Bülent Gündüz’e çok teşekkür ederim.

Doktora öğrenimimdeki ve araştırmadaki desteklerinden ötürü ilk danışmanım ve sevgili hocam Sayın Prof. Dr. Banu İnanç’a çok teşekkür ederim. ***“Her şeyi bilmem, her şeyden anlamam olanaksızdır. Bir şeyi bilmeme ve anlamama ve yeni bilgiler elde ettikçe, yeni bakış açıları kazandıkça düşüncelerimi değiştirme hakkım vardır”***. Bu bireysel haklarımı çoğu kez kullanmamda Sayın Hocamın örnek davranışları çok etkili olmuştur.

Doktora eğitimimde, tez çalışmalarımda, Psikodrama ile buluşmamda sevgili hocalarım Prof. Dr. Sonay Güçray ve Prof. Dr. Turan Akbaş’ın destekleyici, içtenlikli ve yoğun paylaşımcı davranışları benim için çok yüreklendirici ve anlamlı olmuştur.

Araştırmaya karşı içtenlikli ilgi ve destekleri nedeniyle, Sayın Yrd. Doç. Dr. Mahinur Karataş Çoşkun, Yrd. Doç. Dr. Ahmet Doğanay, Sayın Doç. Dr. Ragıp Özyürek’e, verilerin istatistiksel irdelenmesinde değerli katkıları için Sayın Yrd. Doç. Dr. Mehmet Bilgin ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Sabahattin Çam’a, alanla ilgili makale ve kaynakların sağlanmasında, ADDT’deki İngilizce metinlerin ve temel kavramların Türkçe’ye çevrilmesindeki yardımları nedeniyle sevgili danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Meral Atıcı, Sayın Prof. Dr. Sonay Güçray, Sayın Doç. Dr. Hatice Sofu, Sayın Yrd. Doç. Dr. Fulya Cenkseven, Sayın Araş. Gör. Ercüment Yerlikaya’ya, sevecen ve

içtenlikli tutumları nedeniyle Sayın Yrd. Doç. Dr. Rezzan Çeçen, Sayın Araş. Gör. Ferah Çekici, Sayın Öğr. Gör. İsmail Sanberk, Sayın Öğr. Gör. Tugay Akbulut ve Sayın Öğr. Gör. Metehan Çelik’e Çukurova Üniversitesinin varsıl bilgi kaynaklarından yararlanmamda içtenlikli yardımlarından ötürü özellikle Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanı Sayın Turan Yılmaz’a çok teşekkür ederim.

Bilimsel çalışmalarının çok yoğun olduğu bir dönemde Sayın danışmanım Yrd. Doç. Dr. Meral Atıcı’nın kararlı, içtenlikli, sabırlı destekleri benim için çok anlamlı olmuştur. Çok teşekkür ederim.

Bu araştırmada ve mesleki yaşamımda bilgilerinden, deneyimlerinden, yöntem ve tekniklerinden, önerilerinden yararlandığım, kaynakça da yer alan ve almayan bilim insanlarının beyinlerine ve düşüncelerine sağlık. Deney ve kontrol gurubunda yer alarak bu araştırmanın çok önemli işlevini yerine getiren sevgili öğrencilere çok teşekkür ederim.

Yoğun sağlık sorunlarıyla uğraşırken, tezin yazımını bitirmeye çabalarken bir yandan da bilgisayarlarla kavgalarımı sürdürürken çoğu kez yanımda olan eşim Saadet Ortakale’ye, bilgisayarlarla kavgalarımda biraz daha yanımda olmasını beklediğim sevgili oğlum Sadık Ortakale’ye, yaşamım boyunca beni anlayan, yüreklendiren sevgili ablacığım büyük insan Şerife Türkorall’a çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	xii
EKLER LİSTESİ.....	xiii

I. BÖLÜM

GİRİŞ

1. Problem	3
1.1. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	6
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.3. Sınırlılıklar	8
1.4. Sayıtlar	8
1.5. Tanımlar	8

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapi	10
2.1.1. Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapide Amaçlar	10
2.1.2. ADDT 'de Sonal amaç; Bireyin Kendini Gerçekleştirmesi	12
2.1.3 Amaçların Özellikleri	14
2.1.4 Terapinin Amacı	15
2.1.4.1. Orta Süreli Amaçlar	15
2.1.4.2. REBT 'de Kısa Süreli Hedefler (Amaçlar).....	17
2.1.5. Amaçların Belirlenmesi	17
2.1.5.1. Bir Amaç Olarak “Ben Değil Başkaları Değişmeli”	18
2.1.5.2. Bir Amaç Olarak Davranışsal Amaçları Duygusal Amaçlara Dönüştürmek	19
2.1.5.3. Bir Amaç Olarak Aldırmazlık (Fark etmezlik)	19

2.1.5.4. Bir Amaç Olarak “Başarısızlıktan Mutluluk Duymak İstiyorum”	20
2.1.5.5. Bir Amaç Olarak “Daha az kaygı hissetmek istiyorum”	20
2.1.5.6. Bir amaç olarak “Bir Daha Asla Mutsuz Olmak İstemiyorum”	21
2.1.5.7. Belirsiz Amaçlar	22
2.1.5.8. Çelişkili Amaçlar	23
2.1.5.9. Gizil Gündemler (Hidden Agendas)	24
2.2. İnançlar ve Düşünceler	25
2.2.1. ADDT ’ de İnanç ve Düşünceler	25
2.2.2. Akılcı Olmayan İnançlar	34
2.2.3. Dayatmalar Zorunluluklar ve Türevleri	36
2.2.4. Sık Karşılaşılan Akılcı Olmayan İnanç Örnekleri	37
2.2.5. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki Farkın Anlaşılması ve Akılcı İnançların Uygulanması	39
2.3. Duygu Biliş ve Davranış	42
2.3.1. Soğuk (Cool) Ilık (Warm) ve Sıcak (Hot) Bilişler	43
2.3.2. Uygun Olan ve Uygun Olmayan Duygular (Appropriate and Inappropriate Emotions)	43
2.4. İnsanın Doğası	46
2.4.1. Akılcı ve Akılcı Olmamaya Eğilimin Doğası	50
2.4.2. İnsanların Akılcı Olmayan İnançları Sürdüremelerinin Nedenleri	52
2.4.3. Akılcı Olmayan İnançları Edinme	54
2.4.3.1. Toplumsal öğrenme	54
2.4.3.2. Akılcı olmayan bilişselliği seçme.....	55
2.4.4. Akılcı olmayan inançları sürdürme	54
2.5. ADDT ’de Aile Danışması ve Aile Danışmanlığı	56
2.5.1. ADDT ’de Aile Danışması	56
2.5.2. Aile Yaşamında Akılcı Olmayan ve Akılcı Olan İnançlar	57
2.5.3. Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapide Aile Danışmanlığı	66
2.5.4. Ebeveyn Danışmanlığı Olarak Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapi	67
2.5.5. Akılcı Duyuşsal Terapi ve Ebeveynler	69
2.5.5.1. Ebeveyn Tarzları / Stilleri (Parenting Styles)	70
2.5.5.2. Ebeveynlerin Akılcı Olmayan İnançları ve Yaşadıkları Duygusal Sıkıntılar	70

2.5.5.2.1. Ebeveyn Öfkesi	72
2.5.5.2.2. Ebeveyn Çökkünlüğü ve Kendini Aşağılama.....	72
2.5.5.2.3. Ebeveynliğe İlişkin Ben Kaygısı (Parental Ego Anxiety)	72
2.5.5.2.4. Ebeveynliğe İlişkin Genelleştirilmiş Kaygı (Parental Generalized Anxiety)	73
2.5.5.2.5. Ebeveynliğe İlişkin Düşük Engellenme Eşiği/Hoşgörü Azlığı (Parental Low Frustration Tolerance).....	73
2.5.5.2.6. Ebeveynliğe İlişkin Suçluluk Duygusu (Parental Guilt)	73
2.6. ADDT’de Danışman ve Danışan İlişkisi	74
2.7. Teknikler... ..	75
2.7.1. Akılcı-Duygusal Davranışsal Terapide Kullanılan Teknikler	77
2.7.1.1. Biliş Ağırlıklı Teknikler	78
2.7.1.1.1. Biblioterapi ve Biblioegitim	78
2.7.1.1.2. Yanlış Kanıların Düzeltilmesi.....	79
2.7.1.1.3. Issız Ada Tekniği	80
2.7.1.1.4. Mantıkdışı İnançların Sorgulanması (Disputing Irrational Beliefs)	82
2.7.1.1.5. Sorun Çözme Eğitimi	85
2.7.1.1.6. Akılcı Olmayan İnançların Çürütülmesi (Disputing).....	88
2.7.1.1.7. Öğretici Teknikler.....	89
2.7.1.1.8. Bilişsel Ev Ödevleri	92
2.7.1.2. Duygu Ağırlıklı Teknikler	92
2.7.1.2.1. İmgelem Müdahaleleri	93
2.7.1.2.2. Anti Gelecek Şoku İmgelemi	96
2.7.1.2.3. Çağrışımsal İmgelem	98
2.7.1.2.4. İtici imgelem (Kaçınma Koşullaması)	98
2.7.1.2.5. Başa çıkma İmgelemi (Coping Imagery)	99
2.7.1.2.6. İçsel Patlama (Fantezilerde Taşma)	102
2.7.1.2.7. İmgesel Ekspozisyon	103
2.7.1.2.8. İmgesel Travma Azaltma Teknikleri.....	105
2.7.1.2.9. Olumlu İmgelem.....	106
2.7.1.2.10. Akılcı-Duygusal İmgelem.....	106

2.7.1.2.11. Utancın Üstüne Gitme Alıştırmaları (Shame-Attacking Exerciceses)	107
2.7.1.3. Davranış Ağırlıklı Teknikler	108
2.7.1.3.1. Davranışsal Ev Ödevleri	108
2.7.1.3.2. Model Alma (Modeling)	109
2.7.1.3.3. Risk Alma ve Utancın Üzerine Gitme Alıştırmaları	109
2.8. Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapiyle İlgili Araştırmalar.	109
2.8.1. ADDT ile İlgili Temel Bilimsel Araştırmalar	110
2.8.2. ADDT ile İlgili Uygulamalı Araştırmalar	113
2.9. Ülkemizde Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapiyle İlgili Yapılan Araştırmalar	122
2.9.1. Ülkemizde Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapiyle İlgili Yapılan Temel Bilimsel Araştırmalar..	122
2.9.2. Ülkemizde Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapiyle İlgili Yapılan Uygulamalı Araştırmalar	125

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	130
3.2. Çalışma Grubunun Oluşturulması	130
3.3. Veri Toplama Araçları	132
3.3.1. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ)	132
3.3.1.1. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Faktör Analizi	132
3.3.1.2. Ölçeğin Güvenirliği	132
3.3.1.3. Ölçeğin Geçerliği	133
3.3.2. Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE)	133
3.3.2.1. HKE Ölçeğinin Güvenirliği.	134
3.3.2.2. HKE Toplam ve Alt Ölçekleri Ara Korelasyonları	135
3.3.2.3. HKE 'nin Geçerliği	135
3.3.2.4. HKE' nin Benzer Ölçekler Geçerliği.	135
3.3.2.5. HKE ile SCL – 90-R Benzer Ölçekler Geçerliği.	136

3.3.2.6. HKE ile Kaygı Envanteri'nin Benzer Ölçekler Geçerliği	136
3.3.2.7. HKE Puanlarının Normları	136
3.4. Verilerin Toplanması	137
3.5. Akılcı Davranış Eğitimi	137
3.5.1. Akılcı Davranış Eğitimi Programının Hazırlanması	137
3.5.1.1. Programın Hazırlanma Aşamaları	137
3.5.1.2. İçerikler	138
3.5.1.3. Öğrenme Hedefleri	138
3.5.1.4. Dersin Amacı.....	138
3.5.1.5. Öğrenme Etkinlikleri	139
3.5.2. Akılcı Davranış Eğitimi Programı	140
3.5.2.1. Deneme Grubuna Uygulanan Akılcı Davranış Eğitimi Programı	140
3.5.2.1.1. Programın Amacı	140
3.5.2.1.2. Grubun Özellikleri	140
3.5.2.1.3. Grup Liderinin Sorumlulukları ve Rollerini	141
3.5.2.1.4. Grup Üyelerinin Sorumlulukları ve Rollerini.....	141
3.5.2.1.5. Grupta Uygulanan Psikolojik Danışma Beceri ve Teknikler.....	142
3.5.3. Akılcı Davranış Eğitimi Programının Oturumları	145
3.5.3.1. Oturum: Tanışma, Grup etkinliğinin Amacının Açıklanması, Grup Üyelerinin Sorumlulukları ve Rollerini, Beynin Temel Özellikleri ve İşlevleri	145
3.5.3.2. II. Oturum: Duygunun Anatomisi Nesnel Gerçeklik Özne Düşünce	147
3.5.3.3. III. Oturum: Nesnel Gerçeklik Özne Düşünce Duygularımızın Yaşamımızdaki Yeri Sağlıklı ve Sağlıklı Olmayan Duygularımız	148
3.5.3.4. IV. Oturum: Benliğini Değerlendirme Ben Değerini Ortaya Koyma Benliğini Kabul Etme... ..	150
3.5.3.5. V. Oturum: Hakkını Savunma Öfkelenme Sorun Çözme Doğruluk Abidesi	153
3.5.3.6. VI. Oturum: Tercihler İstekler İhtiyaçlar Zorunluluklar	157

3.5.3.7. VII. Oturum: Şans Şansızlık Burçlar Nazar Değme Fal ve Bilimsel Düşünce	161
3.5.3.8. VIII. Oturum: Arkadaşlık Dostluk	163
3.5.3.9. IX. Oturum: Öykü Oluşturma Öyküde Yer Alma	168
3.5.3.10. X. Oturum: Fıkra Anlatma Şiir Dinleme	170
3.5.3.11. XI. Oturum: Şarkı Söylemek Eğlenmek	173
3.5.3.12. XII. Oturum: Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar	176
3.5.3.13. XIII. Oturum: Tercih Edilebilir Amaçlar ve Bireysel Haklar.....	181
3.5.3.14. XIV. Oturum: Kendini İfade Etme Etkin Dinleme Geniş Bir Görüş Açısı Grup Yaşantısı	185
3.6. Verilerin Çözümlemesi	187

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine ilişkin Bulgular	188
---	-----

BÖLÜM V

SONUÇ YARGI VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç	191
5.2. Öneriler	194
5.2.1. Araştırmalara Yönelik Öneriler	194
5.2.2. Uygulamalara Yönelik Öneriler	197
KAYNAKÇA	199
EKLER	204
ÖZGEÇMİŞ	294

TABLÖLAR ÇİZELGESİ

TABLO 1: Deney ve Kontrol Grupların Yaş ve Cinsiyetlerine Göre Durumları	131
TABLO 2: Deney ve Kontrol Gruplarının Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinden Aldıkları Öntest Aritmetik Ortalama Standart Sapma ve “t” Değerleri	131
TABLO 3: HKE ’nin Çeşitli Norm Gruplarına Uygulanmasından Elde Edilen Yüzdelik Normlarının Ortalama Olarak %75, %50 ve % 25 Yüzdeliklerinin Ham Puan Karşılıkları	136
TABLO 4: Deney ve Kontrol Grubunun Öntest Sontest Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	188
TABLO 5: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Öntest-Sontest Puanlarının Varyans Analizi	189
TABLO 6: Deney Grubunun Öntest Sontest ve İzleme Puan Ortalama ve Standart Sapmaları	190
TABLO 7: Deney Grubu Öntest Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin ANOVA Sonuçları	190

EKLER ÇİZELGESİ

EK: 1 Beynimiz ve Beynimizin İşlevleri	204
EK: 2 ... Nolu Oturuma İlişkin Yaşantım	206
EK: 3 Beynimizin Denetledikleri	207
EK: 4 Nesnel Gerçeklik	208
EK: 5 Öznel Düşünce	209
EK: 6 Beyinle İlgili Gerçekler	210
EK: 7 Beyin Bir Duyguyu Nasıl Oluşturur	211
EK: 8 Değişmeye Karar Vermek	212
EK: 9 Doktorda ..	260
EK: 10 ... Nolu Oturuma İlişkin Yaşantım	263
EK: 11 İstekler	264
EK: 12 Arkadaşlık Dostluk	266
EK: 13 Fıkra Anlatmak ...	269
EK: 14 Şarkı Söylemek	270
EK: 15 Fıkra Anlatmak Şarkı Söylemek Eğlenmek	271
EK: 16 İleti Çeşitleri ve Açık İletişim	273
EK: 17 Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Büyü Dükkanı ...	275
EK: 18 İletişim Çeşitlerini Belirleme	278
EK: 19 Bireysel Haklarım	280
EK: 20 ADDT’de Temel İngilizce Kavramların Türkçe Karşılıkları	282

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bir toplumsal kurum olarak nitelendirebileceğimiz bilim ve tekniğin toplumların yaşamındaki önemi kadar, akılcı düşünce ve davranışların da bireyin yaşamında önemli yeri olduğu söylenebilir. Birbirinden soyutlanamayan bu iki sürece genel bir inceleme boyutuyla yaklaşıldığında bilim ve tekniğin geçirdiği evreler ve sahip olduğu özelliklerle, bireylerin geçirdiği evreler ve sahip olduğu özellikler arasında koşutluk gözlenebilir. Ancak bilim ve teknik alanda toplumların binlerce yılda elde ettiği birikim, özellikle günümüzde birçok olumlu etmenin katkısıyla, biyolojik ve kültürel evrimle bir birey tarafından yirmi beş-otuz yılda sağlanabilmektedir.

Bilimler; insan, doğa, toplum ve evren hakkında betimleme, anlama, açıklama, denetleme, yordama düzeylerinde birikimlere sahiptirler. Bilimler, bu bilgi birikimleri ve kullandıkları yöntemlerle birçok sorunu ele alıp çözümlemekte ve yeni sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Şimdiye kadar bilim ve teknik alanda elde edilen sonuçlar, bilim ve tekniğin uyguladığı yöntemlerin araştırmalarda, uyum sağlamada ve sorun çözmede başarılı olduğunu göstermektedir. Değişik algılama, düşünce, inanç, duygu ve davranışlara sahip bireylerin kendi yaşamlarında bilimlerin elde ettiği başarıyı sağladığını söylemek olanaklı değildir. Bilimlerin bilgi birikimi ve yöntemlerinde yer alan, ancak bireylerin düşünce ve davranışlarında henüz yeterince bulunmayan özellikleri belirleyip bireylerin yaşantısına kazandırmak çağdaş eğitimin önemli hedefleridir. Günümüzde özellikle bilim düşmanlığının güç kazandığı, bilim kurumlarının hedef gösterildiği, bilime karşı olan siyasi kuruluşların gücünü artırdığı toplumumuzda bu çağdaş hedefin önemi gittikçe artmaktadır.

Bireyin algılamasını, inançlarını, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını akılcı ve akılcı olmama boyutlarıyla ele alan Akılcı Duyuşsal Terapi (ADT) psikolojik danışmada önemli yaklaşımlarından biridir.

Psikolojik yaklaşımları, insanı “ değer yargıları” açısından ele alışına göre dört kümede incelemek olanaklıdır:

1) İnsanın doğuştan saldırganlık gibi olumsuz özelliklerinin olduğunu ileri süren yaklaşımlar. Psikanalizi buna örnek olarak gösterebiliriz.

2)İnsancıl psikoloji, insanın kendini gerçekleştirme gibi olumlu temel gereksinimlerle dünyaya geldiğini kabul etmektedir. Bu yaklaşıma göre insan, potansiyel olarak çok değerlidir.

3) Toplumsal öğrenme ve davranışçı kuram; insanın doğuştan ne olumlu ne de olumsuz özelliklerinin olduğunu, olumlu ve olumsuz özelliklerin toplumsal yaşama sonucu öğrenmeyle kazanıldığını ileri sürer.

4)İnsanların hem akılcı ve doğru, hem de akılcı ve açık olmayan bir düşünce gizilgücüyle doğdukları sayılıısına dayanan Akılcı Duyuşsal Terapi (ADT) yaklaşımı (Wright, Couch,1984).

Burada sözü edilen akılcı düşünce, felsefedeki yaklaşımlardan biri olan akılcılıktan (uşçuluktan) ayrı özelliklere sahiptir. Felsefi “Akılcılık”-**Rationalism**;- doğrunun, düşünme yoluyla, tümdengelim çıkarımlarıyla bulunacağını kabul eder. Doğru, gerçek anlamındadır. Gerçek ya da doğru duyularla, gözlemlerle bulunamaz. Gerçek ve doğru bilgiyi önsel kavramlar ve önsel önermeler verir. Açık seçik kavranan her şey doğrudur. Uşçu görüşe göre deneylerle asıl gerçeğe ulaşılmaz, yalnız mantığa uygun olanlar gerçek bilgilerdir. Ancak düşünmeyle gerçeğe ulaşılabilir (Akarsu, 1988). Gerçeğin ölçütü mantıktır. Gerçek bilgilerin doğrulanması, gözlemlerle değil akıl yürütmeyle gerçekleşir ve gerçeğin kaynağı akıldır. Uşçuluğa göre herkesin ulaşamayacağı (özel) bilgiler vardır (Karasar, 1991). Felsefedeki akılcılığa göre doğuştan, herkesin ulaşamayacağı bu özel bilgi ve beceriler ancak ayrıcalıklı (iltimaslı) bazı kimselerde bulunabilir. Bireyin kendini ve çevresini tanımasını ve araştırıcılığı engelleyen bu anlayış; dokunulmaz (tabulaştırılan) bireylerin, gizemli (mistik) önderlerin, şarlatanların sayısını artırabilir. Oysa Akılcı Duyuşsal Terapide sözü edilen akılcılığa; bilgi, düşünce ve duygu gibi süreçler deneyimlerle oluşur. Akılcı Duyuşsal Terapide özne-nesne ilişkisi, öznelliğin ve nesnelliğin özellikleri gözlemler, deneyler, duyular, davranışlar ve etkileşimlerle ele alınır.

Albert Ellis tarafından 1955 yılında ele alınan Akılcı Duyuşsal Terapi önce Akılcı Terapi olarak adlandırılmıştır. Bu yaklaşıma 1961 yılında Akılcı Duyuşsal Terapi (ADT), 1993 yılında Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapi (ADDT) adı verilmiştir.

Özgün adının kısaltılması REBT (Rational Emotive Behavioral Therapy) olarak belirtilmektedir.

Bireyin çevresinde çok sayıda olay olmakta ve bunlardan bireyin algısı kapsamında olanlar, bireyi olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedir. Bu uyarılar, harekete getirici olay, etkiler **A –Activating-** olarak adlandırılmaktadır. Birey tarafından algılanan bu etkiler bireyin inançları çerçevesinde değerlendirilmekte ve bu da inanç **B-Belief-** imgesiyle gösterilmektedir. Daha sonra da bireyde duygusal ve davranışsal olarak ortaya çıkanlar sonuçlar **C -Consequences-**, sonuçlar olarak adlandırılmaktadır. Yüzeysel gözlemlerle bireyin duygusal ve davranışsal sonuçlarının yani C 'nin A 'ya bağlı olduğu kabul edilir. Oysa Akılcı Duyuşsal Terapi ya da yeni adlandırmasıyla Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapi (ADDT) duygu ve davranışların, inançların (Belief) etkisiyle oluştuğunu ileri sürer. Eğer akılcı inançlar varsa akılcı duygu ve davranışlar oluşmakta, akılcı olmayan inançlar egemense akılcı olmayan duygu ve davranışlar ortaya çıkmaktadır (Ellis, 1993, Akt. Nelson-Jones, 1996).

Ellis 'e göre akılcı olmayan inançların bir özelliği aşırı genellenmiş olmalarıdır. İnsanlar başarılı olmaya, onanmaya gereksinim duymaktadırlar ve gereksinimlerini ailelerinden ve kültürlerinden öğrenirler. Akılcı olmayan düşüncelerin temel bir özelliği “.....meli,malı ” gibi zorunluluklardan oluşmalarıdır.

ADDT 'ye göre bilişler, **duygular** ve davranışlar birbirinden soyutlanmış bir şekilde olmayıp bir bütünlük içindedirler. İnançlar duygu ve davranışları etkilerken aynı zamanda duygu ve davranışlardan etkilenirler. Ancak inançlardaki zorunluluklar, “....meli,malı ”lar güçlü, katı ve kendi içinde tutarlı bir yapıya sahiptirler (Ellis, 1993).

Akılcı inançlar ise nesnel gerçeklere dayanırlar, kanıtlarla desteklenebilirler. Sağlıklı olumlu duygular ve sağlıklı olumsuz duygular üretirler. Evrensel boyutlarda olabilecekleri gibi göreceli de olabilirler. Katı olmayıp esnektirler. Akılcı inançlar ilgilerimiz doğrultusunda hareket ederek amaçlarımıza erişmemize yardımcı olurlar. Yaşamdan doyum sağlamamıza, doyumsuzluk durumunda değişmemize ya da değişmeye çalışmamıza, sorun çözme becerilerini artırmaya, psikolojik acıyı azaltmaya, toplumsal ilişkilerden zevk almamıza ve kişisel olarak var olmamıza yardımcı olurlar.

1. Problem

İnsanlar bir yandan akılcı ve hoş giden ürünler üretme diğer yandan işlevsel olmayan duygular geliştirme gizilgüç ve eğilimine sahiptirler.

Ellis (1993, Akt. Nelson-Jones, 1996) akılcı olmayan düşünce ve duyguların bütün insanlarda bulunduğunu belirtmektedir. Bu akılcı olmama, yalnızca içinde bulunulan kültüre ve alınan eğitime bağlı değildir. İnsanlar akılcı olmayan düşünce ve duygulara kolayca koşullanabilmektedirler. Ayrıca insanlar akılcı olmamaya olan bu eğilimlerini ve gizilgüçlerini, kolayca fark edemezler. Bu da akılcı olmayan düşünce ve duygularını sürdürmelerinin en önemli nedenlerindendir.

Akılcı olmamaya eğilimli olan biyolojik yapı, toplumsal öğrenmeden (sosyal öğrenme) etkilenmektedir. Akılcı olmamaya yatkınlık ilk çocukluk döneminde çok yüksektir. Çocuklar biyolojik ve psikolojik olarak yetersiz oldukları bu dönemde akılcı olmayan düşünceleri daha çok kazanabilmektedirler. Çocuk özellikle gelecekteki doyumdan daha çok şimdiki doyumda ısrarlıdır. Düşüncenin gelişmesiyle, çocuklar anlık doyumlarda daha az ısrarcı olmaya başlarlar.

Çocuklar başka insanların düşüncelerine ve planlarına bağımlıdır. Çocuğu istekler, büyüklerin özel gizemli sözleriyle azaltılmaya çalışılır. Böylece birçok akılcı olmayan çözüm yollarıyla tanışmaları sürüp gider.

Çocukların çevresinde; akılcı olmamaya eğilimli, batıl inançları olan, önyargıları bulunan anne-baba, aile bireyleri ve diğer yetişkinler bulunur. Ayrıca iletişim araçları ve içinde bulunulan kültür de çocuğu akılcı olmama yönünden etkileyebilir.

İnsanların akılcı olmama yönündeki eğilimleri ergenlikle sona ermeyip yaşam boyu sürer. İnsanlar kısa ve uzun dönemli haz –hedonizm- arasındaki dengeyi çoğunlukla oluşturamazlar, anlık mutluluğu tercih ederler. Anlık mutluluğu tercih etme, insanın değişme ve gelişmesini engelleyen en önemli engellerden biridir.

Akılcı olmayan inançları seçenler, bu inançlarını olduğu gibi yineleme eğilimine sahiptirler. Koşulların değişmesine karşın akılcı olmayan inançların sık sık yinelenmesinin biyolojik nedenleri vardır. Bu biyolojik nedenlerin yanı sıra çok sayıda bilişsel ve toplumsal nedenler de söz konusudur. Bilgisizlik, zihinsel yetersizlik, olayları kavrayamama, bilişsel katılık, savunuculuk (çarpıtılmış inançlar), Polyanacılık ve aldırmazlık gibi birçok etmen akılcı olmayan inançları sürdürmenin başlıca bilişsel nedenleridir (Ellis,1987, Akt. Nelson-Jones,1996, s.275-276).

İnsanlar yalnızca ilk kazandıkları ve yineledikleri akılcı olmayan inançlarla yetinmezler. Akılcı olmayan düşünceler sonucu, yaşadıkları olumsuz duygularla kendilerine özgü yeni yeni akılcı olmayan düşünce ve duygular üretirler.

İnsanların bilimsel düşünce yönünden de yetersizlikleri vardır. Bu yetersizlik insanların değişme ve gelişmelerini engeller. Bilimsel düşünmek için sürekli gözlemlemek ve gözlenenlerin gerçek olup olmadığını denetlemek gerekir. Bu gözlemler ve denetim sonucu birey gelişip gelişmediğini görebilir. Oysa insanlar sık sık yineledikleri düşünce, duygu ve davranışlarla kendilerini gözleme ve değiştirme tercihini kullanmazlar. Bilimsel düşünce esnektir, kanıtlarla desteklenince sürdürülür, desteklenmeyince değiştirilir. Akılcı olmayan düşünceler ise katıdır. Bilimsel kuşkuculuk, bilimsel düşüncenin çok önemli bir özelliğidir. Bilimsel düşünce, iyi ve kötünün evrensel bir standardı olmadığını kabul eder. İnsan davranışları için de kesin kurallar yoktur. Oysa akılcı olmayan düşünceler kullanıldığında, iyi ve kötünün kesin standardını oluşturma, insan davranışları için kesin kurallar bulma hedeflenir.

İnsanlar akılcı olmayan inançlarını, düşünceleriyle, duygularıyla ve davranışlarıyla destekleyebilir. Bir duygunun bir inancı destekleyişine örnek olarak şu verilebilir; öfke ve bunalım duyguları güçlü, dayatmacı ve katı olan *“isteklerim engellerle karşılaşmadan yerine gelmelidir”* inancını destekler. Toplumsal onay bekleyen bir kişi sosyal risk almaktan kaçınır. Sosyal risk almama davranışı, *“sosyal risk almak tehlikeli ve zararlıdır”* düşüncesini desteklemiş olur.

Mükemmeliyetçilik inançları nedeniyle birçok insan yeterince girişimde bulunmaz. Girişimde bulunsalar da yaptıkları yanlışlar nedeniyle kendilerini suçlarlar. Bu suçlamayı, çevreyi suçlama izler. Suçlama aile bireylerine, arkadaşlarına, derslere, ders içeriklerine, öğretmenlerine, uygulanan yöntemlere, kurallara, yasalara, doğaya, evrene vb. yönelik olabilmektedir.

Akılcı olmayan inançlardan biri de (aşırı) onay gereksinimidir. Onay gereksinimleri çok güçlü olan bireyler, eleştirilere dayanamazlar. Başkalarının ne düşündüğü çok önemlidir. Farklı olmaktan hoşlanmazlar. Başkalarına, özellikle değer verdikleri kimselere *“yardım etmeliyim”* inancına sahip olmaları nedeniyle bireyselliklerini yaşama olasılıkları düşüktür (Himle ve diğer., 1985).

“ *Öteki insanlar haksızlık yaptıklarında mutlaka cezalandırılmalılar...* ” inancı sıklıkla karşılaşılan, istenmeyen davranışı değil de kişiliği hedef alan akılcı olmayan bir inançtır. Bu inanç öfke duygusunu ve saldırganlık davranışını oluşturur.

Akılcı olmayan inançların egemen olduğu bireyler, sürekli bir felaket olacakmış gibi endişelenirler, değersiz olduklarından kaygılanırlar. İşler yolunda gitmediğinde felaketleştirme inançları nedeniyle altüst olabilirler.

Bilimsel çalışmalara dayalı yeterince görgül –empiric- veriler olmamasıyla birlikte, akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin sayısının kayda değer bir oranda olduğu ve şans oyunları oynama, fala baktırma, medyumlara başvurma geleceği öğrenme girişimleri, bilime, bilimsel düşünce ve bilimsel yöntemlere saldırma, geçmişini geri getirme eğilimi gibi davranışlar; akılcı olmayan inançlar ve davranışların oranının gittikçe arttığına önemli göstergeleridir.

Üniversiteleri ve üniversite öğrencilerini toplumdan soyutlamak olanaklı değildir. Üniversite öğrencileri arasında da çevreyi, dersleri, yöntemleri, kuralları (hatta aşırı genelleştirmeyle düzeni) suçlayan, amaç belirlemede güçlük çeken, iletişim sorunu yaşayan, saldırgan davranışlarda bulunan, akılcı olmayan inançlara yoğun şekilde sahip olan, akılcı olmayan inançlarını daha da artıran, yeterince bireyselleşmeyen, bilimsel düşünmeyen, sorunlarını çözmede bilimsel yöntemlerden yararlanmayan öğrencilerin önemli oranda olduğu söylenebilir.

Bilimsel araştırmaların yapıldığı ve öğrencilere bilimsel bilgilerin verildiği üniversite ortamında, bilimsel düşünceyle koşutluk gösteren akılcı düşünce, akılcı duygu ve akılcı davranışların yaygın olmaması, bireylerin akılcı düşünce, akılcı duygu ve akılcı davranış tercihini yeterince kullanamayışı önemli bir toplumsal ve bireysel sorun olarak görülmektedir.

1.1. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bireylerin ADDT ile ilgili yalnızca kuramsal bilgi edinmeleri, akılcı olmayan düşünce, duygu ve davranışlarını fark etmelerine yetmemekte ve bunların yerine akılcı düşünceleri, duygu ve davranışları tercih etmelerini sağlayamamaktadır. Yapılan araştırmalar bu saptamayı desteklemektedir.

Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre (birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri arasında) akılcı olmayan inançları arasında, anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Yani dört yıllık üniversite öğreniminin akılcı olmayan inançları üzerinde etkili olmadığı görülmektedir. Aynı araştırmada, öğrencilerin bilim dallarına göre (Fen Bilimleri ve Sosyal Bilimler) akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (Yurtal -Dinç-, 1999, s. 66, 67, 69).

Öğrencilerin akılcı olmayan düşüncelerini değiştirebileceği düşünüldüğünden böyle bir araştırmaya gerekli görülmektedir.

ADDT, bireysel ya da grup danışma yardımı alan bireylere yaşadıkları sorunlarını çözmede yardımcı olmakta, koruyucu ruh sağlığı işlevi ile eğitim alanında etkili olarak kullanılmaktadır.

Bireyler, birey ya da grup olarak ADDT dayalı yardım alarak yerinde yapılacak bir tercih ve üstlenilecek sorumluluklarla akılcı olmayan düşünce, duygu ve davranışlarını azaltıp akılcı düşünce, duygu ve davranışlarını artırabilirler. Akılcı düşünce, duygu ve davranışlara sahip olan bireylerin gizil güçlerini ortaya çıkarma, uyum sağlama, sorun çözme, ilgi ve yeteneklerini geliştirme olasılıkları yüksektir.

Akılcı davranarak sorunlarını çözen, aşamadığı sorunlarla birlikte yaşamasını bilen, uyum sağlayan, kendisi ve çevresiyle iletişim kuran, bilimsel düşünen, bilimsel gelişmelere ters düşmeyip destekleyen, sorumluluk üstlenen bireylerin gelişmesine katkıda bulunacak bir programın önemli olduğu kabul edilmektedir.

Bu hedeflere ulaşmayı sağlayacak bir programın Psikolojik Danışma bölümü öğrencilerine uygulanması bir yandan bu becerileri kazanmalarını sağlarken, bir yandan da bu becerileri başka bireylere uygulamalarına katkıda bulunacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapinin ilkelerine göre bir “Akılcı Davranış Eğitimi” programı hazırlamak ve bu eğitimin programının uygulandığı deney grubundaki öğrencilerin akılcı olmayan düşünce, duygu ve

davranışlarını azaltarak, akılcı düşünce, duygu ve davranışlarını artırmak ve geliştirmektir.

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda sınanacak denenceler ise şunlardır:

1. **Denence:** “Akılcı Davranış Eğitimi” programının uygulandığı deney grubundaki öğrencilerin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinden aldıkları öntest, sontest puan ortalamalarıyla bu programın uygulanmadığı kontrol grubundaki öğrencilerin öntest, sontest puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
2. **Denence:** Deney grubuna uygulanan “Akılcı Davranış Eğitimi” programının akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi kalıcıdır.

1.3. Sayıtlar

- 1) Deney grubuna araştırmanın bağımsız değişkeni olan “Akılcı Davranış Eğitimi ” programının uygulanması dışında deney ve kontrol grubunun deney süresince benzer etkilere karşı karşıya (maruz) kaldıkları söylenebilir.
- 2) Oturumlara öğrenciler gönüllü olarak katılmışlardır.
- 3) Kullanılan ölçekler geçerli ve güvenilirlerdir.
- 4) Deney ve kontrol grubundaki öğrenciler ölçekleri içtenlikli ve nesnel (objektif) olarak doldurmuşlardır.

1.4. Sınırlılıklar

- 1) Araştırma bulguları Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi’ne devam eden benzer özelliklere sahip öğrencilere göre genellenebilir.
- 2) Araştırma bulguları “Akılcı Davranış Eğitimi” programının kapsadığı hedef davranışlarla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Akılcı Davranış: Beynin düşünce, duygu ve davranışları oluşturmadaki işlevlerini bilen, nesnel gerçeği ve öznel düşünciyi tanımlayan, duygunun anatomisini bilen kısa orta ve uzun süreli amaçlarını belirleyen, bu amaçları birbirini destekler duruma getiren, bunlar arasında koşutluk oluşturan akılcı düşünce, duygu ve davranış

etkileşimidir. Akılcı olmayan düşünce, duygu ve davranışları tanımlayan ve seçebilen, akılcı düşünce, duygu ve davranışlarını geliştiren, akılcı olmayan düşünce, duygu ve davranışlarını azaltan bireyin yaptığı davranışlardır (Patton, 1992).

Akılcı Davranış Eğitimi: Akılcı düşünce, duygu ve davranışları hedefleyen, danışanı kabul eden, bireyle ve grupla psikolojik danışma, psikodrama ilke ve tekniklerinden yararlanan, kendini ifade etme becerisini kazandıran, rol oynamayı kullanan, davranışsal ev ödevi veren, biblio – terapidenden yararlanan, görsel araçların da kullanıldığı öğrenme (öğrenme-öğretme) etkinlikleridir.

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapi

Bu bölümde önceki bölümde belirtilen araştırmanın amaçları ve problemiyle ilgili olan Akılcı Duyuşsal ve Davranışsal Terapiye (ADDT) ilişkin kuramsal bilgi ve araştırmalar yer almaktadır.

Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapi (ADDT) uzun süre ABC kuramı olarak ele alınmıştır. Ancak son zamanlarda GABCDEFF olarak tanımlanmaktadır (Nelson-Jones, 1996, s. 265 – 268). Bu harflerin açılımı şu şekildedir:

G (Goals): Amaçlar.

A (Activating): İnsanları harekete geçiren etkiler, olaylar.

B (Belief): İnançlar. Akılcı ve akılcı olmayan inançlar.

C (Consequence): Sonuçlar. Duygusal ve davranışsal sonuçlar.

D (Disputing): Tartışma / reddetme. Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal tekniklerin ve yardım becerilerinin kullanılarak akılcı olmayan inançların tartışılması ve reddedilmesi.

E (Effective/Effectiveness): Etkili olarak oluşturulan yeni bir felsefe (Nelson-Jones, 1996, s.276).

F (New Feeling): Yeni duygu (Corey, 1991).

2.1.1. Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapide Amaçlar

Ellis (1989, Akt. Nelson-Jones, 1996, s.262), Genel Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapi (**Inelegant counselling**) ve tercih edilen Duyuşsal Davranışsal Terapi (**Elegant counselling**) olarak iki kavramdan söz eder. Genel Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapi (ADDT), Duyuşsal Davranışsal terapilerle hemen hemen aynıdır. Danışanlarına akılcı ve uygun davranışları öğretmeyi amaçlar.

Tercih edilen Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapi, genel ADDT'yi içerir ve ayrıca danışanlara akılcı olmayan düşüncelere ve kendi kendini yenilgiye uğratan davranışlara nasıl karşı koyacaklarını, kendi kendine yardım becerisi olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal yöntemleri nasıl kullanacağını öğretir.

Tercih edilen ADDT' ye göre olağan koşullarda tüm insanların üç temel amacı vardır;

- 1- Hayatta kalmak, yaşamı sürdürmek,
- 2- Acıdan oldukça uzak kalmak,
- 3- Kendini mutlu hissetmek, yaşamdan memnun olmak (Nelson, 265, 1996).

Hayatta kalma, yaşamı sürdürme, acıdan uzak kalma bireysellik boyutu ağırlıklı olan amaçlardır. Kendini mutlu hissetme, yaşamdan memnun olmanın ise toplumsal özellikleri daha baskındır. Bu toplumsal ağırlıklı amaç kapsamında insanlar; “Kendileriyle baş başa olduklarında”, “Birlikte olmak istedikleri insanlarla beraberken”, “Bir şeyi öğrenirken ya da bir şeyi öğretirken”, “Mesleklerini uygularken, üretimde bulunurken”, kendilerini mutlu hissetmeyi amaçlarlar.

ADDT 'de bu temel amaçlar gereksinim ve gereklilikten çok bir tercih, bir seçenek olarak kabul edilir.

Akılcı yaşam, mutluluk ve yaşamı sürdürmek için seçilen amaçlara ulaşmaya yol açan düşünce duygu ve davranışları içerirken, akılcı olmama ise mutluluğu ve yaşamı sürdürmeyi engelleyen düşünceleri içermektedir. ADDT' de bir yaşam felsefesini ifade eden amaç, “Hazcılık” (**Hedonizm**) tır. Hedonizm uzun dönemli ve kısa dönemli hedefler arasında ya da şimdi ve buradaki mutluluklar arasında duyarlı bir dengeyi sağlayabilmeyi içermektedir (Ellis, Akt. Nelson-Jones, 1996, s.265).

Bu yaşam anlayışına göre yaşam haz duyarken anlamlıdır. Duyulan haz, bir anda duyulan duyusal haz olabileceği gibi hazzın sürekliliği şeklinde de olabilir.

Hazcılık felsefesinin kurucusu sayılan Aristippos'a göre haz veren şey iyidir, acı veren de kötüdür. İnsan her şeyden sevinç duymaya çalışmalı, sevinç kaynağını bulmak istemelidir. Aristippos'un sözünü ettiği haz daha çok anlık duyusal hazlarla ilgilidir.

Daha sonra hazcılık görüşünü uzun süreli olarak ele alan Epikuros; “Haz bütün eylemlerimizin ereği olmalıdır. Mutluluğun temeli ruhun dinginliğindedir anlatımıyla yaşamın hedefini betimler. Hazcılık (**hedonizm**), kısa süreli hazlarla “şimdi ve buradayla” daha uzun hedefli mutluluklar arasında duyarlı bir denge sağlamayı önermektedir. Patton'nın deyişiyle (Patton, 1992); “O an çok önemlidir. Bu, zamanda var olan gerçekler ve olayların şimdiki sonuçlarının kaçınılmaz olduğu anlamına gelir. Şimdi yalnızca şimdiki zamana ilişkindir. Eğer şimdiki olaylar değişirse, şimdiki durum gelecekte değişecektir.”

Haz duygusu; uygun düşünce, duygu ve davranışlar çerçevesinde ele alınır. Akılcı düşünce kendimizi mutlu hissetmemize, yaşamımızı sürdürmemize, amaçlarımıza ulaşmamıza yardım eder.

ADDT’de, insanların üç temel içgörü kazanması amaçlanmaktadır (Mahoney, 1995).

1. Bireyler kendilerini rahatsız etmeme konusunda daha çok sorumluluk almalı, rahatsızlık durumlarından başkalarını sorumlu tutmamalıdır.

2. Bugün yaşanan güçlüklerin nedeni geçmişte yaşananlar değil, bugün sahip olunan akılcı olmayan inançlardır.

3. Bireyin değişme ve gelişmesini sağlayacak sihirli güçler yoktur. Bireyin değişme ve gelişmesini güçlü, kararlı çaba ve uygulamaları sağlar.

ADDT insanları kendilerini koşulsuz kabul etmeye (**unconditional self-acceptance**), bilinçli bir biçimde kendi kendileriyle ilgili olmaya (**enlightened self interest**), kendine yönelimli olmaya (**self-directedness**) yöneltmektedir. Mahoney, bu özellikleri kendini sevme (**self-love**), kendine güvenme (**self-reliance**) ve kişisel özgürlük (**personal freedom**) kavramları ile açıklamaktadır. ADDT ’nin bu amaçları insancıl psikoloji ile koşutluk göstermektedir.

2.1.2. ADDT ’de Sonal Amaç Bireyin Kendini Gerçekleştirme

ADDT kişilerin duygusal bloklarını alt etmelerine, onların kendilerini gerçekleştirmelerine ve mutlu olmalarına yardım eder. Ellis (Ellis, 1980; Ellis ve Bernard, 1986; Ellis, 1991f, Akt. Nelson-Jones,1996, s.277) ve Burke (1989, s.357) tamamıyla işlevsel ve kendini gerçekleştirmekte olan bireylerin belirleyici özelliklerini sıralamıştır:

1. Kendine ilgi (Self-Interest): Başkalarının yanı sıra kendilerine dikkat edip ilgi duyma.

2. Toplumsal İlgi (Social Interest): İnsanların çoğu grup ve toplum içinde yaşamayı seçtikleri için başkalarının gereksinimleriyle ve toplumsal yaşamı sürdürmeye ilgi duyarlar. İnsan yaşamının toplumsal olduğunu, kişinin ahlaki davranmasını ve başkalarının haklarını koruması gerektiğini kabul etme.

3. Öz Denetim/Yönetim (Self Direction):Başkalarına en az düzeyde güvenerek kendi yaşamları için belirli sorumluluklar yüklenme.

4. Hoşgörü (Tolerance): Kendilerine ve diğer insanlara ‘Yanlış yapabilirim ve yanlış yapabilirler’ hakkını tanıma. Davranışlarını onaylamadığı insanlara karşı bile, olumsuz duygular hissetmemeyi becerme.

5. Esneklik (Flexibility): Esnek düşünebilme ve değişmeye açık olma. Kendisi ve diğerleri için katı kurallar koymama.

6. Belirsizliği kabullenme (Acceptance of uncertainty): Olasılıklarla dopdolu bir dünyada yaşadığımızı ve değişimleri kabul etme. Dayatma olmaksızın, kurallar ve kısıtlamalardan belli bir dereceye kadar hoşnut olma. Hayatta çok az şeyin belirli olduğu gerçeğini kabul etme.

7. Kararlılık (Commitment): Kendi dışındaki bazı şeylere de kararlılık gösterebilme yetisi. Kendisini uzun süreçlere programlayarak asıl önemli ve uygun uğraşlarla başarıyı en üst düzeyde yaşayabilme ve mutlu olabilme.

8. Yaratıcılık ve Özgünlük (Creativity and originality): Sıradan ya da sanatsal sorunlarda yenilikçi ve üretken olabilme. En azından sıklıkla bir ilgiyi canlı tutabilme.

9. Bilimsel düşünce (Scientific thinking) : Mantık kurallarını uygulayarak ve düşüncelerindeki bilimsel yöntemle akılcı ve nesnel olabilme. Akılcı düşüncelerle duygularını düzenleme.

10. Kendini kabul (Self-Acceptance): Kendi kendini koşulsuz kabul etmeyi seçme. Doğuştan getirdiği yetilerini diğer insanların kendileri hakkındaki düşüncelerden yola çıkarak değerlendirmeme. Kendisini kendisiyle kanıtlamak yerine deneyimleriyle mutlu olabilmeyi başarma. Kendini başkalarıyla en az düzeyde karşılaştırma.

11. İnsanın hayvanımsı yönünü kabul etme (Acceptance of human animality): Kendisindeki ve diğer insanlardaki hayvansı doğayı kabul etme.

12. Tehlikeyi, riski göze alma (Risk taking) : İsteklerini gerçekleştirmek için hesaplanmış riskleri göze almaya hazır olma. Aptal olmaktan çok gözü pek olma.

13. Uzun süreli hazcılık (long-range hedonism): Mutluluğu ararken ve acıdan kaçınırken haz duyabilme. Uzun ve kısa süreli hazzı dengeleme. Var olan, sürdürülen zevkleri takıntılı duruma getirmeme.

14. Ütopyacı olmama (None-utopianism): Ütopyalar ve mükemmeliyetçiliğin gerçekleşmeyecek şeyler olduğunu kabul etme. Hep mutlu olabilme ya da hep olumsuz duygulardan arınmış şekilde yaşamak için gerçek dışı çabalardan kaçınma.

15. Yüksek engellenme eşiği -Engellenmeye karşı yüksek hoşgörü)- (High frustration tolerance): Değiştirebileceği hoş olmayan koşulları değiştirebilme, değiştiremeyeceklerini kabul etme ve ikisi arasındaki farkı ayırt etme.

16. Duygusal rahatsızlıkların sorumluluğunu üstlenme (Self-responsibility for disturbance): Başkalarını ve toplumsal koşulları savunucu bir şekilde suçlamaktan çok altüst olmalarının sorumluluğunu alma.

2.1.3 Amaçların Özellikleri

Genel anlamda amaçların özellikleri şu şekilde belirtilebilir. Amaçlar bir birey ya da grubun elde etmek istediği ya da istemediği bir nesne, bulunmak istediği ya da istemediği bir durum, kullanmak istediği ya da istemediği bir araç, hissetmek istediği ya da istemediği bir duygu, düşünmek istediği ya da istemediği bir düşünce, yapmak istediği ya da istemediği bir davranış olabilir. Bir başka deyişle amaçlar nesneye, duruma, davranışa, araca, düşünceye, duyguya vb. 'ne sahip olma ya da ondan kurtulma şeklinde oluşabilirler. Bu genel anlamdaki amaçlara karşın psikolojik danışma yaklaşımlarındaki amaçlar duygu, düşünce ve davranış becerileriyle sınırlandırılmaktadır. Psikolojik danışma alanında yeterince sistematik olmamasıyla birlikte çok sayıda amaç anlatımı (ifadesi) bulunmaktadır. Amaç anlatımlarının belirlenmesi ya da oluşturulması değişik yöntemlerle olmaktadır. Bazı yöntemlerde amaç oluşturma ya da saptaması benimsenen felsefi görüşün ürünü olmaktadır.

Bedenin ve psikolojik düzeydeki davranışların sağlıklı olduğu durumlarda bir duyguya, bir düşünceye, bir davranışa erişme hedefi ağırlıklıdır. Bedensel ve psikolojik sağlığın yeterli olmadığı durumlarda ise bir düşünceden, bir duygudan, bir davranıştan kurtulma ağırlıklıdır.

Psikolojik danışma alanında çok sayıda amaç anlatımı (ifadesi) bulunmaktadır. Bu anlatımların önemli bir bölümünde aynı ya da benzer amaçlar değişik kavramlarla açıklanmıştır. Anlatımların bir bölümünde de birbirinden ayrı özelliklere sahip olan amaçlar aynı ya da birbirine yakın kavramlarla açıklanmışlardır. Amaç anlatımlarının bazılarının (“kendini suçlamama” gibi) kapsamı sınırlı olabilirken, bazıları ise (“kendini gerçekleştirme”) gibi kapsamı çok geniş olabilmektedir.

Amaçlar, Tan (1992) tarafından “Sonal Amaçlar”, “Orta Süreli Amaçlar”, “Kısa Süreli Amaçlar” olarak ele alınmıştır. Amaçlar bu özelliklerinin yanı sıra Genel Amaçlar, Sınırlandırılmamış Amaçlar, Soyut Amaçlar, Sınırlı Amaçlar, Somut Amaçlar, Uzun Sürede Elde Edilen Amaçlar, Orta Sürede Elde Edilen Amaçlar, Kısa

Sürede Elde Edilen Amaçlar, Bilişsel Ağırlıklı Amaçlar, Duyuşsal Ağırlıklı Amaçlar, Davranışsal Ağırlıklı Amaçlar, Uzun Süre Kullanılan Amaçlar, Orta Süre Kullanılan Amaçlar, Kısa Süre Kullanılan Amaçlar şeklinde de ele alınabilirler.

2.1.4 Terapinin Amacı

Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapi insanın duygusal rahatsızlıklarını en aza indirir. Bireyin kendini gerçekleştirmesine yardım eder. İnsan daha uzun ömürlü ve daha mutlu yapar (Burke, 1989). Bu terapide insana zarar veren bilişleri en aza indirmek amaçlanır. Daha gerçekçi ve hoş görüye yer veren bir yaşam anlayışı hedeflenir. Danışman, danışanın akılcı olmayan düşüncelerle yüzleşmesine ve onlarla başa çıkmasına yardım eder (Nystul, 1993).

Bu terapideki bilişsel, duygusal ve davranışsal müdahalelerle bireye zarar veren düşünceler değiştirilir, bireye karşı hoşgörü gösterilerek, bireye zarar veren düşüncelerle adeta savaşılr (Corsini ve Wedding, 1989).

ADDT 'de terapist danışan ilişkisi, danışanı merkez alan terapilerin anlayışından farklıdır. Danışan-terapist arasındaki sıcak ilişkilerin danışanda olabilecek etkili değişiklikler için yeterli olabileceği kabul edilmez. Bunun yerine danışanları kabul ederek davranış yetersizliklerini belirleyip eleştirmek söz konusudur (Corsini ve Wedding, 1989; Nystul, 1993).

2.1.4.1. Orta Süreli Amaçlar

Bu amaçların belirlenmesi için sonal amaçlara gereksinim vardır. Bunlar danışanı yardım almaya yönelten amaçlardır. Psikolojik danışma sonucu ulaşılabilecek hedeflerdir. Belli ölçüde somutluk özelliği taşırlar. Uzun süreli amaçların alt amaçlarını oluştururlar. Çoğu kez bir ya da birkaç psikolojik danışma oturumu sonucunda orta süreli amaçlara erişilebilmektedir.

Psikolojik danışmada orta süreli amaca örnek olarak şunlar verilebilir:

“Kendini ve çevresini daha iyi anlama”, “Gerçekçi seçimler yapma”, “Uygun kararlar verebilme” gibi.

ADDT’ de Orta Süreli Amaçlar: Orta süreli amaçların sınırları uzun süreli amaçlara göre daha belirgin ve somuttur. Ancak yakın amaçlara göre de daha soyut ve daha genel olma özelliğine sahiptirler. Orta süreli amaçlarda, kavramsallaştırma ve kavramsallaştırmanın önemli bir özelliği olan soyutlama ve genelleme gözlenmektedir. ADDT ’ de;

“Çevremdeki hemen herkes tarafından beğenilmeli ve sevilmeliyim.”

“Mutsuzluğum benim dışımdaki olaylardan kaynaklanmaktadır. Benim bu olaylar üzerinde hiçbir denetimim yoktur.”

“Her sorunun her zaman doğru ve tam bir çözümü vardır, bu çözüme ulaşmalıyım.” vb. akılcı olmayan düşünce ve inançlardan kurtulma, başlıca orta süreli amaçlardandır.

“Çevremdeki hemen herkes tarafından beğenilmeyi ve seilmeyi isterim, böyle bir durumu tercih ederim. Ama bu pek olanaklı değildir. Böyle olmayışı da dünyanın sonu demek değildir.”

“Kendimi değerli ve yararlı biri olarak algılamam için her zaman yeterli ve başarılı olmam gerekmez. Ben, ben olduğum için değerliyim.”

“Olayların istediğim gibi gelişmesini isterim, tercih ederim. Bütün olayları yönlendirebilmem olanaklı değildir.”

“Akıcı olmayan düşünce sistemimin, uygun olmayan duygularımın, işlevsel olmayan davranışlarımın değişmesi için mucize yaratan çözümleri aramayı bir tarafa bırakıp, düşüncelerimi değiştirmeyi seçip kendime ilişkin sorumluluklar üstlenebilirim.” vb. inanç ve düşünceleri elde etmeyi de orta süreli amaçlara örnek olarak gösterebiliriz.

Danışanın, psikolojik danışma almaya gereksinim duyma nedenlerinden biri de orta süreli amaçlardır. Bir danışma oturumu sonunda eğer belirlenen hedeflere ulaşılmışsa bir ya da birkaç orta süreli amaca erişilmiş demektir.

Bireylerin kendi amaçlarıyla ilgili tutumları **istek, tercih, ihtiyaç (gereksinim)** ve **zorunluluk** şeklinde olabilir. Birey çoğu kez tercih ya da istek şeklinde olan bir durumu, ihtiyaç ya da zorunluluk olarak algılamaktadır. Tercih edilebilecek bir şeyin ihtiyaç ya da zorunluluk olmadığı algılanmamaktadır. Bu durumun Düşük Engellenme Eşiği ile -Hoşgörüsü- (**Low Frustration Tolerance -L F T-**) çok ilişkili olduğu söylenebilir. Düşük Engellenme Eşiği olan bir birey güzel bir giysi alma tercihini, bir nefes almadaki gibi bir ihtiyaç hatta bir zorunluluk olarak algılayabilmektedir. Orta süreli amaçlardan biri olan “Seçimler Yapabilme” de tercih, istek, ihtiyaç ve zorunlulukların ayırımı yapılarak seçimler yapılmaktadır.

Tercih: Elde edilmek ya da kurtulmak istenen birden çok durum, nesne, davranış ya da konum arasından bireyin seçim yapmasıdır.

İstek: Bir davranış, bir durum, bir nesne, bir konum elde edildiğinde ya da elde edilmediğinde bireyde meydana gelen rahatsız edici biyolojik, psikolojik uyarıcılar

vardır. Algılanan rahatsızlık tercihin yapılmadığı durumlarda duyulan rahatsızlıktan daha çoktur.

Kısa Süreli Amaçlar: Kısa süreli amaçlar “şimdi ve burada” yı yaşamayla ilişkilidir. Ulaşılan her kısa süreli hedef, belirlenmiş orta süreli amaca yaklaşmayı sağlayan bir adım niteliğinde olmalıdır. Bir amaç ne kadar yakın, ne kadar kısa zamanı kapsarsa, o kadar küçük ve o kadar somut demektir. Kısa süreli hedeflerin gerçekleşme olasılığı somutluğu oranında artar.

2.1.4.2. REBT 'de Kısa Süreli Hedefler (Amaçlar)

Yukarda kısa süreli amaçlarla ilgili belirtilen özelliklerin hemen tümünün REBT 'teki kısa süreli hedefler için de geçerli olduğu söylenebilir. Ayrıca REBT 'deki kısa süreli hedeflerle, REBT 'de kullanılan danışma tekniklerinin birçoğu binişiklik göstermektedir. Kullanılan birçok teknikle bilişsel, duyuşsal ya da davranışsal boyutta bir hedefe ulaşılmaktadır. Yakın hedefler bireyin özelliklerine, karşılaşılan sorunlara, günlük gereksinimlere göre değişiklik gösterebilir. Bir psikolojik danışma oturumu yaklaşık 5-8 konuşma ünitesinden oluşabilmektedir. Her konuşma ünitesinde de yaklaşık 3-5 arasında psikolojik danışma tekniği ya da kısa süreli hedef yer alabilmektedir.

2.1.5. Amaçların Belirlenmesi

Amaçların belirlenmesi ve yaşanan danışma sürecine ilişkin olarak Borden (1979, Akt. Neenan ve Dryden, 1996, s.41-43) danışanların danışmaya değişim için gittiklerini, ancak danışanla danışmanın değişim amaçlarında fikir birliğine ulaşmalarının kolay olmadığını, belli zorluklar yaşandığını vurgulamaktadır. REBT terapistleri, gelişimin ya da gelişim eksikliğinin belirlenmesi için spesifik, açık ve ölçülebilir tedavi (eğitim) amaçları belirlerler. Danışma oturumunda danışanın ve danışmanın değişmeyle nelerin ve kimlerin değişmesini hedefledikleri aşağıdaki karşılıklı konuşmalarda ve anlatımlarda yer almaktadır (Neenan ve Dryden, 1996 s. 41-43):

Danışan: *“Eğer kocam bana daha çok ilgi gösterirse bu denli öfkelenmem. Bu nedenle onu değiştirmek için ne yapmalıyım? ”*

Terapist: *“Terapiyi isteyen sizsiniz, kocanız değil.”*

2.1.5.1. Bir Amaç Olarak “Ben Değil Başkaları Değişmeli”

Danışanlar sık sık terapidaki amaçlarının kendileri değişmeden ötekilerini (örneğin eşini, işverenini, komşusunu) değiştirmek ya da öteki insanların değişimleri sayesinde otomatikman kendilerini daha iyi hissedeceklerini belirtirler.

Danışmanın başında danışmanla danışanın hedefi **ayrıdır**. Danışan çevresindekilerin değişmesini amaçlamaktadır. Oysa REBT ‘de değişimin odak noktası danışandır.

Danışan: *“Fakat beni öfkeliendiren o; bu yüzden odak o olmalı. Lanet olası, bana daha fazla ilgi göstermesi gerekiyor.”*

Terapist: *“Danışanların büyük oranda kendi yarattıkları duygusal rahatsızlıkları (sizin durumunuzda bu öfkedir) gidermek ve sonra hayatı onlar için daha keyifli ve kabul edilir yapmak için ne gibi pratik adımların atılacağına karar vermek konusunda REBT ilk ve önde gelen yaklaşımlardan biridir.”*

Terapist, danışanın terapötik yoğunlaşmayı başkasının davranışına çekmesine izin vermez. Bu danışanın duygusal sorumluluğunu üstlenmesi için gereklidir (Neenan ve Dryden W. 1996 s. 44 - 45). Danışandan başkası üzerinde odaklanmak gerçekçi olmaz. Terapist, danışanın yapacaklarıyla gelecekteki potansiyel (gizil) kazançları ilişkilendirmektedir.

Danışan öfkesinden vazgeçmenin tek alternatifinin olaylara daha fazla aldırış etmemek olduğuna inanır. Terapist ise danışana aynı hem üzüntüsünü gösteren sağlıklı olumsuz duygularını dışa vurabileceğini hem de kocasının tavrını değiştirmek için yapıcı yollar arayabileceğini gösterir.

Danışan, girişimleri başarısız olursa yeniden öfkelenmek ya da başka bir eylem yolu aramaya karar vermek şeklinde iki olasılıktan birini seçme durumundadır.

Terapist, danışanın başka bir rahatsızlık veren inancı üzerine dikkati çekmektedir: *“Onunla yaşamaya tahammül edemiyorum, bu yüzden o değişmek zorunda. Davranışlarına rağmen, mutlu olmak için ona ihtiyacım var.”*

Duygusal sorunları için dış olay ve koşulları (örneğin sıkıcı bir işte çalışmak, gürültücü komşular) suçlayan danışanlar, amaçlarının en bu istenmeyen “A” lardan (harekete getirici olaylardan) kurtulmak olduğunu kolayca belirtebilirler. Terapist, bu amacı kabul ederse danışanın değil de başkasının değişmesini kabul etmiş olur.

Danışanlar duygusal rahatsızlıklarından kurtulduklarında, “*Ona katlanmayı öğrenebilirim*”, “*İşime katlanabilirim*” şeklinde düşünmeye başladıklarında zayıflığının farkına varıp kendini kabul ederek daha yararlı davranışlarda bulunabilirler.

2.1.5.2. Bir Amaç Olarak Davranışsal Amaçları Duygusal Amaçlara Dönüştürmek

Neenan ve Dryden (1996), davranışsal amaçların duygusal amaçlara dönüştürülmesi ile ilgili süreci ve diğer süreçleri şu şekilde açıklamaktadırlar: Danışanlar sağaltım (terapi) sürecinde güven eksikliği, ihmalcilik gibi bazı şeylerden şikayetçi olabilirler; “ Bu makaleyi yazmaya çalışmaktan bıktım ”, “ İhtiyacım olan şey...” gibi. Böyle bir durumda danışanın ihmalciliğini yenmek için bir davranışsal teknikler seçeneğini sunmak ilk bakışta çekici gibi görünebilir. Terapist için asıl zorlu olan danışanın sorununun ardındaki duygusal engelleri ortaya çıkarmaktır.

Danışanın yazmaktan kaçınmasının altında yatan zincirleme sorunu başarısızlık korkusu ve kendini lanetlemedir.

Danışanın danışma sonunda söylediği “*Umarım çok çabalamam gerekmez*” ifadesi, **Düşük Engellenme Eşiği- Hoşgörüsü - (Low Frustration Tolerance) LFT** düşüncesine işaret ediyor olabilir. Wessler and Wessler (1980, Akt. Neenan ve Dryden, 1996, s. 45) Düşük Engellenme Eşiğinin neredeyse her zaman ihmalcilikle bir bağlantısı olduğunu belirtir: Eylemde bulunmanın olası uzun vadeli yararlarına karşın, eylemin kısa vadeli rahatsızlığından kaçınılır.

İhmalcilikte biraz daha az bulunan şey bireylerin yetilerini ve üstünlüklerini kendilerine kanıtlamak zorunda oldukları, kendilerini ya da eylemlerini yargılama işlemi esnasında öne çıkardıkları bir çeşit **narsistik öfkedir**. Danışanın böyle bir sorunu da vardır.

2.1.5.3. Bir Amaç Olarak Aldırmazlık (Fark etmezlik)

Neenan ve Dryden’ a (1996 s. 46- 47) göre REBT terapistleri danışanların kendilerine terapötik amaç olarak sağlıklı olumsuz duyguları ve yapıcı davranışları seçmelerini tercih ederler. Ancak danışanlar sıklıkla aldırmazlık, edilgenlik ya da teslimiyetçiliğin duygusal acılarla baş etmenin en iyi yolları olduğuna inanırlar. “*Bu beni terk eden üçüncü kız arkadaşım. Bu yüzden kendimi fena halde kederli hissediyorum. Buna aldırmamak istiyorum çünkü ancak böyle kaldırabilirim bunu.*” Danışan aldırmamayı amaç edinebilir. Olmuş bir olayı olmamış gibi bastırmak

isteyebilir. Bu amaç danışanlara yardımcı olmamakla birlikte iç çatışmalara, çelişkilere yol açar.

Danışanlar, dayatmacı isteklerine, “... meli, malılarına” boyun eğlerse terapistin sunacağı tek seçeneğin olumsuz olaylar karşısında edilgen (pasif) hissetmek olduğunu varsayarlar. Örneğin; “ *O bana hep hakaret ediyor. Bu iğrenç herife karşı ne yapabilirim? Boş ver duymamazlıktan gelirim.*” Sorun, kısmen terapistin öfkeye karşı sıkıntı ya da sinirlenmek gibi akılcı (kendine yardım) bir seçeneği yeterince çabuk devreye sokmamış olmasından doğmuş olabilir. **Danışanlara dayatmacı istekler ve edilgenlik (pasiflik) arasında bir orta yol olduğu gösterilebilir.**

Öfkeli danışanlar öfkelerini gidermek istiyorlarsa, güçlü ya da yoğun **sağlıklı olumsuz** duygular hissetmeleri önemlidir.

2.1.5.4. Bir Amaç Olarak “Başarısızlıktan Mutluluk Duymak İstiyorum”

Danışma oturumlarının başlangıçta terapistle danışanın farklı amaçlarından biri de danışanın “Başarısızlıktan Mutluluk Duymak İstiyorum” amacıdır. Neenan ve Dryden’ a (1996 s. 46- 47) göre, bazı danışanlar aksi olaylara aldırmamak yerine onlarla kafa kafaya gelmenin onları devreden çıkaracağına inanırlar. Örneğin, “ *Başka bir işten daha geri çevrildim. Hadi gidip eğlenelim, başarısızlığın başarısına içelim. Hissetmek istediğim şey bu.*” Bu gerçek bir amaç olarak görülmemektedir. İş başvuruları sürdükçe, bu sahte amaç da sürecektir. Terapistin amacı, danışanın bu amacını değiştirmesi, sahte amaçtan vazgeçmesi, başarısızlığını kutlayacağına, üzüntü ya hayal kırıklığı gibi **sağlıklı olumsuz duygular** yaşayarak yıkım yaşamadan danışanın iş aramaya devam etmesidir. Danışan bir şeyi kutlayacaksa bu da iş aramaktan yılmama olmalıdır.

2.1.5.5. Bir Amaç Olarak “Daha az kaygı hissetmek istiyorum”

Danışanın bu amacı, **sağlıksız olumsuz duyguyu** gidermek değil de şiddetini azaltmak istediğini gösterir. Bu amaçta sağlıksız olumsuz duygunun altında yatan akılcı olmayan inanç sürmektedir. Örneğin; “ *Onun sevgisine yine de çok ihtiyacım var ama bu yüzden kendimi çok sıkışmış hissetmek istemiyorum.*” Ellis (1977, Akt. Neenan ve Dryden, 1996 s. 50), “Burada gereklilikler ‘meliler, malılar’ larla birlikte var olan bir şiddet değişkeni vardır” şeklinde bir önerme getirmektedir. Danışan burada kaygısını azaltmak için gerekliliklerini daha az dogmatik bir yoldan dışa vurmak istemektedir. Ancak bu durum onu yine de duygusal rahatsızlığa karşı daha kırılgan yapmaktadır.

Terapist danışanın duygusal rahatsızlığını devam ettirmesine katkıda bulunmaz. Ona sadece kaygısını azaltmasının ilişkide sağlayacağı geçici yararları gösterir. Terapist kocasının sevgisini kaybetmek konusunda anksiyetesini destekleyen “ musturbatory ” düşünme tarzının oynadığı tehlikeli role dikkat çeker.

Danışan kaygısını nasıl gidereceği konusuna dikkati çeker ama terapist gerçek değişim olasılıklarını görmeye çalışmasını yüreklendiren bir yol olarak **imgeleme** tekniğini kullanır.

Terapist, danışana ilişkisinde yaşadığı duygusal hasarı önlemesine yardımcı olacak farklı hissetme yolları önerir.

Terapist değişim için belirttiği gerekçeleri danışanın kavramış ve kabullenmiş olduğunu olumlamak için yeni amaçları onunla bir daha tartışır.

Terapist, danışanın daha sağlıklı bir aşk formu geliştirerek ve “ **aşk çamuru**” ‘ndan kendini kurtararak özgüveninin geri geleceğini belirtir (Ellis, 1977, Akt. Neenan ve Dryden, 1996 s. 50). Bu danışanın aşk için güçlü arzular sağlaması, onun için duyduğu korkunç ihtiyaçları terk etmesi ve kendine âşık bile olmadan hayatta kalabileceğini ve mutlu olabileceğini kanıtlamasıyla mümkün olur.

2.1.5.6. Bir amaç olarak “Bir Daha Asla Mutsuz Olmak İstemiyorum”

Bu görünüşte cesur sav bazı danışanların amacı olabilir. Ancak bu amaç danışan gelecekte hoş olmayan olayları yaşadığında rahatsızlığı barındıran bir savdır. REBT terapistleri hastaları daha mutlu ve daha uzun bir yaşam için eğer mümkünse kendini gerçekleştirmeye teşvik ederler. İnsanın kendini rahatsız eden gizil gücü kökünden yok edilemez. Yalnızca en aza indirilebilir. Bu nedenle terapistin amacın erişilemez olduğunu açıklaması ve danışanın neden onu seçtiğini araştırması gereklidir. Örneğin: *“Bu çökkünlük cehenneminde beş yıl yaşadım ve bir daha asla yaşamak istemiyorum. Bundan sonra hayatımın her alanında mutlu olmayı hak ediyorum.”* Eğer terapist danışanın bu amacıyla aynı düşüncede olursa çok zayıf bir yönlendirici olacağını belirtebilir. *“Seninle sonsuz mutluluğu aramak için yola çıktık.”* Çünkü danışanın bu amacının erişilebilir olduğu kuruntusuna göz yummaktır. Ayrıca sürekli mutluluğu hak etme diye bir kural evrenin doğasında yoktur. Ama çok çalışmak ve kararlılık, azim az yerine çok mutluluk getirir. Eğer danışan yeniden çökkünlüğe girmekten korkuyorsa, çökkünlüğü geri püskürten ve etkisini azaltan bilişsel, duygusal ve davranışsal esaslar üzerine kurulu “erken uyarı sistemi” geliştirebilir.

Danışanın amacında etkisiz duruma getirilmesi mücadele edilmesi gereken katı bir isteği olabilir. “*Bir daha asla çökkünlük içinde olmamalıyım*” düşüncesinde olduğu gibi gerçekçi olmayan amaçlar, yaşamlarına yayılmış bir mutluluk aramak yerine belli bir problemin bir daha tekrarlanmamasını isteyen danışanlara da rastlanır. Örneğin; “*Umarım terapi panik ataklarımı giderir*”. Tüm tedavi amaçlarında danışanlara değişimin doğrusal (**linear**) olmayan bir işlem olduğunu açıklamak önemlidir. Danışanlar aksiliklere ve durumun kötü hale dönmesine hazırlanırlar. Ayrıca gelişimin üç boyutu vardır. 1. Sıklık. Örneğin panik ataklar eskisinden daha az mı? 2. Şiddet. Panik atakların şiddeti öncekilerden hafif mi? 3. Süresi. Panik ataklar eskisi kadar sürüyor mu? Eğer danışanlar, rahatsızlık yaratan düşünceleri güçlü bir şekilde gidermeye hazırlarsa, ADDT terapisinde danışanları kötü duruma geri dönmelerini engelleyen yöntemler vardır.

2.1.5.7. Belirsiz Amaçlar

Bu amaçlar şöyle ifadelere dayanıyor olabilir: “*Hayatımdaki her şeyin yolunda gitmesini istiyorum*” ya da “*Gerçekten kim olduğumu bulmak istiyorum*”. Eğer amaç belirlemedeki bu belirsizlik üzerinde durulmazsa hem terapist hem de danışan geriye bakıp terapi yaşantılarının kazanımlarını belirlemeye çalıştıklarında büyük olasılıkla hayal kırıklığına uğrayacaklardır (Walen, DiGiuseppe ve Dryden, 1992, s. 52. Akt. Neenan ve Dryden, 1996 s. 51). Amaç belirlemede açıklığı yakalamak için amaç anlatımları gösterilir:

Terapist: *Şu anda hayatında yolunda gitmeyen nedir?*

Danışan: *Her şey*

Terapist: *Ne gibi?*

Danışan: *İşim öldürecek kadar sıkıcı, ilişkim hiçbir yere gitmiyor. Arkadaşlarımdan uzaklaşıyorum. Ebeveynlerimle hep tartışıyorum. Anladınız mı?*

Terapist: *Yani büyük bir karışıklık desene.*

Danışan: *Doğru.*

Terapist: *Peki bu karışıklığı düzeltmeye başlayalım. Her sorunu açık ve spesifik bir amaca bağlayabiliriz.*

Danışan: *Sizi takip edemiyorum.*

Terapist, amaç belirleme rolünü bir kameradan bakmaya benzetebilir. Eğer fotoğraf bulanıksa onu odaklar. Danışanın “*Gerçekten kim olduğumu bulmak*

istiyorum” ifadesi terapiyi metafiziksel bir kendini keşif yolculuğu gibi gördüğünün göstergesi olabilir.

ADDT danışmanı hedefi hakkında bilgi sahibi olmak danışanın belirsiz bir şekilde dolaşmasına izin vermek istememektedir.

ADDT, danışanlara iki çeşit değişim önerir: Zarif / İnce (**Elegant**) ya da Yüzeysel (**Inelegant**) (Ellis, 1980, Akt. Neenan ve Dryden, 1996 s. 51).

1. İnce / Zarif (**Elegant**) değişim, danışanın amacını engelleyen “**musturbutory**” düşünce tarzı yerine amaçlara ulaşan akılcı bir yaşam felsefesini getirmeyi içermektedir. ADDT ’deki Elegant ya da derin felsefi değişim özgül (spesifik) olaylar ya da genel olarak hayatta gerçekleşebilir ama her ikisi de insanın kendi yarattığı rahatsızlığı belirgin bir şekilde azaltmayı amaçlamaktadır.

2. Yüzeysel (**Inelegant değişim**): Felsefi değişim olmadan semptomların (belirtilerin) giderilmesidir.

Bazı danışanlar terapiye “Bazı düşünceleri tartışmak” için gelirler. Bu düşüncelerini daha da berraklaştırmaktadır. Örneğin; “*Her zaman yaşamda istediğim şeyleri yapamadığımı düşündüm. Çünkü güvenden yoksunum. Neden böyle olduğumu açıkça görmem konusunda bana yardımcı olursanız, daha çok gelişim gösterebilirim*” gibi. Aslında aradıkları şey sorunları için **iç görü** geliştirmektir. Bir kez bunu kazandılar mı sorunlarının kendiliğinden düzeleceğine inanırlar.

Ellis (1963, Akt. Neenan ve Dryden, 1996, s. 52) bilişsel ve duygusal iç görü arasındaki farka dikkat çekmektedir. Bilişsel içgörü kendi kendine yardımcı düşüncelere hafifçe ve ara sıra başvurur. Duyuşsal içgörü ise aynı fikirlere derinden ve devamlı sarılmaktır. Akılcı bilişsel iç görüden duygusal iç görüye geçmek ve sorunlarını çözmek için çok çalışmak/ çabalamak gerekmektedir. Ama yine de birçok danışan akılcı bilişsel iç görünün böyle bir değişim getireceğine inanır ve bir iç görüye sahip olduklarını düşündükleri zaman terapiye son vermeyi isterler. Terapistin bu seçeneğin kısa vadeli doğasını belirtmesi gerekir. Kişinin sorunlarını açıkça görmesi o sorunlar için bir şeyler yapmakla aynı şey değildir. Danışan yukarıdaki örnekteki gibi farklı durumlarda güvenini azaltan inançlarıyla mücadele edip değiştirmezse akılcı iç görü düzeyine takılıp kalacak ve uzun vadede belirgin bir değişim elde edemeyecektir.

2.1.5.8. Çelişkili Amaçlar

Bazen bir danışan birbirleriyle çelişen amaçlar sunabilir, ama kendisi bu amaçların doğasında bulunan çelişkilerin farkında değildir. Bunun nedeni amaçların

danışanın rahatsızlığını yansıtıyor olmaları ya da onun uzun vadeli hedeflerini göz önünde bulundurmuyor olmasıdır. Terapist danışanın amaçlarını sert bir biçimde elemek istememekle birlikte doğalarındaki uygunsuzluğu göstermek durumundadır.

2.1.5.9. Gizil Gündemler (Hidden Agendas)

Danışan terapiye iki amaçla gelir. Birincisi danışanın görünüşte ortaya attığı, danışmanın üzerinde çalışmaya başlamış olduğu gündemdir. İkincisi ise danışanın terapiye gelmesinin asıl nedenidir.

Terapist: *Yani uyuşturucudan sonsuza dek uzak durup örnek bir vatandaş olmak konusunda söylediklerin doğru değildi. Buradasın çünkü seni hapisten uzak tutacağına inandığın mahkeme raporunu vermemi istiyorsun.*

Danışan: *Evet hapse girmek istemiyorum.*

Terapist: *Benden alacağın mahkeme raporu seni hapisten kurtaracağı garanti değil.*

Danışan: *Her küçük şeyin yardımı olur.*

Terapist: *Sana rapor vermeyeceğim çünkü çıkarıcı amaçlarla buradasın ve terapi istediğine dair bir kanıt getirmedi. Ben mahkeme raporlarını devamlı geri çeviren bir makine değilim.*

Terapist danışan tarafından görünüşte ortaya atılan amaç üzerinde çalışırken danışan kendisi için öncelikli olanı izler. Bu terapist için yitirilmiş bol miktarda zaman ve çaba demektir. Terapistin, danışanın terapiye gelmesinin gerçek nedenlerini fark ettiğinde kızgınlığını dışa vurmaması önemlidir. Bunun yerine yapıcı bir eylem biçimine teşvik etmeye çalışılmalıdır

Danışan: *O zaman burada olmamın bir anlamı yok.*

Terapist: *Bak, diyelim ki hapse girmedi sonra ne olur?*

Danışan: *Bilmiyorum.*

Terapist: *Hadi yapma, sicilini biliyorum. Uyuşturucuya geri dönüş, suç ve bazen aşırı doz. Ne zamandı önceki mahkemen? Önceden hapiste olduğunu biliyorum.*

Terapist danışanın gizli ve gerçek gündemini ortaya çıkarmıştır. Ama onunla hem aynı düşüncede olmadığını, mahkeme raporunu niçin veremeyeceğini açıklamıştır. Sonra terapist danışanın ilgisini onu uyuşturuculardan kurtulup temiz kalmasına

yardımcı olacak uzun vadeli bir amaca çekmeye çalışmıştır.. Danışanın yanıtı onun yalnızca çıkarlarıyla ilgilendiğini göstermektedir. Bu nedenle terapide bir daha bulunmayacaktır. Buna rağmen sağaltımcı / terapist kendini onun terapiye gelmeme ihtimaline bırakmaz ve bir uyuşturucu rehabilitasyon merkezinin uzun vadeli yararlarını sayarak onu terapide tutmayı ummaktadır.

2.2. İnançlar ve Düşünceler

2.2.1. ADDT ' de İnanç ve Düşünceler

ADDT 'de inançlar (**beliefs**) ve düşünce (**thinking**) birbirinden ayrı kavramlar olarak düşünülmemektedir. Aynı yazar bazen bir önerme kümesine örneğin “kendini aşağılama” (**self-downing**) düşüncesi derken, bazen de “kendini aşağılama” inancı demektedir. ADDT 'de inanç ve düşünceler hem içerik hem de bireyi olumlu ya da olumsuz etkileme yönleriyle ele alınmaktadır.

ADDT kuramına göre insanlar hem akılcı ve doğru hem de akılcı ve açık olmayan bir düşünce potansiyeli ile doğarlar.

Ellis, akılcı olmayan inançların kişisel yıkım, duygusal sorunlar, bedenin zayıf düşmesi gibi sonuçlar oluşturabileceğini belirtmiştir (Akt. Wright ve Couch, 1984). Ancak bu sonuçların deneysel olarak ölçülmesi pek olası görünmemektedir.

Ellis başlangıçta belirlemiş olduğu akılcı olmayan inançları şu şekilde belirtmiştir (1963):

1. Bir yetişkin insan için, üyesi bulunduğu toplulukta onun için önemli olan tüm insanlarca sevilme ve onaylanmak vazgeçilmez bir gerekliliktir.
2. Bir insanın kendini değerli görebilmesi için, her açıdan başarılı, yeterli ve tam olması gerekir.
3. Kimi insanlar kötü, tehlikeli ve aşağılıktır, bu yüzden suçlanmalı ve cezalandırılmalıdırlar.
4. Olayların kişinin istediği biçimde olmaması korkunç ve feci bir şeydir.
5. İnsanın mutluluğu dışsal nedenlerden kaynaklanır. İnsanların üzüntü ve güçlüklerini kontrol yetenekleri ya yoktur ya da çok azdır.
6. Eğer bir şey tehlikeli veya korku vericiyse, kişi onun hakkında endişelenmeli ve onun meydana gelme olasılığı üzerinde durmalıdır.
7. Yaşamdaki bazı güçlükler ve kişisel sorumlulukları üstlenmektense, onlardan kaçmak daha kolaydır.

8. Bir insan diğer insanlara bağımlı olmalı ve kendisinden daha güçlü, güvenilebilecek birisine ihtiyaç duymalıdır.

9. Kişinin geçmiş yaşamı, bugünkü davranışlarının çok önemli bir belirleyicisidir. Kişinin yaşamını bir şey bir biçimde etkilemişse, bu daha sonra da değişik şekillerde benzer etkisini sürdürecektir.

10. Kişi diğer insanların güçlükleri ve problemlerine çok üzülmalıdır.

11. İnsanların problemlerinin değişmez ve mükemmel çözümü vardır ve bu mükemmel çözümün bulunmaması bir felakettir.

Ellis, daha sonra akılcı olmayan inançları üç grup şeklinde açıklamıştır (Akt. Bernard, 1995).

1. Kişinin kendisine ilişkin **dayatmacılığı (self-demandingness)** “Ben, mutlaka her koşul altında ve her zaman en iyiyi (veya en göze çarpan bir şekilde iyiyi) yapmalıyım ve benim için önemli kişilerin onayını (veya mükemmel sevgisini) kazanmalıyım. Eğer bu önemli saygıyı kazanamazsam, bu felaket bir şeydir. Benim kötü, mükemmel olmayan, değersiz bir insan olduğumu gösterir. Bu durumda ben her zaman başarısız olacak, ızdırap çekmeyi hak edeceğim.”

Ellis'e göre mutlakiyetçi (**absolutistic**) düşünmenin bu biçimi kendinden nefret etme (**self-hatret**), kaygı, depresyon, intihar, içe dönme/ içe çekilme (**withdrawal**) ve çökkünlük gibi yıkıcı davranışlara yol açar.

2. Kişinin **diğer insanlara karşı dayatmacı** tutumla davranması (**other-demandingness**) “Benim ilişki içinde olduğum veya birlikte olduğum, benim için önemli olan insanlar mutlaka her koşul altında ve her zaman bana kibar, düşünceli ve nazik bir biçimde davranmalılar. Eğer böyle davranmazlarsa bu korkunç bir şeydir ve bu insanlar berbat, kötü ve değersiz insanlardır. Bana her zaman kötü biçimde davranacaklardır. Bu insanlar iyi yaşamı hak etmezler, bana kötü davrandıkları için şiddetle cezalandırılmalıdır.”

Ellis, bu mutlakiyetçi düşüncenin şiddetli öfke duygusuna yol açacağını, kişileri kıskançlıkla ve **kendine acıyan (self-pity)** bir şekilde saldırganlık, kincilik, sevgi bağımlılığı gibi çeşitli yıkıcı davranışlara yönelteceği hipotezini geliştirmiştir.

3. Kişinin dünyaya ilişkin dayatmacı tutumu (**world-demandingness**) “Yaşadığım koşullar (çevrem, ekonomik ve politik koşullar) mutlaka, her zaman güvenli, güçlüklerden arınık olmalı ve çabucak, kolaylıkla hoş hale getirilmelidir. Eğer böyle olmazsa, bu felaket ve dehşet bir durumdur ve ben buna katlanamam. Hiç bir şekilde kendimden hoşnut olamam. Yaşamam olanaksızdır ve hayat yaşamaya değmez.”.

Akılcı olmayan inançlar konularına göre dört ana başlık altında toplanabilmektedir (Akt. Kopec, 1995). Bunlar;

1. Dayatmacı ihtiyaçlar (**demands**) insanlarla veya olaylarla ilgili gerçekçi olmayan (**unrealistic**) ve mutlakiyetçi (**absolute**) beklentiler olarak ve “meli-malı” lı (**must, ought, should, have to, need**) sözcüklerle ifade edilirler.

2. Facialaştırma (**awfulizing**). Bir durumun olumsuz sonuçları aşırı derecede abartılır ve “korkunç” (**terrible**) olarak değerlendirilir.

3. Düşük engellenme eşiği (**low frustration tolerance**) kolaya ve rahata ilişkin dayatmalardan kaynaklanır ve sıkıntıya-huzursuzluğa (**discomfort**) dayanıksızlığı yansıtır. Sıklıkla “... olursa, buna dayanamam” (**I can't stand it ...**) biçiminde ifadelendirilir.

4. İnsanın değerliliğine ilişkin toptan değerlendirmeyi (**global evaluation of human worth**) kişi kendisi için olduğu gibi diğer insanlar için de yapar. Buna göre sergiledikleri davranışları değil, insanları değerlendirilirler; bazı insanlar değersizdir ya da en azından daha az değerlidir.

Wright ve Couch; Ellis 'in (1984) yazılarını inceleme sonucunda akılcı olmayan inançları temsil ettiğini düşündükleri sekiz ilke belirlemişlerdir:

1) Toplumdaki (çevredeki) önemli insanlar tarafından kabul edilmek ve sevmek mutlak bir gereksinimdir.

2) Eğer kendinizi değerli görüyorsanız, mümkün olan her durumda başarılı, yeterli ve güçlü olmalısınız.

3) Kötü, günahkâr ya da alçak olan insanlar şiddetle cezalandırılmalıdır.

4) Bazı yaşamsal güçlüklerden kaçınmak, onları göğüslemekten daha kolaydır.

5) İşlerin, olmasını istediğimiz gibi olmaması korkunç ve felaket bir şeydir.

6) Mutluluk dışsaldır ve insan üzüntü ve sıkıntılarını çok az denetleyebilir.

7) Sizin geçmişiniz şu anki davranışınızın çok önemli belirleyicisidir ve bir zamanlar yaşamınızı aşırı derecede etkileyen şeyler her zaman benzer şekilde yaşamınızı etkiler.

8) İnsanlar bana iyi davranmalılar. İyi davranmamaları korkunç bir şeydir ve buna katlanamam.

Wright ve Couch (1984), yukarıdaki 3, 4, 5, 6, 7 ve 8. akılcı olmayan ilkeyle endişe arasında ve akılcı olmayan 8. ilkeyle nörotizm arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Ayrıca Pearson Çarpım Momentler Korelasyonuna göre akılcı olmama toplam puanıyla endişe, depresyon ve nörotizm arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu saptamalara dayanarak akılcı olmayan inançların endişeye neden olduğunu söylemek yerine ilişkili olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Hatta başka nedenlerin akılcı olmayan inançların ve kaygının nedeni olabileceği söylenebilir.

Haga ve arkadaşları (1993); “Ben en iyisini yapmalıyım ve beğenilmeliyim, aksi takdirde çok kötü bir insan olarak değerlendirilirim” gibi akılcı olmayan inançların; geçici başarısızlıklar karşısında uygun olmayan duygulara, aşırı öfkeye, depresyon ve kaygıya öncülük edebileceğini belirtmişlerdir.

Himle ve arkadaşlarının (1985) Akılcı Davranış Envanteriyle ilgili yapmış oldukları çalışmada saptamış oldukları 11 faktör aşağıda belirtilmiştir:

- 1) Felaketleştirme (**Catastrophizing**),
- 2) Aşırı Suçluluk (**Excessive Guilt**),
- 3) Mükemmeliyetçilik (**Perfectionism**),
- 4) Yardım ve İlgi Beklemede Dayatmacı Olmak (**Demands For Helping and Caring**),
- 5) Onanma Arzusu (**Demand For Approval**),
- 6) Suçlama ve Cezalandırma (**Blame and Punishment**),
- 7) Eylemsizlik ve sakınma (**Inertia and Avoidance**),
- 8) Bağımsızlık Derecesi (**Degree of Independence**),
- 9) Kendini aşağılama (**Self-Downing**),
- 10) Öngörülen talihsizlik (**Projected Misfortune**),
- 11) Duyguların denetimine inanma (**Belief In Control Of Emotions**).

Shaughnessy (1984) insanların akılcı olmamaya yatkın olma özelliklerini şu şekilde belirtmiştir: Bireylerin önemli bir kararla yüz yüze geldiklerinde genellikle

durumun analizini yapmazlar. Seçenekleri araştırırken sayısal hesaplamalara başvurma eğiliminde olmazlar. Bir başka deyişle insanların çoğu basitçe düşünme eğilimindedirler. Bütün seçenekler ve bilgiler göz önünde bulundurulmadan seçim yaparlar ve uzun süreli amaçları önemsemezler. İnsanların olasılıklara, matematiğe pek yatkın olmayan bir doğası vardır.

Daly ve Burton (1983) benlik saygısıyla akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada özgül akılcı olmayan inançların düşük benlik saygı düzeyini yordayabileceğini belirtmişlerdir. Bu araştırmada akılcı olmayan inançlarla ilgili 10 faktör saptanmıştır:

1) Onanma isteği (**Demand for Approval**), 2) Kendinden yüksek beklentiler (**High Self-Expectations**), 3) Suçlama Eğilimi (**Blame Proneness**), 4)Yeniden girişimin engellenmesi (**Frustration Reactivity**), 5)Duygusal sorumsuzluk (**Emotional Irresponsibility**), 6) Kaygı (**Anxious Over-Concern**), 7) Sorundan kaçınma (**Problem Avoidance**), 8)Bağımlılık (**Dependency**), 9) Çaresizlik (**Helplessness**), 10) Mükemmeliyetçilik (**Perfectionism**).

Bu faktörlerden onanma isteği, kendinden yüksek beklentiler, kaygılı ve sorundan sakınma temel inançları oluşturmaktadır.

Özer (1990) ise akılcı olmayan inançları 1) Aşırı genelleme, 2) Kişiselleştirme, 3) Etiketleme, 4) Kutuplaşmış düşünce, 5) Zihin okuma, 6) Facialaştırma, 7) Kontrol yanılgısı, 8) “..meli,.malı” kurallar, 9)Değiştirme yanılgısı, 10)Suçlama, 11) Fedakarlık seferberliği, 12) Adil olma yanılgısı, 13) Doğru olma şeklinde saptamıştır. Bu inançlarla ilgili 41 maddelik bir ölçek geliştirmiştir. Ancak bu ölçeğin geçerlik, güvenirlik konusuna değinilmemiştir.

Shepherd (1999a) 15 çeşit düşünce çarpıtması ve bunların özelliklerini aşağıdaki gibi açıklamaktadır: 1-Tünel görüşü (**Tunnel Vision**) [Türkçe’ye uygun olarak anahtar deliğinden bakma], 2-Abartarak kötüleştirme (**Awfulising**), 3- Kara ya da Beyaz (**Black and White**), 4- Genelleştirme(**Generalisation**), 5- Sayıltı (**Assumption**) , 6- Yansıtma (**Projection**) , 7- Olumsuz düşünce (**Negative Thinking**) , 8- Öz Bilinçlilik (**Self – Consciousness**) , 9- Suçlama (**Blame**), 10- Yanlılık, haksızlık (**Unfairness**) 11- Duygusal Sonuca göre Neden Bulma, Duygusal Akıl yürütme (**Emotional Resoning**), 12- Kullanma, Yönelme, (**Manipulation**) , 13- Gereklilikler (**Shoulds**), 14-Haklı

Olma Zorunluluğu (**Got To Be Right**) 15- Cennet Ödülü, Mutluluk Ödülü (**Heaven's Reward**).

1-Tünel Görüşü (Tunnel Vision): -Bu düşünceyle geçmişte olan olumsuz olaylar anımsanarak gelecekte de bu olayın aynısının olacağı kabul edilir. Yapılan olumsuz tahmini destekleyen kanıtlar aranır. Diğer bakış açıları ve alternatif çözüm yolları göz ardı edilir. Şu ifade bu tip inancın uygun bir anlatımıdır: *“Diğerleri gibi bu partinin de sıkıcı olacağını düşünüyorum.”*

2-Abartarak Felaketleştirme (Awfulising): Örnek: *“ Bu berbat otobüslerde yolculuk etmeye dayanamam.”*

Umulan bir şey gerçekleşmediğinde, işler yolunda gitmediğinde karşılaşılan duruma katlanılmayacağı düşünülür. Karşılaşılan durumun olumsuz yönleri abartılır. Bu düşünce şeklinde *“berbat, korkunç, iğrenç”* sözcükleri ve *“ Buna katlanamam ”* anlatımı çok sık kullanılır.

3- Kara ya da Beyaz (Black and White): Örnek: *“ Ya benden yanasın ya da bana karşısın.”*

Bu düşüncenin örnek anlatımda olduğu gibi bir şeyin ortası yoktur. Bir şey ya beyaz ya da siyahtır. Ya harika ya da korkunç şekilde berbattır. Ya büyük bir başarı vardır ya da büyük bir başarısızlık vardır. Bir iş ya çok zekice ya çok aptalca yapılmıştır. Bir şey ya bütünüyle, her yönüyle belirgindir ya da her yönüyle gizemlidir. Bir arkadaş ya dost ya da düşmandır. Bir kimseye ya âşık olunur ya da ondan nefret edilir.

İki değer arasında örneğin başarıyla başarısızlık arasında bir yer olmadığı kabul edildiğinden, başarısızlıktan başarıya doğru atılan adımların görülmesi pek olanaklı değildir.

4- Genelleştirme (Generalisation): -Bu tür çarpıtmada küçük bir olaya ya da bütünün küçük bir parçasına odaklanarak sık sık katı, kesin genele ilişkin çıkarımlar yapılır. Kötü bir olay olduğunda o kötü olayın tekrara tekrar olacağı beklenir. Olumsuz olarak değerlendirilen, çok olumsuz olduğu düşünülen olayın çok önemli olması da şart değildir. Örneğin: Yitirilen bir tenis karşılaşmasından sonra *“ Ben teniste asla i yi olamayacağım”* diye düşünülür.

Bir kimse bir olayın olumsuz bir yönünü gösterdiğinde, bu hemen dayanak olarak alınır, abartılıp genele dayanan bir yargıya dönüşür. Bu kaçınılmaz olarak gittikçe daha kısır bir yaşama sürükler. Böylece bireyin dünya görüşü belirli kalıplara

(stereotyp'lere) girer. Genelleme yapmayı başlatan başlıca anahtar sözcükler; *hepsi, her, hiçbir, asla, daima, herkes, hiç kimse* vb. dir.

[Genellemeye, akılcı olmayan bir düşüncenin içeri olarak bakmak yerine bir yöntem olarak ele almak daha yerinde olur.]

5- Sayıltı (Assumption): -Burada oluşturulan sayıltılar, bilimlerin kabul ettiği sayıltılardan farklıdır. Bilimsel sayıltıda bir bilgi düzeyiyle yetinilir. Daha ötesi bilgileri irdelemeye gereksinim duyulmaz. Oysa burada sözü edinilen öznel sayıltıda, bir şeyin nedenini, temelini iyi bir şekilde incelemeden olması istenen, hemen herkesçe beğenilen sonuçlara ulaşılır. Örneğin; “*Kırk yaşında olduğuma göre hayatımın doruğundayım demektir.*” (Bu sayıltı koşullar değiştikçe sayıltıda belirtilen yaş elliye, altmışa, yetmişe çıkabilir.)

Bu tür sayıltılara dayanarak kararlar almak çoğu kez çok olumsuz sonuçlarla karşılaşmaya neden olabilir. Bir pazar araştırması yapmadan, piyasaya sürülecek bir ürünün çok satılacağını sayan bir şirketteki satış müdürün bu sayıltısı, hem kendinin hem de şirketin çok olumsuz sonuçlarla karşılaşmasına neden olabilir.

Yalnız kişisel sayıltılarını ölçüt alan kimselerin diğer seçenekleri görme olasılıkları çok düşük olabilir. Örneğin; Evlilik sorunlarını çözümlemede hiç kimseden yardım alınmayacağı sayıltısı olan çiftin aile danışmanlığı alma seçeneğine başlamaması gibi.

Uygulamalarda hemen hepimiz, yaşamımızda test etmediğimiz ya da ayrıntılarını incelemmediğimiz haritalarımıza (sayıltılarımıza) güvenerek yolumuzu bulmaya çalışırız.

Çevremizden gelen çeşitli bilgileri, tanımları, yargıları, çıkarımları, tahminleri algılayarak kişisel deneyimlerimizi geliştirmeye çalışırız. Bu birikimlerle dünya görüşümüzü oluştururuz.

İnsanlar yeni bilgiler edinme arayışlarında, dünya görüşlerini yeni durumlara uyarlamada, yeni deneyimlere girişmede bireysel farklılıklar gösterirler.

6- Yansıtma (Projection): -Diğer insanların düşündükleriyle ilgili yanlış sayıltılar oluşturma, savunma mekanizmalarından biri olan yansıtma sürecinin bir boyutunu oluşturur. Örneğin; “ *Beni sevmediğini, benden hoşlanmadığını biliyorum.*” Bu sanki karşıdaki kimsenin düşüncesini okumak gibidir. Yansıtma, karşıda bulunan kimselerin olaylar karşısında, aynı şeyleri hissedip, aynı tepkileri vereceği hayal edilir. Birisi geç kalıp sinirlendiğinde, aynı duruma başkalarının da aynı tepkiyi vereceğini

sanır. Eğer birey kendisinden hoşlanmıyorsa, başkalarının da kendisiyle ilgili aynı duyguları hissettiğini düşünür.

7- Olumsuz Düşünce (Negative Thinking) : -Bu düşünceyi düşünen kimse, bir haber okuduğunda ya da izlediğinde aynı şeyin ona da olacağından endişelenir. Örneğin; “ *İki gündür birbirimizi görmedik. Sanırım ilişkimiz sona ermekte.*” Bu mekanizma, burada bireyin bir gereksinimini karşılamaktadır. Birey olumsuz sonuçları önceden kestirerek, en olumsuz sonuçları düşünerek kendini hayal kırıklıklarından korumaya çalışmaktadır.

8- Öz Bilinçlilik (Self –Consciousness): - Birey bu düşünceyle çevresindeki her şeyin kendisiyle ilgili olduğunu düşünür. İnsanların yaptığı davranışların, söylediği sözlerin bireye karşı bir tepki olduğunu algılama eğiliminde olur. Bu düşüncede sürekli başka insanlarla kendini karşılaştırma ve bunun sonucu değerlendirme yapılır. Örneğin; “*Buradaki pek az insan benden akıllı görünüyor.*” Kendi benlik değerini başkalarıyla karşılaştırma gereği duyulur. Ulaşılan sonuç yararına ise iyi, zararına ise birey kendini eksik hisseder ve aşağılık duygusunu yaşar.

9- Suçlama (Blame): - Birey düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının kendi denetiminde olduğunu düşünebileceği gibi, dıştan denetlendiğini, çaresiz, kaderin ya da sistemin bir kurbanı olduğunu düşünebilir.

Birey dıştan denetlendiğini düşünüyorsa, yaşamını temel anlamda değiştirebileceğine inanmaz. Başkalarının, kendisiyle ilgili sorunlarda sorumluluk almasını ister. Acılarından, başarısızlıklarından ve yitirdiklerinden başkalarının sorumlu olduğunu düşünür. Başkalarını suçlayarak, onlara sorumluluklarını almalarını, kendine yardım etmeleri gerektiğini anımsatır.

Örneğin; “ *Borçlu olmamız, sizin hatanızdır.*”

Bu çarpıtılmış, başkalarını suçlama düşüncesinin tam zıddı olan bir başka çarpıtılmış düşünce daha vardır. Birey çevresindeki herkesin mutluluğu ya mutsuzluğundan kendini sorumlu tutarak akılcı olmayan bu düşünceye sahip olabilir. Her yarayı sarmalı, her gereksinimi gidermeli, bütün yanlışları düzeltmeli, dünyayı omuzlarında taşımalıdır. Bunları yapamadığında da kendisini suçlar.

10- Yanlılık, Haksızlık (Unfairness) : -Eğer bireyin istediği şeyi başkaları istemiyorsa, tercih ettiklerini tercih etmiyorsa ya da olaylar istediği yönde gelişmiyorsa bu bir eşitsizliktir. Tercihlerine katılmadıkları için alınır ve insanlara kırılır.

Örnek :” *Bu doğru ve adil değil, beni daha sık dışarıya götürmeli.*”

11- Duygusal Sonuca göre Neden Bulma, Duygusal Yorumlama (Emotional Resoning): – Bu düşünceyi taşıyan kimse yaşadıklarının açıklanmasını, yaşadığı duygusal sonuçlara göre yapar.

Örnek: ” *Çok sıkılıyorum / çökkünüm, çünkü yaşam çok anlamsız.* ”

Hissedilen duyguların mutlak doğru olduğu, herkesin kaçınılmaz olarak bu duyguyu yaşaması gerektiğine inanılır.

” *Eğer kendinizi aptal hissediyorsanız, o halde sizde zeka eksikliği olmalıdır.* ”

” *Eğer suçlu hissediyorsanız, yanlış bir şey yapmış olmalısınız.* ”

” *Eğer kendinizi öfkeli hissediyorsanız, birisi sizi kullanmış olmalı.* ”

12- Manipule etme / Yönlendirme (Manipulation): Bu düşünceyi kullananlar kendi mutluluklarının, başkalarının davranışlarını denetlemeye bağlı olduğunu kabul ederler. Karşı tarafı denetlemek ve değiştirmek için suçlama, ısrar etme, bekletme ve takas stratejileri kullanılır. Bunlarla karşılaşan bireyler ise kendilerini saldırıya uğramış, bir kenara itilmiş hissederek, değişmeye karşı direnç gösterirler. Eğer değişmek zorunda kalırlarsa da içlerinde bir burukluk hissederek.

Örnek: ” *Eğer daha sık cinsel birlikteliğimiz olsaydı daha şefkatli olabilirdim.* ”

13- Gereklilikler (Shoulds): -Bu düşünce şekline göre insanların nasıl davranmaları gerektiği konusunda kesin kurallar vardır. Bunlar doğru ve tartışma götürmezler. Bu kurallar bilinmeli ve izlenmelidir. Bu değerlerden ve standartlardan herhangi bir sapma kötüdür.

Bu kurallara göre davranmayan insanlara öfkelenilir. Bu kurallara uymayanlar düşüncesiz ve sorumsuz kimselerdir. Her bireyin tek ve eşsiz olduğu, kendilerine özgü sınırlılıkları, korkuları, zevkleri, farklı değerleri olduğu kabul edilmez.

Bu şekilde kendilerine özgü çok kapsamlı *anayasaları* olan kimseler, kendilerinde olması gerekenlerle, olmaması gerekenler arasında acı çekerler. Bir şey yaparken, kesin bir yol izlerken kendilerini yarıшта hissederek. Ancak yaptıklarını nesnel olarak değerlendirip mantıklı olarak sorgulamazlar. Buna ilişkin olarak da kendilerini sürekli yeteneksiz, duyarsız, aptal, aşırı duygusal hissederek dövünürler. Sürekli olarak hatalı olmaya hazırdırlar. Karen Horney ’in deyişiyle ” *Gerekliliklerin zorbalığı* ” altındadırlar (Akt. Shepherd, 1999a).

14-Haklı Olma Zorunluluğu (Got To Be Right): Çok yaygın olarak kullanılan akılcı olmayan, çarpıtılmış bir düşüncedir. Yapılan davranışların, ileri sürülen görüşler ve sayıltıların, bulunulan etkinliklerin doğru olduğu çevreye kanıtlanmaya çalışılır. Asla hata yapmamayı hedeflerler. Bunlar doğru olduklarına göre başkalarını dinlemeye gerek

yoktur. Eğer başkalarını dinlemek zorunda kalırlarsa ve haksız çıkma olasılıkları varsa buna katlanamazlar. Bu tutumları yalnız kalmalarına neden olabilir. Haklı çıkmak, dürüst ve anlayışlı bir ilişkiden önemlidir.

Örnek; *"Bu işi senden daha uzun bir süredir yapıyorum. Dolayısıyla ben ne yaptığımı biliyorum."*

15- Cennet Ödülü, Mutluluk Ödülü (Heaven's Reward): Bu çarpıtılmış ve akılcı olmayan düşünceye göre iyi şeyler yapan insanlar kesinlikle sonunda ödüllendirilirler. Acı ve mutsuzluğu en sonunda ödüller izleyeceğine göre acı ve mutsuzluğa katlanmalıdır. Bu anlayışa göre iyilikleri, fedakârlıkları kaydeden, değerlendiren, bunların karşılığı ödülleri hesap eden bir şey, bir varlık vardır. Hesaplaşmanın yapılacağı gün beklenir. Ödüller verilmezse düşmanlık ve acı hissedilir.

Örnek: *" Ben çalıştım ve bu çocukları ben büyüttüm ve şimdi aldığım teşekkürlere bak."*

Ödül hep gelecekte beklenir. Uzun süre beklenen mutluluk yolu, acılar ve hayal kırıklıkları ile doludur.

Ellis, daha sonraları akılcı olmayan inançları, özelliklerini ve işlevlerini şu şekilde belirtir (Akt. Traverse ve Dryden, 1995. s. 44):

2.2.2. Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olmayan inançlar uygun olmayan sonuçlara neden olurlar. Akılcı olmayan inançlarda gerçekler sıklıkla abartılır ve aşırı genelleştirilir. Akılcı olmayan inançlar gözlenebilir, ölçülebilir ve denenebilir (ampirik) gerçeğe aykırıdır. Asıl olay ve durumlara dayanmazlar. Akılcı olmayan inançlar mutlak ve dogmatiktirler (kesin ve tartışmaya yer vermezler). Tercih yerine mutlaka olması gerekenlerle, istekler, arzular yerine ihtiyaçlarla, zorunluluklarla ifade edilirler. Akılcı olmayan inançlar genellikle uzun yıllar boyunca uygulanan, tekrarlanan alışkanlıklardır.

Akılcı olmayan inançlarımız kendi benliğimizi değerlendirmeler, başkalarını değerlendirmeler ve dünyayı değerlendirmeler üzerinde oluşurlar:

1) Ben meliyim. Örneğin; *" Ben beğenilmeliyim."*

2) Sen melisin. Örneğin; *" Sen beni herkesten çok sevmelisin."*

3) Dünya olmalıdır. Örneğin; “ *Dünya istediğim şeyleri kolayca ve çabucak vermelidir.*”

Akılcı olmayan inançlar gözlenebilir, ölçülebilir, denenebilir (ampirik) gerçekliğe aykırıdır. Örneğin; “*Herkes tarafından sevilmek istiyorum*” ve “*Ne olursa olsun, hangi alanda olursa olsun başarılı olmalıyım*” gibi.

Traverse ve Dryden ’ın (1995, s.45-51) akılcı ve akılcı olmayan inançlarla ilgili açıklamaları şu şekildedir:

Akılcı olmayan inançlar kaygı (anksiyete) gibi benliğe zarar verici duygulara yol açarlar. Anksiyetenin zararlı hali insanı zayıf düşürmesi, en az zararlı hali ise yapıcı olmamasıdır.

Akılcı olmayan inançlar amaçlarımıza ulaşmamıza ve ilgi alanlarımızı takip etmemize katkıda bulunmazlar. Mutlak “..... gerekliliklere,..... olmalılara” takılıp kalarak kendimizi iyi hissetmemizi sağlamazlar.

İnançlar geçmiş, bugün ya da geleceğin değerlendirilmesine dayanan yaşam felsefeleridir. Akılcı olmayan inançlar dogmatik, mutlak olması gerekenlere, gerekliliklere dayanırlar.

Akılcı olmayan bir inancımızı belirlerken “.....olmalılar”, “*mutlak gereklilikler*” önemlidir. Özellikle akılcı olmayan inançlar belirlenirken meliler, malılar, gereklilikler dogmatik ve talepkar (dayatmacı) bir felsefeye ilişkin ipuçları verir.

Ancak bu konuda yalnız sözcüğün görünümüyle yetinmemek gerekir. Hermeli ,.....malı sözcüğü de dayatmacı ve dogmatik olmayabilir. Bazı durumlardameli,malı sözcükleri de akılcı bir şekilde kullanılabilir. Örneğin ; “*Halım çok kirli, elektrikli süpürgeyi çıkarmalıyız*” denildiğinde bir dayatma yerine şu anlatılmak istenmiş olabilir: “Eğer daha temiz bir halı istiyorsak onu elektrik süpürgesiyle temizlemeliyiz”. Katı bir tutumla...melileri, ...malıları yasaklamak yerine sözcüklerin arkasındaki anlamlara bakmak yerinde olur. Sözcüklerinize bir çeşit emir anlamı

yüklendiğinde, sözcükler dogmatik, dayatmacı (talepkar) bir felsefeyi gösterebilir ve akılcı olmayan bir inancın belirtildiğini anlatabilir.

Tüm insanların akılcı olmayan inançlarla değerlendirme yapmaya biyolojik eğilimleri vardır. Ancak bazı insanların eğilimleri daha çoktur. Ancak akılcı olmayan inançlara sahip olmanın tek nedeni bu değildir. İçinde yaşanan kültür sıklıkla bu eğilimi destekler.

2.2.3. Dayatmalar Zorunluluklar ve Türevleri

Akılcı olmayan inançların en belirgin özellikleri dayatmacı (talepkar) olmalarıdır. Ayrıca bu dayatmacı inançların türevleri de vardır. Akılcı olmayan inançlardaki dayatmacı felsefeyi, türevlerdeki dayatmacılıklar izlemektedir.

İstek: “*İşverenin beğenisini (takdirini) kazanmalıyım.*”

İlk türev : “ *Onun beğenisini kazanmazsam bu kesinlikle felaket olur.*” Burada korkunç ve felaket getirici değerlendirme türevi ortaya çıkmaktadır. Bu uç noktada bir olumsuz değerlendirmedir. Kişi akılcı düşünmediği için olayın olduğundan daha kötü olduğuna hatta korkunç olduğuna kendini inandırır.

İkinci türev: “*İşverenin beni takdir etmemesine dayanamam. Bunu kaldıramam.*”

Engellenmeye Dayanamazlık / Tahammülsüzlük. Bu türev, insanın olumsuz olaylara ve istenmeyen durumlara dayanmasının olanaksız olduğuna inanmasına yol açar.

Üçüncü türev: “*Beni beğenmezse tamamen değersiz biriyim demektir ”* ya da “ *Eğer beni takdir etmezse, hiçbir işe yaramaz biridir*”. Üçüncü türevde bireyin kendini ve başkalarını değerlendirirken kötülerlere ve genellemelere, karalamalara ağırlık vermesidir. Bu kötülerler, karalamalar ve aşırı genelleştirmeler akılcı olmamanın ana kaynaklarından.

Akılcı Olmayan İnançla İlgili Bir Uygulama Örneği

A-Olay : “ *İşverenim bana raporumu beğenmediğini söyledi.*”

Çıkarırsama : “*O, benim işe yaramaz biri olduğumu düşünüyor.*”

C-Sonuç: Duygusal sonuç: Kaygı (anksiyete) hissediyorum.

Davranışsal sonuç: Kızarıp bozariyorum ve kekeliyorum.

B-Akılcı Olmayan İnanç : “*İşverenin beğenisini kazanmalıyım, işe yaramadığımı düşünmesi korkunç olur. İşe yaramadığımı düşünmesi benim değersiz,*

başarısız bir insan olduğum anlamına gelir. İşe yaramayan biri olduğumu düşünmesini kaldıramam.” Bu akılcı olamayan inancın ürettiği duygusal ve davranışsal sonuçlar sorunları çözümlemekte hiç de yararlı değildir. Eğer birey bu akılcı olmayan inanca tutunmaya ve ona inanmaya devam ederse işler daha kötü bir durum alır.

Akılcı olmayan inançlar irdelenirken dayatmacı (talepkar) felsefenin belirlenmesinde şu soruların sorulması yerinde olur; *“Kendimden, başkalarından ya da dünyadan genelde ne istiyorum ?”*

Bazı koşullarda akılcı olmayan inancın yalnızca bir ya da iki tane türevi olabilir. Ama hemen her koşulda dayatmacı bir felsefe bulma olasılığı çok yüksektir.

2.2.4. Sık Karşılaşılan Akılcı Olmayan İnanç Örnekleri

Akılcı olmayan inançların çoğu özgül yani kişiye özgüdür. Buna karşın çok sık karşılaşılan akılcı olmayan inanç örnekleri de vardır. Bunlar aşağıda açıklanmaktadır:

1) *“Yaşamımdaki tüm önemli insanlar tarafından sevilmeli ve beğenilmeliyim. Bunu yapamazsam bu korkunç olur ve sevilmediğimi gösterir.”*

Bu inanç reddedilme, eleştirilme ve beğenilmeme durumunda korku, kaygı yaratan ve sıklıkla karşılaşılan akılcı olmayan bir inançtır. Bu inanca sahip kimselerin ısrarcı davranışları ya da kendi dilek ve düşüncelerini söyleme olasılıkları düşüktür.

2) *“Öteki insanlar haksızlık yaptıklarında mutlaka cezalandırılmalıdırlar; onlar korkunç ve işe yaramaz domuzdurlar.”*

Sık karşılaşılan akılcı olmayan bir inançtır. Öfke duygusunu oluşturur. Bu inançtaki cezalandırma isteği mantık dışı değildir. Cezaların gerçekleştirilmesi insanları etkilemenin önemli bir yoludur. Örneğin bir insan şiddete başvuruyorsa onun tutuklanması, yargılanması uygundur. Bu inançtaki sorun, o kişinin tamamen kötü olduğu ve kesinlikle cezalandırılması düşüncesidir. İnsanlar değil davranışlar kötülenebilir. Davranışların ele alınması sorun çözücüdür. Davranışın kötü bulunması olağandır ama insanın tamamen suçlu bulunması uygun değildir.

3) *“Her şeyin istediğim gibi olmasını istiyorum, olmayınca da çok can sıkıcı oluyor.”*

Bu akılcı olmayan inanç sıklıkla içerenmiş bir öfkenin ya da kendi kendine acımadan kaynaklanan çökkünlüğün altında yer alır. Bu inanç gerçekte bir istektir: *Dünya size isteklerinizi verebilecek şekilde düzenlenmelidir.*

Bu inanç; yaşamımızın tamamen kesin olması isteğidir. Kötü şeylerin olamayacağına ilişkin mutlak bir güven isteğidir.

4) “ *Belirsiz ve korkunç bir felaketle sonuçlanabilecek şeyler konusunda çok endişeliyim.* ”

Bu inanç kaygıyla (anksiyeteyle) sonuçlanır. Değişmez bir güven isteği ve sık sık takınaksal önlemler ve denetimlerle sonuçlanabilir. Ayrıca şöyle bir isteğe de dayanır : “ *Gelebilecek kötülükleri önlemeli ya da geçiştirebilmeliyim. Bunu yapamazsam işe yaramazın tekiyim.* ”

Bu inanç suçluluk duygusu yaratır ve takınaklı önlemler ve denetimlerle sonuçlanır.

5) “ *Her zaman başarılı olmalıyım ya da en azından bir ana alanda başarılı olmalıyım. Olamazsam değersizim demektir.* ”

Sık karşılaşılan bu inanç özellikle yarışmacı kişilik özelliğinde ve yarışmacı ortamlarda yaygındır. Bu inanç başarısızlık olasılığının yarattığı korkuyla sıkı şekilde ilişkilidir. Bu inançta yalnızca başarısızlıktan korkulmaz, aynı zamanda başarısızlığın onların tüm benliklerini değersiz yapacağından da korkulur. İnsanın değerlendirmesi yapılırken başarının çok önemli bir ölçüt olarak alınması, başarısızlığı beklerken yüksek ölçüde kaygıya ve başarısızlıkla karşılaşıncı da çökkünlüğe neden olur.

6) “ *Her sorunun bir kesin çözümü olması gerekir ve ben de bu çözümü bulup her şey üzerinde kesin (mutlak) denetim sağlamalıyım.* ”

Bu inancın önemli iki ögesi vardır: Birincisi kesin çözüm için dogmatik istek, ikincisi denetim için dogmatik istek. Kesinlik isteğiyle denetim isteği bağlantılıdır. Bu istekler kaygı ve takınağın önlenmesinin özünü oluştururlar.

Eğer kişi akılcı olmayan inanca bağlanırsa karar vermede büyük güçlüklerle karşılaşır. Çünkü verdiği karar kesin çözüme ulaşması mutlaka gerektiği halde ulaşmayabilir. Eğer bir kimsenin diğer insanlara yöneltilmiş : “ *Kesin, kusursuz çözümü bulmalısınız* ” gibi dayatmacı (talepkar) bir felsefesi varsa, bu kimse sık sık öfke hisseder.

7) “ *Her zaman rahat olmalıyım, rahatsızlıktan ve acıdan uzak olmalıyım.* ”

Bu akılcı olmayan inanç genellikle psikolojik ve fiziksel acıya, rahatsızlık ya da sıkıntıya işaret eder. Eğer kendinizi rahatsızlığa dayanamayacağınıza inandırırsanız, bu sizi çok yeme gibi bağımlılıklara sürükler. Bu düşük dayanıklılık / katlanamama göstergesidir. Bu düşük dayanıklılık inancı, amaçlarınıza ulaşmanız için kısa -orta –

uzun sürede dayanmanız gereken acıları göze almanızı ve girişimlerde bulunmanızı zorlaştırır.

İnsanların Düşük Engellenme Eşiği -Dayanıklılığı- (**Low Frustration Tolerance**), değişmeyle ilgili gerçekçi olmayan inançların hem nedeni hem de sonucu olabilir. Değişmeyle ilgili akılcı olmayan inanışlar şunlardır (Ellis, 1987, 1993 b. Akt. Nelson-Jones, 1996):

- 1) Çok az bir sıkıntı, çalışma ve uygulamayla değişebilmeliyim.
- 2) Değişirken düşünsel, duygusal ve davranışsal olarak zorluklarla karşılaşmamalıyım.
- 3) Çabuk ve tamamen değişmeliyim.
- 4) Değişirken hiç bir başarısızlıkla karşılaşmamalıyım.
- 5) Daha fazla değişmemeliyim, şu anda ne yapıyorsam gelecekte de onu yapmalıyım.

Traverse ve Dryden'a göre, akılcı olmayan inançlar uzun zaman kullanıldığında bir felsefe yaratırlar, yaşam tarzı haline gelirler ve bu nedenle onları değiştirmek kolay değildir. Ancak sıkı çalışma ve sürekli uygulama ve terapistin yardımıyla akılcı inançlar elde edilebilmektedir (1995, s. 53 -78).

2.2.5. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki Farkın Anlaşılması ve Akılcı İnançların Uygulanması

İnsanların, değiştirmek istedikleri şey konusunda bir düşünceleri yoksa değişimi seyrek olarak tercih ederler. Ancak değişimin sonunda elde edilecek kazançlar bilinirse gereken çaba gösterilir. Örneğin, insan işini değiştirmek istiyorsa hakkında hiç bir şey bilmediği bir işe girmesi neredeyse olanaksızdır. Aynı şey akılcı olmayan inançları değiştirmek için de geçerlidir.

Akılcı olmayan inançların değişmesinde ilk adım onların yerine ne konulacağını belirlenmesidir. İlk soru şudur: “Akılcı olmayan inançları nelere çevirmeliyim ?” Yanıt ise, “Akılcı olmayan inançlar yerine akılcı inançları kazanmak.” Akılcı olamayan inançlar yerine akılcı inançlardan yararlanma uygulamaları aşağıda yer almaktadır:

Akılcı Olmayan İnanç 1) *“Yaşamımda önemli olan her insan tarafından sevilmeli ve takdir edilmeliyim. Eğer bu gerçekleşmezse korkunç olur ve sevilmez biri olduğum anlamına gelir.”*

Akılcı İnanç 1) *“Yaşamımda önemli olan her insan tarafından seilmeyi ve takdir edilmeyi çok tercih ederim ama kesinlikle böyle olması gerektiğini söyleyemem. Eğer yaşamımda önemli olan her insan tarafından sevilmez ve takdir edilmezsem bu kötüdür ama dünyanın sonu değildir. Bu beni sevilmez biri yapmaz. Ben sevilen ve seilmeyen özellikleri olan bir kimseyim.”*

Bu akılcı inanç bir talebi (dayatmayı) bir tercihe dönüştürür. Benim takdir edilmemem şeklinde dogmatik bir yasanın olmadığını doğrular. Bir felakete uğramış (**Awfulising**) gibi hissetme, kendini kötü hissetmeye dönüşür. İnsanın kendini küçük görmesini önler.

Akılcı Olmayan İnanç 2) *“İnsanlar haksızlık yaptıkları zaman mutlaka cezalandırılmalıdırlar, onlar işe yaramaz domuzlardır.”*

Akılcı İnanç 2) *“İnsanlar haksızlık yaptıkları zaman davranışlarının sonuçları olarak olumsuzluklar yaşamaları daha iyidir. Ama olumsuz sonuçları yaşamaları için yapacak bir şey yok. Dünya bize her zaman ‘hak ettiğimizi’ vermez. Buna karşın onlar kötü ya da domuz değildirler. Onlar da herkes gibi insandır. Ama davranışları yanlış ve değişmek için yardıma gereksinimleri vardır.”*

Bu akılcı inanç dogmatik bir isteği sağlıklı bir tercihe çevirir. “Yanlış davranışlarımız sorgusuz cezalandırılmalıdır” diye akılcı olmayan bir başka düşünce vardır. Fakat bu düşünce bir yasa değildir. Akılcı şekilde düşünerek, eski düşüncemizin değişmez bir yasa olmadığını anlayabiliriz. İnsanları küçük görmek yerine, onları insan olarak yargılamak yerine, davranışlarını yargılamayı tercih ederiz.

Akılcı Olmayan İnanç 3) *“Her şey istediğim gibi olmalı, eğer olmazsa bu çok kötü olur.”*

Akılcı İnanç 3) *“ Olayların, davranışların istediğim gibi olmaması talihsiz bir durum, onları istediğim gibi değiştirmek daha iyi olurdu. Ama ‘olaylar ve davranışlar’ benim istediğim gibi olmak zorunda değiller. İstedğim gibi olmadıkları zaman bu kötüdür ama korkunç değildir, daha da kötü olabilirdi.”*

Bu akılcı inanç sağlıklı seçim yapmayı ve seçim yapma farkındalığını kazandırır. Dogmatik isteği giderir. Olayların ve davranışların istenildiği gibi olmamasının kötü

olduğunun anlaşılmasını sağlarken akılcı olmayan inancın neden olduğu facialaştırma duygusunu azaltır.

Akılcı Olmayan İnanç 4) *“Olabilecek olaylar ve davranışların sonuçlarından kesinlikle emin olmalıyım. Aksi durumda başıma korkunç bir facia gelebilir.”*

Akılcı İnanç 4) *“Olayların ve davranışların kesinliğinden emin olmak isterdim. Fakat bu benim için vazgeçemeyeceğim bir ihtiyaç değildir. Hiçbir şeyin kesin olmadığı dünyada kesinlik istemek gerçekçi değildir. Olaylar ve davranışlar hakkında kesinliğe sahip olmadığım için başıma bir felaket gelecek demek değildir.”*

Bu akılcı inanç, kesinliğin istenilen bir şey olduğunu ama mutlak bir gereklilik, bir ihtiyaç olmadığını anlamamızı sağlar. Birçok şeyin kesin olmadığı dünyada kesinliğe ihtiyaç duymak gerçekçi değildir. Kesinlikle bilinmeyen şeylerin felaketle sonuçlanacağını düşünmek akılcı bir inanç değildir.

Akılcı Olmayan İnanç 5) *“Her zaman başarılı olmalıyım. En azından bir ana dalda başarılı olmalıyım. Eğer olamazsam değersiz biriyim.”*

Akılcı İnanç 5) *“En azından bir ana dalda başarılı olmak isterim. Çünkü bu başarıdan sonra çeşitli alanlarda kazançlar elde edebilirim. Ama mutlaka başarılı olmam gerekmiyor. Eğer başarılı olmam gerektiği konusunda evrensel bir yasa olsaydı, başarılı olmaktan başka bir seçeneğim olmazdı. Gerçeklikte böyle bir kural yoktur ve her zaman başarılı değilim, bazen başarısız olurum. İnsani kusurlarımın olduğunu kabul etmemin yararları vardır. Ben bir insanım. Başarı beni değerli yapmaz, başarısızlık da değersiz yapmaz.”*

Bu akılcı inanç bir tercihi sunar, bir talebi (dayatmayı) ortadan kaldırır. İnsanın kendini küçük görmesini engeller.

Akılcı Olmayan İnanç 6) *“ Her sorunun kesin bir çözümü olmalı. Sorunu çözmek için bu kesin çözümü bulmalıyım. Sorunları çözümlerken kesin denetimi elde etmeliyim.”*

Akılcı İnanç 6) *“ Olaylar ve davranışlar üzerinde denetimimin olması güzel bir şey. Hele denetimimin hiç olmadığı durumlarda bunu istemem de güzel olabilir. Ama yalnızca istediğim için denetime sahip olamam. Kimi şeyler üzerinde kesin denetim sağlanabilir. Kesin denetim sağlansaydı iyi olurdu. Ama çoğu sorunun kesin çözümü*

yoktur. Yalnızca daha iyi ve pek o kadar iyi olmayan çözümleri vardır. Sorunun kesin çözümü varsa bile bunu mutlaka bulmam gerekli değildir.”

Bu akılcı inanç, bir tercih sunar, talebi (dayatmayı) ortadan kaldırır ve dikkati gerçekçiliğe çeker.

Akılcı Olmayan İnanç 7) “Her zaman acıdan uzak ve rahat olmalıyım.”

Akılcı İnanç 7) “ Acısız kazanç olmaz. Rahatsız olmamayı tercih ederdim. Ama mutlaka bunu yaşamam gerekmiyor. Eğer rahatsızlık çekiyorsam, bu bir gerçekliktir. Rahat olma isteğim, gerçeği değiştirmeyecek. Ama benim rahatsızlığımı artıracaktır. Rahatsızlığı sevmem ama buna katlanabilirim. Rahatsızlığa katlanırken aynı zamanda biraz daha rahatlamaya çalışabilirim.”

Bu akılcı inanç gerçekliği görmeyi sağlar, sağlıklı tercihler yaratır ve dogmatik isteği ortadan kaldırır. Aynı zamanda rahatlığın (konforun) bir gereklilik değil de bir istek olduğunu ve esnek olarak ele alınabileceğini gösterir.

Akılcı inançları tanımak, onları yazarak ve yüksek sesle okuyarak uygulamaya koymak, akılcı olmayan inançların değiştirilmesinde ilk adımdır. Akılcı inancın kasete kaydedilip dinlenmesi de yarar sağlar. Bunu akılcı inancı alışkanlık haline getirene kadar, her gün birkaç kez yinelemek gerekebilir. Bunlar yalnızca ilk adımdır ve diğer uygulamalarla birlikte kullanılır.

2.3. Duygu Biliş ve Davranış

Ellis 1993), duygu, biliş ve davranışlarla ilgili olarak “Akılcı Psikoterapi” (**Rational Psychotherapy**) adlı ilk yazısında üç temel hipotez önermiştir.

Birincisi, düşünce ve duygu yakından ilişkilidir.

İkincisi, düşünce ve duygu birbiriyle o kadar yakın ilişkilidir ki, birbirine eşlik etmektedirler. Döngüsel olarak bir neden sonuç ilişkisiyle çalışırlar. Bazı bakımlardan (nerdeyse tamamen) aynı şeylerdir. Öylesine ki bir kimsenin düşüncesi duygusu haline, duygusu düşüncesi haline gelir.

Üçüncüsü, hem düşünce hem de duygu kendi kendine konuşmaya ya da içselleştirilmiş cümlelere dönüşmeye eğilimlidir. Pratik olarak, insanların kendi kendilerine söyledikleri ifadeleri, onların düşünceleriyle duyguları haline duygularıyken de düşünceleri haline gelmektedir. Böylece insanların içsel anlatımları hem duygularını yaratma hem de duygularını uyarılama kapasitesine sahiptir.

Ayrıca Ellis (1988, 1989, 1991b, Akt. Nelson-Jones, 1996) düşünce ve duyguların davranışlarla etkileşim halinde olduğunu vurgular. Örneğin insanlar genellikle düşünce ve duygularının temelinde hareket ederler. Ve böylece davranışları nasıl düşündüklerini ve hissettiklerini de etkiler. Sonuç olarak bilişler, duygular ve davranışlar seyrek olarak ayrı ve yalındır.

2.3.1. Soğuk (Cool) Ilık (Warm) ve Sıcak (Hot) Bilişler

Ellis 'in (1988,1991b, Akt. Nelson-Jones, 1996) soğuk, ılık ve sıcak bilişleri analiz etmesi düşüncelerin biliş olarak nasıl bir bütün halinde toplandığını açıklar.

Soğuk (Cool) biliş. Az ya da hiç duygu yüklü olmayan olarak tanımlanmıştır.

Ilık (Warm) Biliş, tercih edilen düşüncelerdir ya da akılcı inançlardır. Onlar güçlü duygulara karşın zayıflığı yaratan ve onları etkileyen soğuk bilişin değerlendirmesini içerir.

Sıcak (Hot) Bilişler, sıcak ya da ön değerlendirme düşüncelerini ve genellikle güçlü, yoğun duyguları içerirler. Ellis, karısının çok sinirli olduğu zaman göstermeyi tercih ettiği üç tepkiyi şu şekilde örnek vermektedir:

Soğuk (**Cool**) Biliş: “Görüyorum ki karım çok sinirli”.

Ilık (**Warm**) ya da Tercih Edilen Biliş - Duygular : “Onun çok sinirlenmesini sevmiyorum. Keşke böyle davranış göstermeseydi. Yaptığı ne kadar can sıkıcı”.

Sıcak Bilişler- Duygular (**Hot cognitions-feelings**) : “Onun davranışlarından tamamen iğrendim. Bana saldırmamalıydı. Böyle davranması için hiçbir neden yoktu. Onu öldüreceğim” (Ellis, 1991b, s.154, Akt. Nelson-Jones, 1996, s.264).

Sıcak düşünceler kızgınlığın boyutlarına göre farklı şekilde değişebilir. Bu boyutlar ara sıra (**occasionally**) ya da her zaman (**always**), seyrek olarak (**loosely**) ya da içten, yürekten (**devoutly**), kibarca, ılımlı (**mildly**) ya da kararlı (**intently**), yumuşak bir şekilde (**blandly**) ya da canlı bir şekilde (**vividly**), tatlılıkla (**softly**) ya da gürültülü (**loudly**) bir durumla sınırlandırılmıştır ya da daha çok genelleştirilmeye sahiptir (Ellis, 1988, Akt. Nelson-Jones, 1996).

2.3.2. Uygun Olan ve Uygun Olmayan Duygular (Appropriate and Inappropriate Emotions)

ADDD, duyguların olmadığı bir sağaltım değildir. ADDD’de daha çok uygun duygular vurgulamaktadır. Uygun olmayan duygular uzun ve kısa dönemli hedonizm arasındaki duyarlı bir dengenin kurulmasını engelleyen duygulardır. Örneğin, insanların

yabancı oldukları zor bir çevrede korkmaları, ihtiyatlı ya da tetikte olmaları uygun duygular olabilir. Çünkü böylece kendilerini korumak üzere gereken işlemleri yapabilirler. Ancak kaygı, akılcı olmayan düşüncelere, makul olmayan düşüncelere dayandıkları için ve gerçekte, gerçekçi olan davranışı engellediği ve karıştırdığı için uygun olmayan bir duygu olarak kabul edilmektedir. Aynı şekilde düşmanlığın da akla uygun ve akla uygun olmayan yönleri olabilir.

Düşmanlığın akla uygun yönü sıkıntı veren şeyin üstesinden gelme ya da etkisini en aza indirme eylemini düzenlemeye temel olarak rahatsızlık ve sıkıntının fark edilmesini içermektedir.

Düşmanlığın akla uygun olmayan yönü ise etkili bir şekilde eylemde bulunmayı engelleyerek diğer insanları ve dünyayı kusurlu görmeyi ve belki de kişi için daha çok mutsuzluğun ve düşmanlığın oluşmasını içermektedir. Duygular etkili eylemde bulunmayı ve hedonistik amaçlara ulaşmayı engellediğinde ve akla uygun inançlar duygulara eşlik ettiğinde uygun diye görülmektedir.

Hoş ve zevk verici duygular da uygun ya da uygun olmayabilir. Örneğin insanlar başkaları tarafından övüldüğü zaman kendilerini aşırı gururlu hissedebilirler. Çünkü onlar başkalarının onayının çok önemli olduğuyla ilgili olarak akılcı olmayan inançlara sahiptirler (Nelson-Jones, 1996, s. 265).

Bir şeyler, insanların hedeflerine, değerlerine veya isteklerine ulaşmayı engellediğinde insanlar, **başarısızlık, reddetme** gibi **üzülme, hayal kırıklığına uğrama, engellenme** gibi daha sağlıklı uygun duyguları seçebilir ya da **panikleme, depresyona girme, kendine acıma, kendine güvenmeme** gibi kendini tahrip eden uygun olmayan duyguları seçebilir. Nevrotik olarak adlandırılan durumların çoğu üç temel istekten kaynaklanır. Bunlarda **birincisi** insanı depresyona, dehşete, şüpheye ve yetersiz duygulara götüren *“İyi olmalıyım ve insanlar tarafından sevilmeliyim aksi takdirde iyi bir insan değilim”* düşüncesidir. **İkincisi** *“Bana kesinlikle nazik, soylu ve düşünceli bir şekilde davranmalısın, aksi takdirde sen değersiz birisin, iyi değilsin”* gibi düşüncelerdir. Bu düşünceler kızgınlık, öfke ve çatışma yaratır. **Üçüncüsü** ise *“Yaşadığım çevredeki şartlar kesinlikle olduklarından daha iyi olmalıdır ve kesinlikle bana istediğim şeyi doğru olarak vermeli ve beni gerçekten mahrum etmemelidir.”*

Şartlar olması gerektiği gibi olmadığı zaman korkunç ve dehşet verici olur (Mc Ginn, 1997).

Ellis ve DiGiuseppe (1993) uygun ve uygun olmayan duygularla ilgili olarak şu açıklamayı yapmışlardır:

1. Hem uygun hem de uygun olmayan duygular düşük, orta veya yüksek yoğunluklarda ortaya çıkabilirler. Örneğin insanlar aptalca davrandıklarında az ya da çok oranda pişmanlık duyabilecekleri gibi, aynı eylemleri için/hafif veya yoğun biçimde depresyona girebilirler. Ancak uygun olmayan duygular daha yoğun, daha derin, daha yaygın ve fiziksel uyarılmayı daha yoğun biçimde yaratan bir özelliğe sahiptirler.

2. İnsanlar, yaşamda bir şeyler yolunda gitmediği zaman sadece uygun veya uygun olmayan duygulardan bir türünü hissetmeyebilirler; kimi zaman her iki duyguyu da yaşarlar.

3. İnsanların olumsuz duygularının fonksiyonel olup olmaması sonuçlara göre değişebilir. İnsanlar aptalca davrandıkları zaman depresyona girmek yerine üzüntü hissettikleri zaman daha iyi sonuçlara ulaşacaktır.

Uygun ve uygun olmayan olumsuz duygular arasındaki ayırım konusunda, uygun olumsuz duyguların akılcı inançlarla, uygun olmayan olumsuz duyguların ise akılcı olmayan inançlarla birleştirildiği varsayılır (Dobson,1993, s. 225). Buna göre uygun ve uygun olmayan olumsuz duygular şu şekilde sıralanabilir:

1. Duyarlı Olma (**Concern**) - Kaygı (**Anxiety**): Duyarlı olmada kişi ***“Bunun tehdit olmadığını sanıyorum, eğer öyle ise bu bir şanssızlıktır”*** inancına sahiptir. Kaygıda ise sinirlilik, yüksek gerilim, panik, çaresizlik ve dehşet duyguları vardır. Kişi ***“Bu tehdit olmamalı, eğer öyle ise facia olacak”*** düşüncesine inandığı zaman kaygı oluşur (Ellis, 1986).

2. Üzüntü (**Sadness**)-Depresyon (**Depression**): Yaşamdaki üzüntü verici bir olayı kabullenmektir. Kişi ***“Bu kaybı yaşamam talihsizlik ama olmamasının bir nedeni de olmayabilir”*** düşüncesine inanır. Depresyonda ise kişi kayıp ile ilgili - kayıp kişinin kontrolü dışında olsun veya olmasın- sorumluluk hissettiği zaman kendini lanetler. ***“Bu kayıp olmamalıydı, olması korkunçtur”*** inancı vardır.

3. Pişmanlık (**Regret**)-Suçluluk (**Guilty**): Pişmanlık toplum önünde kötü bir şeyler yapıldığı zaman oluşur ama kişi yaptığı şeyi kabullenir. Kişi ***“Kötü bir şekilde”***

hareket etmemeyi tercih ederdim ama bunu yaptım” inancına sahiptir. Suçluluk ise kişinin kendisini davranışından dolayı lanetlemesinden oluşur. Kişi hem davranışını hem de kendisini kötü hisseder. Çünkü kişi ***“Kötü bir şekilde davranmamalıyım, eğer öyle yaparsam bu facia olur ve ben kötü biri olurum”*** inancına sahiptir.

4. Hayal Kırıklığı (**Disappointment**) -Utanç (**Shame**): Hayal kırıklığı kişi toplum önünde aptalca davrandığı zaman oluşur ve aptalca davrandığını bilir ve bunu kabul eder. Utanç ise toplum önünde aptalca bir davranışa sahip olarak tanındığı zaman oluşur. Hareketi için kendini suçludur. Utanç deneyimi yaşayan kişi başkalarının kendisini kötü bir şekilde düşüneceğine inanır. Bu kimseler başkaları tarafından sık sık onaylanmaya gereksinim duyarlar.

5. Rahatsız Olma (**Annoyance**)- Öfke (**Anger**): Rahatsız olmada insanlardan değil davranışlarından rahatsız olunur. Kişi diğerinin yaptığı şeyden hoşlanmaz, ama yaptığı için onu lanetlemez. Rahatsız olan kişi ***“Yapmamasını isterdim, yaptığı şeyden hoşlanmadım ama bu benim kurallarımı bozmamalı”*** düşüncesine sahiptir. Öfkede ise başkaları mutlak şekilde kişinin kurallarını bozmamalı aksi takdirde kişi yaptıklarından dolayı başkalarını lanetler. Burada gücenme, hiddet, hiddetten köpürme duyguları hâkimdir (Ellis,1986).

2.4. İnsanın Doğası

İnsan toplumsal (Biyo-sosyal, biyo-kültürel) bir varlıktır. Bildiğimiz canlılar içerisinde, dünyaya geldiğinde uyum sağlama, sorun çözme, yaşamını sürdürme yönünden, türüne en bağımlı olan varlık insandır. Diğer canlılar (insana göre) dünyaya gelişlerinden kısa bir süre sonra öz-çabalarla uyum sağlama, sorun çözme ve yaşamını sürdürme davranışlarında bulunurlar; yürürler, uçarlar, yüzerler, temel gereksinimlerini karşılarlar, açlıklarını, susuzluklarını vb. giderirler. Oysa insanın en ilkel gereksinimlerini karşılamada bile türüne bağımlılığı çok yüksektir. Örneğin yalnızca yeme becerisini öğrenerek kazanabilmesi için geçen süre (2-3 yıl), birçok canlının yaşam süresinden uzundur.

İnsan yavrusunun, dünyaya geldiğinde uyum sağlama, sorun çözme, yaşamını sürdürme konularındaki yetersizlikleri ve yeterlilikleri toplum içinde yaşamak zorunda olmasının en önemli nedenlerindendir. İnsan, sözü geçen alanlarda bu kadar yetersiz

olmasa belki de biyo-sosyal yaşam tarzı, diğer insanlarla birlikte olma gereksinimi de bu denli zorunlu olmazdı.

Diğer yönden insan büyük bir gizil güçle (potansiyelle) dünyaya gelmektedir. İnsanın bu gizil gücünün büyük bir bölümünü beyni oluşturmaktadır. Hayvanların ve insanın sınırlılığını belirleyen büyük ölçüde beyinleri olmaktadır (Cüceloğlu, 1991; Shepherd, 1999b; Buzan, 1998; Öztürk, 1990; Alsan, 1994).

Shepherd (1999b), beynin özelliklerini ve işlevlerini sıralarken bir arının yaptıklarını betimlemektedir. Bir arının beyni bir tuz taneciği büyüklüğündedir ve yaklaşık 900 nöron kadardır. Bu beyin ışık, ses, koku ve dokunma karşısında en küçük değişiklikleri algılamakta, organlarına ilişkin en ayrıntılı davranışlarını düzenlemektedir. Rüzgâr yönüne karşı kanat vuruşlarını ayarlamakta, bir küçük çiçeğin ortasına özenle konmasını sağlamaktadır.

Yaklaşık 13 milyar nöronluk insan beyni diğer hayvanlardan en çok ayrılan organ özelliğini taşımaktadır. Bu organ sayesinde insanın dili kullanma yeteneği, yeni düşünceler/ bilgiler öğrenme kapasitesi vardır. İnsan yalnız kendi yaşantılarından değil, başkalarının yaşantılarından da yararlanmaktadır. Çevreyi kendi gereksinimleri doğrultusunda değiştirmektedir. İnsan kişisel farkındalık yetisine sahiptir. Kişisel farkındalık düzeyinin yüksekliği, özgür seçimler yapmayı ayrıca kesin davranışlarda bulunmayı sağlamaktadır. Deneyimlerden yararlanarak iç-güdüsel davranışlarını değiştirebilmektedir. Zekâ ve kişisel farkındalık, insanlara değişme konusunda çok geniş gizil güç kazandırmaktadır. İnsanın fiziksel evrimindeki en küçük değişimi bile çok uzun zaman alırken, düşünsel evrimi çok daha hızlıdır. Bir bireyin sinir sistemi sürekli olarak değişip gelişerek çevreye uyum sağlar. Bu uyum, bireyin yaşam boyunca kendini yeniden düzenlemesini de içerir.

Beyin diğer organlara göre kafatası gibi daha güvenli bir ortamda korunmaktadır. Kan, oksijen ve besinlerin vücuda dağılımı beyin tarafından yönetilmektedir. Her bir nöron diğer nöronlarla yüzlerce bağlantıya sahiptir. Düşünsel gelişimle bu bağlantılar binlerce kola ayrılan uzanımlarla artar.

Beynimizin ürünü olan düşünceler çok karmaşık elektro- kimyasal işaretler örüntüsünü içerir. Beynimiz bu ürünleri son derece hızlı işlemlerle gerçekleştirir. Örneğin çok sayıda çok karmaşık uyarıcıları içeren bir insan yüzünün algılanması bir saniyenin birkaç binde biri içerisinde gerçekleşmektedir. Bu algılananlar yaklaşık saniyenin dörtte birinde ($\frac{1}{4}$) ayrıntısı çözümlenebilmekte, bir saniyeden daha az bir sürede ise bu bilgileri birleştirebilmektedir (sentezlenmektedir). Sentez ettiği bu yüz

ifadesine karşısındakinin beden diline ilişkin yorumlarını da eklemektedir. Verilecek tepkinin kavga mı, kaçma mı, rahatlamak mı ya da seksüel tepkilere bağlı uygun hormonal tepkiler olup olamayacağını tasarlayıp kararlaştırmaktadır.

Bizlerde hayranlık uyandıran bilgisayarlar, insan beynine göre bellektekini olduğu gibi çağırma ve gözlenebilir matematiksel işlemleri çok hızlı yapmaları konusunda öndedirler. Ancak bilgisayarlar esnek olmayan, değişmeyen, öngörülmeleyen koşullara uyum sağlamayan ön-programlarla çalışırlar. “Oysa beynimizin bir gramıyla dünya telefon sisteminin tamamının yerine getirdiği tüm işlevler yerine getirilebilmektedir. Beyin, bir yüzü; bir saniyeden daha kısa bir sürede tanıyabilmektedir. Dünyada aynı şeyi yapabilecek olan bir başka işlem ağı (bilgi toplayıcısı) yoktur.”

Beyin diğer organlardan soyutlanmış değildir, vücudun bütün organlarıyla iletişim kurar. Beynimizdeki etkinlikler doğrudan ya da dolaylı olarak her bir hücreyi etkiler, her bir hücrenden de geri-bildirimler alır. Bu karşılıklı etkili ilişki psikosomatik sağlığın ya da hastalığın temelini oluşturur (Shepherd, 1999b).

Alsan (1994), beynin işlevlerinin evrimsel bir bakış açısıyla ele alındığı **“İnsanda İç İç 3 Beyin “** adlı yazıda / makalede insan beyninin; **1- İç Beyin, 2- Orta Beyin (limbik sistem) ve 3- Dış Beyin (neo-cortex)** olarak üç bölümden oluştuğunu belirtmiş ve bu bölümlerin işlevleri açıklamıştır.

1- İç Beyin: Bu bölüme “R Kompleksi” de denilmektedir. İnsanın içindeki beyni evrim bakımından en eski sürüngen evresindedir. Dinozor gibi dev sürüngenlerin beyinleri iç beynin özelliklerine sahiptir.

Kendini savunma, saldırıda bulunma ve düşünmeden yapılan eylemlerin merkezi iç beyindir. İnsanlarla hayvanların ortak özellikleri bu bölüme ilişkindir. Duygu ve düşünme gibi bilişsel süreçler bu bölümün işlevleri değildir.

Evrin yönünden memelilerden aşağıdaki canlılarda duygulara rastlanmamaktadır. Örneğin memelilerden aşağıdaki hayvanlarda yavrularına karşı sevgi gösterileri, oyun oynama davranışları gözlenmemektedir.

Sincap maymunlarıyla ilgili gözlemler de bu saptamaları desteklemektedir. Sincap maymunu doğduktan iki (2) gün sonra selamlaşma, kur yapma, boyun eğme davranışlarında bulunmaktadır.

Şempanzeler zekâ yönünden insana en yakın hayvanlardır. Saldırıırken Japon Sumo güreşçileri gibi kendilerini daha büyük göstermek için kollarını iki yana açarak saldırırlar.

İç Beyin (İlkel Beyin) bir iç salgı bezi gibi çalışır, dopamine, cholinesterase, serotonin ve endorfinler vardır. Bir hayvanın dopamin (**dopamine**) sisteminin uyarılması mani nöbetinde görülen davranışların benzerlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Maymunlarda dopaminler artınca başlarını duvarlara vururlar. Dopamin verilen papağanlar daha çok konuşur ve hareket ederler. Ruh hastalıklarının sağaltımında kullanılan ilaçlar etkilerini ilkel beyin aracılığıyla yapmaktadır.

Hayvanlardaki bu temel davranışların hangi beyinle (insan için beynin hangi bölümüne) ilgili olduğunu araştıran deneyler yapılmıştır. Bu temel davranışları gösteren maymunların önce dış beyin (mantıksal beyin) tahrip edilmiş, ancak maymunun temel davranışlarının değişmediği gözlenmiştir. Daha sonra orta beyin tahrip edilmiş ve yine temel davranışların değişmediği gözlenmiştir. En sonunda maymunun iç beyninin önemli merkezleri (örneğin globus pallidus vb.) tahrip edilince temel davranışların yapılmadığı görülmüştür.

Bu deneysel araştırma şu şekilde yorumlanmaktadır: “ Maymunlarda milyonlarca yıllık bir evrimin sonucu, ilkel beyin (sürüngen beyin) yanı sıra orta beyin (duygu beyin) ve dış beyin (mantık beyin) gelişmektedir. Bu iki beyin gelişmesine karşın ilkel beyin de etkinliğini sürdürmektedir.

Psikomotor sara (şakak lobu sarası) hastalığında insanlar bacaklarını gererek kollarını iki yana açarak ve sallanarak, saldırgan davranışlarda bulunurlar. Bu hastalıkta iç beyin ile dış beyin arasındaki engelin kalkmış olması, iç beyine ilişkin temel davranışların egemen olmasına neden olur.

İnsanın cinsel birleşme anında yaptığı davranışlar, beslenme, giyinme, temizlenme eylemleri, toplumdaki tabakalaşmaya boyun eğmesi, alışılmış şeylere boyun eğmesi, alışılmış davranışları taklit etmesi, saldırıda bulunması **takınak-önlem (obsessive- compulsive)** davranışlar, insan gruplarının gösterdiği ikerik davranışlar iç beyin (sürüngen beyin) işlevleridir.

Karşılaştırma ve evrimsel aşamalar göz önünde bulundurularak insanın iç beyine ilişkin işlevler şu şekilde sıralanabilir: Farklı şeylerden ve farklı olmaktan korkma, zayıfa saldırma, güçlüye boyun eğme, tutucu ve yenilik düşmanı olma, taklitçilik iç beyin egemen olduğu bireylerin temel davranışlarıdır.

2- Orta Beyin (limbik sistem): Evrimde, orta beyinle birlikte ilk memeliler ortaya çıkmıştır. Memelilerdeki davranışlar orta beyin işlevleridir: Anne, yavrularına

sevgi gösterir, yavru memeliler oyun sever, ailede ve / ya da sürüde duygusal bağlar oluşur.

3-Dış Beyin (Neo-cortex): Evrimin en yeni tabakasıdır. Dış beyinde kıvrımlar bulunur. Bu kıvrımlarla düşünülür, algılanır, kodlanır, hesap yapılır, anımsanır, yazılır, okunur, hayaller kurulur, konuşulur. Öğrenilmiş davranışlar zekâ gibi yüksek işlevler beynin bu bölümünün ürünleridir.

Dış beyin geliştikçe, iç beyni denetlemesi de artar. Ancak, “İnsanda iç beyin fazla etkin değildir. Bazı hareketler ve koklamayla sınırlıdır. “İç beyin hemen tamamen dış beyin denetimindedir” görüşü eksik bir bilgidir.

Her üç beyin özellikleri göz önünde bulundurularak insan davranışlarına ilişkin şu temel özellikler söylenebilir: **İnsan yalnızca dış beyinle davranan akılcı (mantıklı) bir varlık değildir. Dış beyinle mantıklı, orta beyinle duygusal, iç beyinle (ilkel beyinle) ilkel davranışlara ve davranış potansiyeline de sahiptirler.**

2.4.1. Akılcı ve Akılcı Olmamaya Eğilimin Doğası

İnsana ilişkin yukarda belirtilen özelliklerle önemli oranda koşutluk gösteren ADDT 'e göre insanın temel özellikleri şu şeklide sıralanabilir:

İnsanlar bir yönden akılcı ve hoşça giden ürünleri üretmeye yatkın bir gizilgüce ve eğilime sahipken, diğer yönden de akılcı olmayan, yeterince üretmeyen, işlevsel olmayan duyguları yaratma, geliştirme gizilgücüne ve eğilimine de sahiptirler.

Ellis (Akt. Nelson-Jones, 1996) akılcı olmayan düşünce ve duyguların bütün insanlarda bulunduğunu belirtir. Bu akılcı olmama; yalnızca içinde bulunulan kültüre, yaşanmış olan eğitime bağlı değildir. İnsanlar akılcı olmayan düşünce ve duygulara kolayca koşullanabilmektedirler. Ayrıca insanlar akılcı olmamaya olan bu eğilimlerini ve gizilgüçlerini kolayca fark edemezler. Bu özellikler de akılcı olmayan düşünce ve duygularını sürdürmelerinin en önemli nedenlerindendir.

Ellis, inançların *ilk olarak nasıl kazanıldığı* üzerinde değil, daha çok bu inançların nasıl sürdürüldüğü (devam ettirildiği) üzerinde durur. Akılcı olmamaya eğilimli olan biyolojik yapı toplumsal öğrenmeyle (sosyal öğrenmeyle) beslenir. Akılcı olmamaya yatkınlık ilk çocukluk döneminde çok yüksektir. Çocuklar, yetersiz oldukları

bu dönemde akılcı olmayan düşünceleri daha çok kazanabilmektedirler. Çünkü çocuk özellikle gelecekteki doyumdan daha çok şimdiki doyumda ısrarlıdır (üsteleyicidir). Gerçek korkularıyla fantezi korkularını ayırt edemezler (Geliştirici düşüncenin elde edilmesiyle, çocuklar anlık doyumlarda daha az ısrarcı davranırlar.).

Çocuklar başka insanların düşüncelerine ve planlarına bağımlıdırlar. Çocuksu istekler, büyüklerin özel gizemli sözleriyle azaltılmaya çalışılır. Böylece birçok akılcı olmayan çözüm yollarıyla tanışmaları sürüp gider. Örneğin; “Noel Baba sana hediye getirecek” gibi.

Çocukların çevresinde akılcı olmamaya eğilimli, batıl inançları, önyargıları olan anne-baba, aile bireyleri ve diğer yetişkinler bulunur. Bu çeşit düşünceler, iletişim araçları, içinde bulunulan kültür çocuğu etkiler.

Akılcı olmayan inançları seçenler, bu inançlarını olduğu gibi yineleme eğilimine sahiptirler. Akılcı olmayan inançlarını koşullar değişmesine karşın sık sık yinelemenin biyolojik nedenlerinin yanı sıra çok sayıda bilişsel ve toplumsal nedeni de vardır.

İnsanların akılcı olmamadaki biyolojik eğilimleri ergenlikleri ile sona ermez ve yaşamları boyunca sürer. Kısa ve uzun dönemli haz (hedonizm) arasındaki dengeyi çoğunlukla oluşturmazlar. Anlık mutluluğu tercih ederler. Bu tercih, değişim ve gelişim için karşılaşılan direncin en önemli kaynaklarından biridir.

İnsanlar yalnızca ilk kazandıkları akılcı olmayan inançlarla yetinmezler. Akılcı olmayan düşünceler sonucu yaşadıkları olumsuz duygularla kendilerine özgü yeni akılcı olmayan düşünce ve duygular üretirler.

İnsanların bilimsel düşünce yönünden de yetersizlikleri vardır. Bu yetersizlik insanların değişme ve gelişmelerini engeller. Bilimsel düşünmek için sürekli gözlemlemek ve gözlenenlerin gerçek olup olmadığını denetlemek gerekir. Bu gözlemler ve denetim sonucu birey gelişip gelişmediğini görebilir. Oysa insanlar sık sık yineledikleri düşünce, duygu ve davranışlarla kendilerini gözlemleme ve değiştirme tercihinin kullanmazlar. Bilimsel düşünce esnektir, kanıtlarla desteklenince sürdürülür, desteklenmeyince değiştirilir. Bilimsel kuşkuculuk, bilimsel düşüncenin çok önemli bir

özelliğidir. Bilimsel düşünce, iyi ve kötünün evrensel bir standardı olmadığını kabul eder. İnsan davranışları için de kesin kurallar yoktur. Oysa akılcı olmayan düşünceler kullanıldığında, iyi ve kötünün kesin standardını oluşturma, insan davranışları için kesin kurallar bulma hedeflenir.

İnsanlar akılcı olmayan inançlarını, düşünceleriyle, duygularıyla ve davranışlarıyla destekleyebilir. Bir duygunun bir inancı destekleyişine örnek olarak şu verilebilir; öfke ve bunalım duyguları; güçlü, dayatmacı ve katı olan “ *isteklerim engellerle karşılaşmadan yerine gelmelidir*” inancını destekler.

Toplumsal onay bekleyen bir kişi sosyal risk almaktan kaçınır. Sosyal risk alma davranışı, “*sosyal risk alma tehlikeli ve zararlıdır*” düşüncesini desteklemiş olur.

2.4.2. İnsanların Akılcı Olmayan İnançları Sürdürmelerinin Nedenleri

İnsanların akılcı olmayan inançlarını sürdürmelerinin birçok bilişsel nedenleri vardır (Ellis, 1987, Akt. Nelson-Jones,1996, s.275 - 276). Bunlar aşağıda açıklanmaktadır:

Bilgisizlik: İnsanlar; insan ve toplumun özelliklerine ilişkin yeterince bilgi sahibi olmadıklarında, uygun ve uygun olmayan düşünce, duygu ve davranışları yeterince ayırt edemezler, bunun sonucu olarak da gelişme ve değişme gereği duymazlar.

Zihinsel Yetersizlik: Birçok insan içinde bulunduğu sıkıntılı durumun sorumlusu olduğunu algılayamazlar, kendi sıkıntılarını kendilerinin yarattıklarını bilmezler.

Kavrayamama: Sıkıntıda birçok insan sıkıntıda olduklarını bilmedikleri için de kendilerini nasıl sıkıntıya soktuklarını bilmezler.

Katıllık: Birçok insan kendilerini sıkıntıya sokan inançların uygun olduğunu düşünerek bu inançlara sıkı sıkıya bağlıdır. Bu inançlar onlar için vazgeçilmeyecek zorunluluklardır.

Savunuculuk (Çarpıtılmış İnançlar): Sıkıntıda bulunan birçok insan kendi sorunlarıyla yüzleşmekten kaçınır. Örneğin aşırı şüpheciliklerinin bir rahatsızlık olduğunu kabul etmeyerek, olayları çarpıtırlar.

Polyanacılık ve Aldırmazlık: Aşırı kaygısı olan, kalp, kanser gibi ciddi rahatsızlıkları bulunan bazı kimseler bu olumsuz durumları yadsıma yolunu seçebilirler. Bu savunma mekanizması, bireye yardımcı oluyormuş gibi görünebilir. Ancak gerçeğin yadsınması, sorumluluk almayı, sorunu çözmeye girişimlerini engelleyebilir.

Durumu Değiştirme: İnsanın özelliği yalnızca akılcı olmayan düşüncelere eğilimli olması ve sahip olması değildir. Kalıtım, çevre ve seçimler yapabilme (tercihte bulunabilme), insanın oluşumunu etkileyen önemli etmenlerdir ve bu etmenler etkileşim durumundadır. Seçimlerine bağlı olarak sahip olunan biyolojik eğilimler, insanlara yararlı olabileceği gibi zararlı da olabilir. İnsanların nasıl düşüneceklerine ilişkin karar verme gücü de vardır. Bu düşünceler üretici, geliştirici, sorun çözücü, uyum sağlayıcı yani akılcı olabileceği gibi akılcı olmayabilir de.

Ellis ve Dryden 'a (1988) göre insan farklı hedef ve amaçlar oluşturmaya ve izlemeye güçlü eğilimi olan karmaşık, biyo-sosyal bir organizmadır (Akt. Dobson, 1988 s. 217). İnsanlar hem akılcı olmayan inançlarla hem de akılcı bir potansiyelle doğarlar. Kendini koruma, düşündüklerini değerlendirme, yaratıcı olma, insanlarla ilgilenme, hatalarını öğrenme, duygusal olma, yaşam ve gelişim için potansiyellerini gerçekleştirme eğilimindedir. Aynı zamanda kendini yıkma, zevk düşkünü (hedonist) olma, düşündüğünü olduğu gibi aktarma, işini erteleme, aynı hataları tekrarlama, batıl inançlı olma, mükemmeliyetçi ve muhteşem olma ve gelişim için potansiyellerini geliştirmekten kaçınma eğilimindedir. (Corsini ve Wedding, 1989; Nystul, 1993, s. 187).

ADDT insanların içsel olarak yaratıcı ve yapıcı olduklarını ve ihtiyaçları karşılanmadığında kendilerini üzdüklerini savunsa da işlevsel olmayan düşünme, duygulanma ve davranışları hakkında düşünme yeteneğinde ve eğiliminde olduklarını da savunur. Bu duygular yapıcı ve iyileştirici güçlere de engel olurlar (Ellis, 1993).

Ellis'e göre insanlar kendi kendine konuşur, kendi kendini değerlendirir ve kendi kendini destekler.. Sık sık sevgi, onaylanma, başarı ve zevk gibi temel istekleri vardır. Ancak bu temel istekleri ihtiyaç ve zorunluluk olarak tanımlayarak yanılır ve sonuçta kaçınılmaz olarak duygusal güçlüklerle karşılaşılırlar (Corsini ve Wedding, 1989).

ADDT 'ye göre gerçekte bütün insanların üç temel hedefi vardır: Hayatta kalmak, acıdan uzak olmak ve kendinden memnun olmak isterler. Birinci hedef olarak insan mutlu olmak isterler; kendi kendisiyle olduğu zaman, diğer insanlarla, yakın birkaç dostuyla birlikte olduğu zaman, bilgisel ve eğitimsel olarak, mesleki ve ekonomik olarak, boş zamanlarında mutlu olmak isterler. ADDT bu hedefleri ihtiyaç ve gereklilikten çok seçimler veya tercihler olarak görür (Nelson-Jones,1996, s. 265).

2.4.3. Akılcı Olmayan İnançları Edinme

Ellis 'e göre meli, malı, musturbatory ve dayatmacı özellikler bilişlerin yanı sıra duygu ve davranışların da özellikleri olabilmektedir. İnsanlar kendi kendilerini nörotik yapabilmektedirler (Ellis, 1991b, p.164, Akt. Nelson-Jones,1996, s.271).

Ellis insanların akılcı ve akılcı olmayan inançları nasıl kazandıklarından çok bu inançları nasıl sürdürdükleri üzerinde durmaktadır (Ellis, 1988, s.69, Akt. Nelson-Jones, 1996, s.271).

Ellis, ruhbilimin insanların başlangıçta nasıl akılcı olmadıkları üzerinde çok fazla durmuş olduğunu, insanların akılcı olmayan inançlarını nasıl koruduklarını ve sürdürdüklerini ya da bunları değiştirmek için ne yapmaları gerektiği üzerinde durmadığını vurgulamaktadır. Ellis, insanın biyolojik yapısının, toplumsal öğrenmenin ve akılcı olmayan bilişselliği seçmenin etkileşim halinde olduğunu belirtmektedir.

2.4.3.1. Toplumsal Öğrenme

İnsanlar akılcı olmamaya eğilimli olarak dünyaya gelirler. Dış etkilere en çok ilk çocukluk dönemlerinde yatkındırlar. Bununla birlikte insanların doğuştan gelen farklılıkları da vardır (Ellis, 1977b, Akt. Nelson-Jones, 1996, s.271). Çocuğun daha çok çaresiz olduğu dönemde akılcı olmayan düşünceler, çeşitli nedenlerden dolayı kazanılmaktadır (Ellis, 1989; 1991b; Ellis and Harper, 1961, 1975; Akt. Nelson-Jones, s.271, 1996). Çocukluk döneminde akılcı olmayan düşünceleri kazanma nedenleri şunlardır:

1. Çocuklar özellikle gelecekteki doyumdan çok şimdiki doyumda ısrar ederler, iyi düşünemezler. Gerçek korkularıyla hayal korkularını ayırt edemezler. Ancak büyüdükçe normal çocuklar anlık mutlulukları için daha az ısrarcı olurlar.

2. Çocuk başka insanların, büyüklerin düşüncelerine, planlarına bağımlıdır.

3. Çocukların çocuksu istekleri büyüklerin gerçekçi olmayan sözleriyle azaltılmaya çalışılmaktadır. Örneğin, anlatılan bir masalda “Onları güzel bir anneanne koruyacaktır” sözlerinin kullanılmasında olduğu gibi.

4. Anne, baba ve aile üyelerinin akılcı olmayan eğilimleri, batıl inançları vardır ve bunları çocuğa geçirmektedirler.

5. Çocukların akılcı olmayan inançları edinme süreci tüm medya öğretileri tarafından desteklenmektedir.

6. Kültür, din akılcı olmayan düşüncelerle bireyin kendini ve toplumu hayal kırıklığına uğratabilmektedir.

2.4.3.2. Akılcı Olmayan Bilişselliği Seçme

Akılcı olmayan düşünceleri edinme süreci diğer insanların nasıl davrandığıyla bağlantılı basit bir şey değildir. İnsanların çoğu akılcı seçim için gelişmemeleri ve alıştırma yapmamaları nedeniyle kendi duygusal rahatsızlıklarını kendileri yaratırlar. Olumsuz toplumsal öğrenme yaşantıları insanların kendi kendilerine akılcı olmayan bilişleri edinmelerini sağlamaz.

Olumsuz eğitim almış olan birçok kişi aşırı derecede kendini kötü hissetmeyi seçmeyebilir.

Elverişli toplumsal öğrenme yaşantıları kendine kendine akılcı bilişlere neden olmaz / yol açmaz.

Elverişli, uygun eğitimle yetişmiş olan birçok kimse önemli akılcı olmayan inançlar geliştirebilir. Toplumsal öğrenme yaşantıları insanları iyi ya da kötü etkilerken onlar hala onlara nasıl tepki vermeyi seçme kapasitesine sahiptirler.

2.4.4. Akılcı Olmayan İnançları Sürdürme

İnsanlar yalnızca akılcı olmayan inançlara sahip olmakla kalmazlar aynı zamanda akılcı olmamayı sürdürürler. Gerçekte olmaları gereken akıl dışılıktan daha çok akıldışı olurlar.

Akılcı olmayan dünyada akılcı kalmak bir mücadeledir, uğraşıdır. İnsanlar bir kez akılcı olmayan inançları kazanınca, bunu yinelerler. Ellis, insanların sık sık kendilerine telkinde bulunmaya güçlü eğilimlerinin olduğunu vurgular. İnsanların akılcı olmayışlarının çok sayıda nedeni vardır.

2.5. ADDT 'de Aile Danışması ve Aile Danışmanlığı

2.5.1. ADDT 'de Aile Danışması

Akılcı- Duygusal Yaklaşım'a göre aile üyeleri fenomenolojik kendi bakış açılarını kendi yaşantılarına göre yaratırlar. Danışma sürecinin odak noktasında problemin bir birim olarak aile üyelerini nasıl etkilediği vardır (Nichols ve Schwartz, 1998, Akt. Nazlı, 2000, s. 154).

Bu yaklaşıma göre insanlar çocukluğunda kendisi ve çevresi hakkında bazı değer yargıları edinirler. Çocuğun sevilme, korunma ve saygı görme ihtiyacı, büyüme, gelişme, iyi bir insan olarak yaşama eğilimi vardır. Çocuğa kusursuz olması gerektiği, aksi halde seilmeyeceği söylenmişse çocuk bunu hiç eleştirmeden evrensel bir doğru olarak kabul eder. Çocuk bu ihtiyaçlarını doyuran yetişkinlerin değerlerini kolayca benimser ve özümser. Ancak bu beklentiyi her durumda karşılayamadığında kendisinin değersiz, yetersiz ve suçlu olduğunu düşünür ve kaygı duyar. Kendini değersiz ve yetersiz bulma düşünceleri duygularını etkilemektedir. Benliği yıkıcı düşünceleri, benliği yıkıcı duygulara neden olur (Kuzgun, 1988, Akt. Nazlı, 2000, s.154).

Akılcı-Duygusal Yaklaşım, aile üyelerinin akılcı olmayan inançlarının duygusal rahatsızlıklara neden olduğunu fark etmelerine yardım ederek onların bu konuda içgörü kazanmalarına ortam hazırlar (Nichols ve Schwartz, 1998, Akt. Nazlı, 2000, s.154). ABC Kişilik kuramı bu yaklaşımın merkezini oluşturur. Burada A harekete geçiren olayları, B inançları C sonuç ve tepkileri içerir. Ailedeki belli olaylarda (A), aile üyeleri problemi suçluyorlarsa (C), (mantık dışı) inançları hakkında (B) eğitilirler. Amaç insanları ve beklentileri daha akılcı (rasyonel) hale getirmektir. Bu anlayışa göre danışmanın rolü aktif ve yönlendiricidir. Aile üyelerine duygusal problemlerinin (mantık dışı) akılcı olmayan inançlardan kaynaklandığı öğretilir (Jones, 1982, Akt. Nazlı, 2000, s.154).

Ellis'e göre inançların değiştirilmesi için ADDT'ye ilişkin üç ilkenin öğretilmesi gerekir:

1. Aile üyelerinin duygusal problemlerinin nedeni dış çevre koşulları değil, kendilerinin akılcı olmayan inançlarıdır.

2. Aile üyeleri akılcı olmayan inançlarını sürekli tekrarlarlar. Bu inançlarının, kendi ebeveynlerinden kaynaklandığını öğrenirlerse, bu inançların işlevsizliğinin sorumluluğunu şimdi üstlenebilirler.

3. Aile üyeleri, bunlar hakkında farkındalık / içgörü kazanarak, akılcı olmayan inançlarını değiştirebilirler.

Bu yaklaşımda, kendini kabul etmeme önemli bir faktördür. Ellis danışanların kendilerini, başkalarını ve dünyayı kabul etmelerini öğretmeye çalışır. Böylece onların daha mutlu ve neşeli yaşayacaklarına inanır (Fenell ve Weinhold, 1989, Akt. Nazlı, 2000, s.155).

Akılcı – Duygusal Aile Danışmasının amaçları şöyle sıralanabilir:

1. Aile üyelerine, diğer aile üyelerinin söylediklerini fazla ciddiye almamalarını öğretme.
2. Başkalarının aile içinde nasıl hareket etmelerini istiyorsa ona göre de kendilerinin de kesinliklerinden (katılıklarından) vazgeçmelerine yardımcı olma.
3. Aile üyelerinin duygularını yaşamaları için cesaretlendirme. Bu duygulardan ortaya çıkan enerjilerini kullanarak başka aile üyelerinden istediklerini sormaları ve yapmaları için onlara yardım etme.
4. Aile üyelerinin akılcı olmayan inançlarının farkına varmalarına yardımcı olma ve onların bu inançları nasıl bırakacaklarını öğretme.
5. Danışanların kendi akılcı olamayan inançları ile mücadele edebilmeleri için birkaç bireysel danışma tekniğini öğretme.
6. Danışanlara daha etkili (çatışma çözme) sorun çözme becerisi öğretme.
7. Danışanlara kendilerini sıkıntıya sokmadan aileleri ile nasıl ilgileneceklerini öğretme (Fenell ve Weinhold, 1989 Akt. Nazlı, 2000, s.155).

2.5.2. Aile Yaşamında Akılcı Olmayan ve Akılcı Olan İnançlar

Borcherdt (1996) aile yaşamında sık sık kullanılan, kanıtlanamayan, aile bireylerinin uzun süreli mutluluklarına katkıda bulunmayan, bu mutlulukları engelleyen,

bilim dışı olan akılcı olmayan inançların özelliklerini ve akılcı olmayan inançları şu şekilde açıklamıştır:

a. Akılcı olmayan inançlar dayatmacıdır: **“Sen benim ailemin bir üyesi olarak kabul etmelisin ki yalnızca tek bir ayakkabı ölçüsü bütün ayaklara olur ve bu nedenle sen benimkilerden başka ölçü tanımamalısın.”**

b. “Bu korkunç”, “dayanılmaz”, “çok rahatsız edici”, “katlanamıyorum” şeklinde abartılı değerlendirmeleri yapılır. **“Benim kabul ettiğim bir şeye aile üyelerinden birinin ihanet etmesi korkunç bir şey, bunun olmasına dayanamıyorum”.**

c. Kendini ve başkalarını yargılama/değerlendirme (judgment/rating) vardır. **“Aile üyelerinin zorla kabul ettirmek istediklerini çiğnediğim zaman kötü bir insanım ama onların sözde yasalarına uymayıp kendi yolumdan gittiğim zaman beni düşman aşağılık ve kötü huylu saydıklarında da onlar kötüdürler”.**

Aşağıda aile içinde yaygın olarak kullanılan akılcı olmayan inançlar tanımlanarak bunların akılcı olmayışı, Akılcı Olmayan İnanç: **AOİ (Irrational Belief)** şeklinde belirtilmiştir.

Akılcı olmayan inançlardan sonra, akılcı olmayan inancın değindiği konuyla ilgili **Kanıtlanmış Doğrular: KD (Documented Accuracy)** saptanarak bunları, akılcı aile yaşamı düşüncesini, aile bireylerinin ve ailenin uzun süreli çıkarlarına katkıda bulunan, aile içi etkileşimi destekleyen, akılcı olmayan inancın **Karşıtı Akılcı İnanç: KAİ (Countering Rational Beleif)** izlemiştir.

Sonra aile içinde karşılıklı anlayış ve birbirlerini kabullenmelerini destekleyen **Akılcı Yorumlar: AY (Rational Commentary)** önerilmiştir. Bu öğelerin imgelerle gösterimi şu şekildedir:

AOİ: Akılcı Olmayan İnanç.

KD: Kanıtlanmış Doğru.

KAİ: Karşıtı Akılcı İnanç.

AY: Akılcı Yorumlar.

Akılcı Olmayan İnanç (**AOİ**): **1.** Aile üyeleri diğer üyeleri hipnotize ederler (uyuturlar) ve diğer üyelere sorun ve huzursuzluk yaşattıkları için suçludurlar.

Kanıtlanmış Doğru (**KD**): Aile üyelerinin diğer üyelerin akıllarına sızıp bir düşünce ve duygu yerleştireceğine ilişkin bir kanıt yoktur.

Karşıtı Akılcı İnanç (**KAİ**): Her aile üyesi kendi duygularından sorumludur.

Akılcı Yorumlar (AY): Kimse bir başkasının kafasına duygu yerleştirmenin bir yolunu bulamamıştır. Aile üyeleri birbirlerini sık sık mutlu ya da mutsuz edebilir. Memnun etmek mutluluğa, rahatsız etmek mutsuzluğa yol açar ama sonuçta birey uyarıcılara karşı nasıl tepki vereceğini kendi belirler.

AOİ: 2. Belirli aile içi etkileşimler ve ilişki kalıpları bireyde tahmin edilebilir kişiliğe ve davranışlara ilişkin sonuçlara neden olabilirler.

KD: İnsan benzeri etkileşim yöntemlerine farklı tepkiler vereceği için kişiliğe ilişkin sonuçların, diğer aile üyelerinin o bireyle nasıl etkileşimde bulunduğu bilinmesiyle tahmin edilebileceğine ilişkin bir kanıt yoktur.

KAİ: İnsan sonsuz değişkendir. Bir aile üyesi için cennet şarabı bir diğeri için baldıran zehri olabilir.

AY: Bireysel, duygusal ve davranışsal sorunlar etkileşim kalıpları tarafından yaratılmaz. Duygular ve davranışlar etkileşimlerin yorumlanmasıyla oluşurlar. Kişiler arası ilişkiler değil bu ilişkiler hakkındaki kişisel inançlar duygusal rahatsızlık yaratır. Aile sisteminin üyeleri birbirlerini etkiler ya da izlenim bırakırlar ama etki denen şey rahatsızlıktan tamamen farklıdır.

AOİ: 3. Aile sorunlarına sahip olmak utanç vericidir, bu nedenle kabullenilip açıkça tartışmak yerine gizlenmesi gerekir.

KD: Utancın gerekli olduğu ve bu nedenle haksızlık yapanlar tarafından haksızlık yapanlara yaşatılması gerektiğine ilişkin bir kanıt yoktur.

KAİ: Dünyada bir şeylerden utanç duymak için bir kural, bir yasa yoktur, utanç sorun çözme yetisini artırmaz aksine azaltır.

AOİ: 4. Kendine özgü sorunları olan aileler sorunlarıyla utanmadan yüzleşmek ve onları kendi sorun çözme kapasiteleri içinde ellerinden geldiğince çözümlemeye uğraşmak yerine kendilerini küçük görmeli ve hatta yaşadıkları toplumda da ikinci sınıf, yozlaşmış kötü vatandaşlar olarak görülmelidirler.

KD: İnsanların yozlaşmış ya da aşağı insan olduklarına ilişkin bir kanıt yoktur.

KAİ: Yanlışları nedeniyle kendilerini aşağı görmek yerine ailelerin ve üyelerinin sorunlarını ve rahatsızlıklarını kabullenmeleri daha uygundur. Açık bir görüşle hatalarını düzeltebilirler.

AY: Belki de ailelerin öğreneceği en önemli şey, tüm insanların -nasıl yetiştirildikleri önemli olmaksızın- duygusal sorunlara sahip olduğu gerçeğidir. Bu geniş ama aynı zamanda gerçekçi düşünce bireyin kendini ve başkalarını suçlamasını ve yadsımasını önler. Böylesi duygusal açıdan rahatlatıcı hazırlıklar, dışarı açılımcı bir düşünceyi destekler ve sorun çözmeyi geliştirir.

AOİ: 5. Aile üyeleri sundukları kendine özgü eğilimleri ve rahatsızlıkları başkalarından miras almazlar. Bunlar tamamen olmasa bile daha çok insanın öğrenme deneyimlerinin bir sonucudur.

KD: Aynı ailede yetişen ve aynı değerler sistemine maruz kalan bireyler birbirlerinden farklı inançlara sahip olabilirler.

KAİ: İnsanlar birincil olarak biyolojik varlıklardır. Doğal özellikleriyle dünyaya gelirler. Daha sonra yoğun çabayla bu karakteristik özelliklerini düzenleyebilirler.

AY: Evlatlık edinilen çocuklar, hiç görmedikleri ebeveynlerinin birçok karakteristik özelliğini alırlar. Evlat edinen ebeveynler sık sık geçmişte çocuğun yaşamında küçük bir yeri bile olmayan asıl ebeveynleriyle aralarında benzerlikler gördüklerini belirtmişlerdir. Bu ilginç gözlemler **“çocuk gördüğünü öğrenir”** şeklindeki dogmatik geleneksel bilgeliğe karşı oluşturmaktadır.

AOİ: 6. Bir ya da daha çok aile üyesi isyankar, inatçı ya da güçlü iradeliyse bunun nedeni ailedeki diğerleridir.

KD: İnsanın bir başkasının temel özelliklerini belirlediğine ilişkin varsayımın bilimsel açıklaması olanaksızdır.

KAİ: Doğalarını açığa vurmak da dahil olmak üzere bireyler kendilerinden sorumludur.

AY: Aile üyelerinin birbirlerine yapabilecekleri ve yamayacakları şeylere karşı alçak gönüllü davranmaları önemlidir. Eğer ailenin bir üyesi, ailedeki diğerleri tarafından “karşıt” duruma getirilebiliyorsa yine bu diğerleri o üyeyi daha sakin bir duruma getirebilirler.

AOİ: 7. Ailede dikkat çeken sorunlar varsa ve aile içi uyum toplumsal standartları karşılayamıyorsa aile kesinlikle bu durumu açıklamalı ve özürlerini bildirmelidir.

KAİ: Af dilemek ve sorunları aklamak özgüveni, kendini kabullenmeyi ve kişisel mutluluğu desteklemez.

AY: İşlenen günahlar için toplum içinde günah çıkarmak bazen işe yarayabilir ama çoğunlukla aileler için avantajlı olan şey af dilemeyi bir tarafa bırakıp gelecekte yaşanabilecek hataları düzeltmeye yoğunlaşmaktır.

AOİ: 8. Aileler istedikleri değişiklikleri yapacakları zaman toplumun kabulüne, desteğine ve onayına göre davranmak zorundadırlar.

KD: Bir ailenin üyeleri hayatlarının yönünü değiştireceklerse onlara kesinlikle toplumsal onay gereklidir şeklindeki değerlendirmede gerçekçi olan yönler çok azdır.

AY: Aileler toplum içinde iyi ya da kötü, haklı ya da haksız bir şöhrete sahip olurlar, bu kaçınılmazdır. İçinde yaşanan topluluk küçüldükçe bunun ailenin adı üzerindeki etkisi büyümektedir. Bazen topluluklar bir aile hakkındaki düşüncelerini değiştirmezler, onlara ikinci bir şans vermezler. Bu ise üyelerin günah keçisi olmaktan kurtulmayacağı, kendilerini daha iyi bir yere getirmeyecekleri anlamına gelmez.

AOİ: 9. Ailelerin görevlerini yerine getirip toplum tarafından kabul görmesi için en az bir – tercihen birden çok- aile üyesinin en az bir tane önemli becerisi ya da yeteneği olmalıdır.

KD: Aile üyelerinin becerilere, yeteneklere sahip olmasının ya da olmamasının ailenin değerine bir etkisi olduğu kanıtlanamaz.

KAİ: Beceriler, yetenekler, özenilecek karakteristikler, imrenilen özellikler aile üyelerini daha iyi yapabilir ama bu onları daha iyi insanlar ya da süper insanlar yapmaz.

AY: Birçok aile üyesi yanlış bir şekilde, “alnını dik tutması” için bir ya da birçok aile üyesinin eşsiz bir yetenek ya da avantaja sahip olması gerektiğine inanır. Bu durum genellikle ailelerin avantajlarının tadını çıkaracaklarına, kendilerini onlarla kanıtlamaya çalışmalarıyla sonuçlanır.

AOİ:10. Geçmişteki aile sorunları ailenin şimdiki ilerleyişine belirleyici olmasa bile, çok etki eder.

KD: Bu görüş karşıtı oldukça çok yaşananlar da vardır.

KAİ: İnsanların şimdiki uyum ve işbirliğini belirleyen şey geçmişte yaptıkları değil şu anda nasıl hissettiği, düşündüğü ve davrandığıdır.

AY: Geçmişî düzeltemeyiz ama hataları inceleyerek ve geçmişten bir şeyler öğrenebiliriz. *“Bir zamanlar şöyleydi, böyleydi demek artık geçerli değil”* cümlesi içinde demokrasi, özgür irade, anti determinizm ve insancılık barındırır.

AOİ: 11. Bazı ailelerin sorunları yoktur.

KD: İki ya da daha çok insan arasında geçen hiçbir şey ideal olan değildir ve sorunsuz bir aile ancak gökkuşağının sonundaki altınların gömülü olduğu yerde bulunur.

AY: İnsanın doğuştan gelen yanılabılır insan yanı vardır. İnsanlar duygusal boşluklarını ailelerine taşırlarken tekrar tekrar açığa çıkarırlar. Bazı aileler duygusal kusurlarını başka ailelerden daha iyi saklarlar.

AOİ: 12. Sorun yaşamıyor gibi görünen aileler, zorluklar yaşadığı sanılan ailelerden ya da büyüyen sorunları olduğunu itiraf etmeye cesareti olan ailelerden daha çok saygı görürler.

KD: Bazı ailelerin diğerlerinden daha iyi olduğuna ve bu nedenle daha fazla saygı gösterilmesi gerektiğine ilişkin bir kanıt yoktur.

KAİ: Her ailenin başına iyi ya da kötü şeyler gelir ama kusurlarını itiraf etmeye cesaretleri olsa da olmasa da, aileler mutlak bir biçimde iyi ya da kötü değildirler.

AY: Sorunlarını itiraf eden aileler aşağı insan değildirler ve bunları gizleyerek sorunsuz görünenler de süper insan değildirler.

AOİ: 13. Uyumlu bir aile yaşamı için altın kurallar ve ön koşullar vardır. Birlikte dua eden, eğlenen ve konuşan bir aile dağılmaz.

KD: Bir ailenin tüm gerekli ve geleneksel şeyleri yaparak istenen bir sonuç almasını güvence altına alan bir kanıt yoktur.

KAİ: Ailede bir ayakkabı her ayağa uymaz ve tek altın kural, altın kural olmadığıdır.

AY: Hangi aile değerlerinin hangi aileler için en iyi olduğu değerlendirilmesi yapılırken bireysel ayrılıklara saygı duymak daha yararlıdır.

AOİ: 14. Aile sistemleri bireyleri demir bir yumrukla yönetirler. Bu nedenle bireyler hatalı yetiştirilmelerinin önüne geçemezler.

AOİ: 15. Aileleri tarafından küçük görülen bireyler, aile onları uygun görene dek acı çekmeyi sürdürmelidirler.

AOİ: 16. Eğer aile bir üyesini sevmiyor ve bunun yerine onu günah keçisi yapıyorsa onu başka kimse de sevmez. Bu nedenle onun için duygusal bir yıkım kaçınılmazdır.

AOİ: 17. Ailenin bir bireye karşı olumsuz davranışları, cephe alınan bireyin duygularının azalmasına neden olur.

AOİ: 18. Aile yaşamında sevgi her şeye egemendir.

AOİ: 19. Eğer bir aile üyesi diğerlerinin onu sevmediğine inanıyorsa, aile grubundaki diğerlerinin bu üyeyi sevdiklerine ikna etmeleriyle asıl sorun çözülür.

AOİ: 20. Aileler, ailedeki bireylerinden daha verimli, hızlı ve etkin değişirler.

AOİ: 21. Eğer kişi ailenin standartlarını karşılamakta devamlı başarısız oluyorsa yaşamındaki en önemli işlerde de başarılı olamayacak demektir.

AOİ: 22. Aile üyeleri birlikte bu denli çok zaman geçirdikleri için birbirlerinin düşüncelerini okuyabilmelidirler.

AOİ: 23. Aile üyeleri birbirlerine karşı asla ayrımcılık yapmamalı ve seçici davranmamalıdır.

AOİ: 24. Görece bir aileye ilişkin uyumu yakalamak doğal olmalı ve genellikle olduğundan kolay olmalıdır.

AOİ: 25. Aile üyeleri birbirlerinden devamlı sevgi, kibarlık, eşitlik ve hak ettikleri davranışları bulabilmelidirler. Eğer bunlara erişemezlerse şikayet etme, bağırıp çağırma, sızlanma haklarını kullanmalı ya da kendilerine acımalıdırlar.

AOİ: 26. Diğer aile üyesini etkilemenin en iyi yolu, ona sahip oldukları şeylerden hangilerini sevmediğimizi söylemektir.

AOİ: 27. Başarılı bir aile yaşamının tek yolu iletişimdir.

AOİ: 28. Ben diğer aile üyelerine hak ettikleri kibarlık ve ilgiyi gösteriyorsam onlar da bana aynı şekilde karşılık vermek zorundadırlar.

KD: Bir üye diğerlerine hoş davranıyorsa bu hoş davranışların alıcısının da kibarlıkla karşılık vermesi gerektiği hiçbir yerde yazılı değildir.

KAİ: Diğerleri bana benim onlara davrandığım gibi davranmak zorunda değildirler.

AY: Aile üyeleri bazen kendilerine hoş bir davranış şekli belirler ve bir karşılığı basitçe tercih edecek yerde onu uygun olmayan bir şekilde ısrarla beklerler. Sonuç olarak düşünceli davranışımıza hakça bir karşılığı dayatarak istemek hayal kırıklığı yaşamak yerine facialaştırmayı yaşamaya neden olur.

AOİ: 29. Diğer aile üyeleri mutlaka bana benzemelidir ve böyle olmadıkları zaman bana benzemeleri için bir yol bulmam gerekir.

AOİ: 30. Tüm bireysel ve aileye ilişkin sorunların doğru, kesin ve mükemmel olan değişmez bir çözümü vardır. Aileye ilişkin sorunun kusursuz bir çözümü olmadığını her gördüğümde rahatsız olmam gerekir.

AOİ: 31. Her aile üyesi için aynı kısıtlamalar, üstünlükler (avantajlar), ayrıcalıklar geçerli olmalıdır.

AOİ: 32. Diğer üyeler beni, özellikle olumsuz bir biçimde eleştirdikleri zaman altüst ediyorlar.

AOİ: 33. Aileye ilişkin sorunları, zorlukları görmezden gelmek onlarla yüzleşmekten daha kolaydır.

AOİ: 34. Eğer ailede bir şeyler sorunlu ve korkutucu görünüyorsa olası tehlikelerden korunmak için bir bela, bir felaket olarak görülmeli, onun üstüne düşmeli, uzun ve derin düşünmeli, üzerinde yoğunlaşmalıdır.

AOİ: 35. Ufacık bir mutluluk istiyorsam aile üyelerinin beni anlamasını sağlamak değişmez hedefim olmalıdır.

AOİ: 36. İnsanlar sevildikleri, onaylandıkları ve desteklendikleri sürece ya da duyarlı bir şefkat eksik olmadığında duygusal rahatsızlıklar yaşamazlar.

AOİ: 37. Diğer aile üyelerinin yanlış davranma, farklı olmak, bilerek kötü davranmak, kötü davranışlardan ders almamak ya da ailenin ideallerine karşıt olan hatalarını kabullenmek gibi hakları yoktur. Bu kimseler böylesi hata ve kusurları nedeniyle suçlanmalı ve kınanmalıdırlar.

AOİ: 38. Aile ilişkileri kutsaldır bu nedenle ciddiyetle (eleştirel bir şekilde) ele alınamazlar.

AOİ: 39. Aile değerlerine ihanet etmek af edilmez ve bağışlanamaz.

KD: Bir af eden, bağışlayan kimse bulunduğu sürece bir davranışın bağışlanamaz olduğu kanıtlanamaz.

KAİ: Hata yapmak insana özgü bir davranıştır. Bağışlamak birçok insan için zor ama olabilecek bir şeydir, özellikle böyle davranmaya gereksiz bir gurur olmadan girildiğinde.

AY: Değerler önemlidir. Ama aile içinde değerlere sıkıca bağlanılmadığında onlara daha çok önem verildikçe sorunların ortaya çıkma olasılığı artar. Sevgi, dürüstlük, bağlılık, takdir, iletişim ve diğer önemli değerleri aile yaşamına yansıtmak aile içi ilişkileri daha dostça bir şekle sokar.

AOİ: 40. Aynı kökenden geldikleri ve aynı çatı altında yaşadıkları için aile üyeleri arasında doğal olarak farklılıklardan çok benzerlikler bulunacaktır.

KD: Aile bağlarının farklılıktan çok benzerlik oluşturacağına ilişkin bir kanıt yoktur.

KAİ: Hem ailenin içinde hem de dışında tüm insanlar farklı ve sonsuz bir şekilde değişkendir.

AY: Aynı ailedeki insanların birbirine benzeyeceğini varsaymak akla yatkındır. Ancak yakından incelendiğinde zevklerinde, değerlerinde, ilgilerinde, karakterinde, yetilerinde ve yetersizliklerinde genellikle birbirlerinden farklı oldukları görülecektir. Bu gerçekler kolaylıkla göz ardı edilir. Çünkü belli bir grup insanın birbirlerine benzediklerini varsaymak daha uygun görünür.

AOİ: 41. Aileleri ve aile üyelerini “işlevsiz”, “günah keçisi”, “kurbanlık koyun”, “belirti taşıyan”, “alkolik ana babanın büyümüş çocuğu”, “uyumsuz”, “ihmal edilmiş çocuk” gibi niteliklerle etiketlemek onları daha iyi anlamaya ve istediklerinde de onlara destek olmaya yardımcı olur.

KD: İnsanları etiketlemek, onların sorunlarını çözmede yararlı olmaz.

KAİ: İnsanlara belirtiler ve nitelendirmeler yakıştırmak, anlamsız gevezelikler şeklinde psikolojik saptamalar yapmak yarardan çok zarar verir. Çünkü bunlar belirsiz ve gizemli düşüncelerdir. Bu anlayış, “ *Bu fikirlerle sorunlar ve endişeler daha iyi anlaşılır*” saplantısı da oluşturabilir.

AY: Sorunlar kötüleştikçe onları anlayıp çözeceğini ileri süren görüşler gitgide daha garip ve büyümlü şekle bürünürler. Genellikle moda olmuş terimler insanın dikkatini henüz var olduğunu bilmediği sorunlara çekerler.

ADDT’de bu akılcı olmayan inançları çürütüp akılcı inançları kazanmak aile bireylerinin önemli sorumluluğu olarak kabul edilmektedir (Borchardt, s. 7-24, 1996).

2.5.3. Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapide Aile Danışmanlığı

Joyce (1990), Akılcı Duyuşsal Aile Danışmanlığının iki örneğini gözden geçirmekte ve klinik tanı alan almayan kişilerde bireysel ya da aile gruplarıyla ADT yollarını betimlemektedir.

Ana-baba/ebeveyn danışmanlığında ve çocuğun danışan olduğu yerde çocuğa dolaylı hizmet düzeyinde ADT danışmanlığı uygulanabilmektedir. Bunun amacı çocuklarının sorunlarını çözmede ailenin becerilerini geliştirmektir. Ayrıca ebeveynler ADT’den yararlanıp kendi duygularının denetimini öğrenerek amaçlarına ulaşmaktadırlar.

İkinci düzey ebeveyn danışmanlığında, ebeveyn danışan durumundadır. Ebeveynin bilişsel sağlığını geliştirmek, stres yaratan düşüncelerini ya da stresini azaltmak amaçlanmaktadır. Ebeveynlerin, ADT 'ye ilişkin becerilerini geliştirmeleri hedeflenmektedir.

Ailelerle çalışan okul psikologları ailelerle Akılcı Duygusal Terapi uygulamalarına ilgi duyabilirler ve bu yaklaşımlardan yararlanabilirler.

Joyce, ebeveyn danışmanlığını betimlerken Meyers, Parsons ve Martin (1979, Akt. Joyce, 1990) tarafından geliştirilen biliş sağlığı modelinden yararlanmıştır. Meyers ve arkadaşları, modellerini dört düzeyde açıklamaktadırlar:

Düzen 1'de çocuğa doğrudan yardımda bulunulmaktadır. Bu psikolojik hizmette doğrudan çocukla çalışılmaktadır.

Düzen 2, çocuğa dolaylı yardımın yapıldığı aşamadır. Çocuğa dorudan danışmanlık hizmeti verilmemektedir. Çocuğa karşı sorumlu olan kişiler (ebeveyn, öğretmen), danışmanlık sürecinden ileri gelen bir müdahale ya da müdahaleleri yerine getirmektedirler.

Düzen 3'de ebeveyn'e (ya da öğretmene) doğrudan hizmet verilmektedir. Bu düzeyde özellikle, ebeveyn ilişkilerinde duygusal zorluklarla başa çıkmada ebeveynlere yardım etmeye odaklanılmaktadır. Çocuğun gönenci dolaylı olarak desteklenmektedir.

Düzen 4'de örgütlenmeye (aile, okul) hizmet edilmektedir. Aile yaşamının bazı yönleri yeniden düzenlenerek aileye yardım sağlanmaktadır. Bu danışmanlığın en dolaylı şeklidir.

Ailelerle ADT danışmanlığında, Meyers ve arkadaşlarının biliş sağlığı modelinin ikinci ve üçüncü düzeyleri uygulanmaktadır.

2.5.4. Ebeveyn Danışmanlığı Olarak Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapi

ADDT ebeveyn danışmanlığında iki düzeyden biri uygulanmaktadır. Çocuğun ya da ebeveynin bilişsel sağlığına hizmet verilmektedir.

Meyers 'in biliş sağlığı modelinin ikinci düzeyine koşut olan bu ilk düzeyde, çocuk danışmada bulunmadığı halde danışan kabul edilmektedir. Danışmada bulunan ebeveynlere ise dolaylı hizmet verilmektedir.

Akılci Duygusal öz denetim becerisini öğrenmenin sonucu olarak, ebeveynlerin duygusal stresi azaltmakta, bu sonuç ebeveynlerin çocuklarla ilgili sorunlarını çözmelerini kolaylaştırmakta ve çocuğun toplumsal, duygusal ve eğitimsel gelişimine katkıda bulunmaktadır.

Ebeveynin danışan olduğu Ebeveyn Bilişsel Sağlık Danışmanlığı, Meyers 'in 3. düzeyine koşut olmaktadır. Ebeveynler Bilişsel Sağlık Danışmanlığında, bilişsel sağlıklarıyla ilgili içgörü kazanmaktadırlar. Bu bağlamda ADT danışmanlığı alan ve danışan durumunda bulunan ebeveynlerdir. Dolaylı olarak da ebeveyndeki stresin azalmasından yararlanan çocuk olmaktadır. ADT Ebeveyn Danışmanlığında, ebeveyn sorunlarını değerlendirme ve iyileştirmede, ebeveynin uygulamaya ilişkin sorunlarında ve ebeveynlerin duygusal sorunlarında iki yönlü irdeleme kullanılmaktadır. Bu üstünlük/farklılık ADDT 'nin ebeveyn sorunlarına nasıl uygulandığını anlamada çok önem kazanmaktadır. Ebeveynler, özgül ebeveynlik becerilerinin (disiplin becerileri, iletişim, özel ders vb.) öğrenilmesi ve uygulanması yoluyla karşılaştıkları sorunları sık sık çözmektedirler. Ebeveynlerin duygusal sorunları onların ve çocuklarının uygulamaya ilişkin soruna sahip olmalarıyla ilgili rahatsız edici olumsuz duygular yaşandığında meydana gelmektedir. Bu rahatsız edici duygular (örneğin, hiddet, kaygı, suçluluk) yalnızca ebeveyn tarzlarını şiddetlendirmekle kalmamakta, aynı zamanda aileler için uygulamaya ilişkin sorunları çözmeyi çok zorlaştırdığı görülmektedir. Örneğin bir ebeveyn görüşüne göre çocukların gelişme oranı diğer çocuklardan daha yavaş olduğu zaman bir ebeveyn yüksek kaygı hissedebilmektedir ya da disiplin yöntemleri yetersizken, yetersizlik hisleri, çökkünlük ya da öfke yaşayabilmektedir. ADT Ebeveyn Danışmanlığı ebeveyn duygularını değiştirmede davranışsal danışmanlıktan farklı olmaktadır.

Ebeveynlerin yüksek yoğunluktaki olumsuz duyguları;

a. Kendileri ve ebeveynlikleriyle ilgili akılcı olmayan inançlardan türetilmektedir.

b. Duygusal rahatsızlıkları ürettikleri için uygun olmayıp kendilerini yenilgiye uğratmaktadırlar.

c. Etkili uygulamaya ilişkin sorun çözmeyi engellemektedirler.

d. Ebeveynlerin çocuklarında daha çok duygusal sorunlara neden olmaktadır (örneğin, kaygı-**anxiety-**, suçluluk- **guilt-**, hınç -**resentment-**, kendine acıma - **self-pity-** ya da öfke -**anger**) ve

e. Ebeveyn- çocuk ilişkisinin bozulmasına neden olmaktadır.

2.5.5. Akılcı Duyuşsal Terapi ve Ebeveynler

Ellis, Moseley ve Wolfe (1966, Akt. Joyce, 1990) “Duygusal Olarak Sağlıklı ve Mutlu Çocuk Nasıl Yetiştirilir?” (**How to Raise an Emotionally Healthy, Happy Child**) adlı kitabında ebeveynlere, yaygın çocuk sorunlarını anlama ve onları yatıştırmada Akılcı Duygusal yöntemleri açıklamaktadırlar. Ele alınan sorunlar korku, kaygı, düşmanlık, cinsellik ve öz disiplinle ilgilidir.

Ellis ve diğerleri (1966, Akt. Joyce,1990), çocukla etkileşim halindeyken ebeveynin duygusal durumunun önemi üzerinde odaklanmaktadır. Örneğin, çocuklarının korkularını yenmede çocuklarına yardım eden ebeveynlere öneride bulunulmaktadır. Çocuğun korkularıyla ilgilenmede sakinlik, çocuğun korkularıyla başa çıkmada çocuğa yardım etmek için en önemli gerekliliklerden biridir. Bir çocuktaki öz disiplin eksikliğiyle ilgili en büyük sorun çocuğun herhangi bir disiplini kabul etmemesidir.

Diğer ADDT yazarlarından Hauck, ebeveynlerin akılcı olmayan düşüncelerle ilgili sorunlarına değinmektedir. Hauck (1967, Akt. Joyce, 1990), “Çocuğun Akılcı Yönetimi” kitabında ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili akılcı olmayan tutumların bazılarını irdelemekte ve genel ebeveyn tarzlarının bazılarını ve çocuklar için bunların sonuçlarını ayrıntılı olarak ele almaktadır.

Grieger ve Boyd (1983, Akt. Joyce, 1990) çocuklardaki kaygı, korku ve akılcı olmayan korkularla (**phobia**) ile bir arada görülen alt üst edici altı ebeveyn tarzı betimlemektedir. Hauck, Grieger ve Boyd tarafından betimlenmiş olan ebeveyn tarzları çocuk biliş sağlığıyla ilişkisi bakımından ele almıştır.

Değişik ADT kuramcıları örneğin, DiGiuseppe (1983, 1988, Akt. Joyce, 1990) davranış bozukluğu olan çocukların ebeveynleriyle ilgilenmiştir. Mahoney (1983, Akt. Joyce, 1990) ise bu sorunların karşılaştırılmasını ele almıştır.

2.5.5.1. Ebeveyn Tarzları / Stilleri (Parenting Styles)

ADT, ebeveynlerinin en önemli çevresel özelliklerinin ebeveynlik tarzları olduğunu varsaymaktadır. Ebeveynler çocuğa yalnızca davranış örüntülerini öğretmez aynı zamanda akılcı olmayan ve bencilce düşünmesine karşılık vererek akılcı olamayacak şekilde ve bencilce düşünmelerine katkıda bulunurlar (Bernard ve Joyce, 1984, Akt. Joyce, 1990).

Çocuklar ebeveynlerin tartışmalarıyla karşı karşıya kaldıklarında zor durumu kalırlar. ADT, ebeveynlere (ve çocuklarına) ortaya koyduğu uyumsuz davranışlarını anlamaları ve nasıl üstesinden geleceklerine yardımcı olur (Chess, Thomas ve Birch, 1966, Akt. Joyce, 1990).

Hauck (1967, Akt. Joyce, 1990) ADT’de ebeveynlik tarzlarını sevecenlik ve katılık şeklinde iki temel boyutta ele alıp açıklamıştır. Sevecen ve kararlı ebeveyn tutumu ADT ve akılcı ebeveyn felsefesiyle tutarlılık göstermektedir. Bu yaklaşım, yaşamın kaçınılmaz engellemeleri karşısında çocuğun esnek davranmasına yardımcı olmakta, hatta ebeveyn çocuğa olumsuz davrandığında bile çocuğun olumlu düşünmesini kolaylaştırmaktadır.

Hauck ’un açıkladığı diğer üç tarzın her birinin yıkıcı etkilere sahip olduğu görülmektedir (“sevecen fakat kararlı olmayan”, “sevecen olmayan fakat kararlı olan” ve “sevecen ve kararlı olmayan”).

Sevecen ve kararlı olmayan ebeveynler sevgi doludurlar fakat çocuklarına karşı izin vericidirler ve muhtemelen şımarık, zayıf, bağımlı duygusal çocukluklar yetiştirirler (Hauck 1967, s.43, Akt. Joyce, 1990).

Sevecen ve katı olmayan ebeveynler, çocuklarına karşı soğuk, eleştirel ve çelişkilidirler. Ne yaparlarsa yapsınlar hata yapmış gibi gördükleri için çocuklarda kargaşa ve uyuşmazlığa neden olurlar.

Böylece ADT, ailedeki kararlılık eksikliği ile çocuktaki öz disiplin azlığı arasında bir bağ olduğunu kabul etmektedir.

ADT’de, ebeveynin sevecen olmaması ile çocuktaki düşük benlik saygısı arasında bir başka bağ olduğu düşünülmekte ve sevecen ve kararlı olmama yönetiminin her yönden ciddi bir eksiklik olduğu kabul edilmektedir.

Sevecen olmama fakat kararlı olma ebeveyn tarzı, çocukta sorumluluğu ve özdenetimi geliştirmeye yardımcı olmakta fakat çocukların suçlama ve suçlulukla birleşmiş kaygı ve çökkünlüğü sık sık yaşamalarına neden olmaktadır.

Çocuklardaki kaygı, korku ve akılcı olmayan korkularla birleştirilmiş ebeveynlik tarzlarının açıklanmasında ADT uygulayıcılarından olan Grieger ve Boyd (1983, Akt. Joyce, 1990) altı rahatsız edici ana ebeveynlik tarzlarını tanımlamışlardır:

Hauck (1987, Akt. Joyce, 1990), Grieger ve Boyd ana babalık tarzlarıyla çocukların zihinsel sağlıkları arasındaki ilişkiyi betimlemektedir:

a) Tuzak kurucu, eleştirici ve aşırı genelleştirici ebeveynler; kusur bulma, aşırı genelleme tarzı; dırdır, suçlama, düzeltme, alay etme ve çocuğunu denetim altına alma davranışlarıyla karakterize edilirler.

b) Mükemmeliyetçilik tuzağında yer alan ebeveynler; daima yüksek başarı elde etmeleri ve başarılı olmaları/daima iyiye gitmeleri için çocuklar üzerinde aşırı baskı kurarlar; çocuklar rahatsız olduklarında onları eleştirirler, kusur bulurlar ve öfkelenirler ve çocuklar iyi çalıştığında onlara daha iyi yapabilmeleri için önderlik ederler.

c) Korkmuş tavşan tuzağındaki ana ebeveynler; kararsızlıkla tehlikenin aşırı korkusu ve rahatsızlığını ifade ederler.

d) Yapay olumlu tuzak ve

e) Az miktarda ya sınırsız olarak suçluluk tuzağı ve karışık olumlu alaka / sevgi sağlayan tarzlar ve

f) Tutarsızlık tuzağındaki ebeveynlik; belli kurallara bağlı olmaksızın ya çocuğun durumuna göre ilişki kurulması ya da kuvvetli ve sık sık eleştirmesiyle karakterize edilir.

Bu tarzların hepsi anne ve babalardaki akılcı olmayan inançlar ve rahatsız edici olumsuz duygularla ve çocuğun bilişsel sağlığının istenmeyen sonuçlarıyla ilişkilidir.

2.5.5.2. Ebeveynlerin Akılcı Olmayan İnançları ve Yaşadıkları Duygusal Sıkıntılar

ADT'ye göre ebeveynlerdeki uzun süreli ve aşırı psikolojik stres aşırı öfke, suçlama, kaygı ve kendini aşağılamaya neden olmaktadır. Ebeveynlerin duygusal stresi, kendileriyle, kendi ebeveynlikleriyle, çocukları ve çocuklarının davranışlarıyla ilgili inançlarından kaynaklanmaktadır.

Son zamanlardaki araştırmalarda (Joyce, 1989, Akt. Joyce, 1990) ebeveynlikle ilgili akılcı olmayan inançların ebeveynlerdeki duygusal stresle bağlaşımlı olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerin stresle bağlaşımlı duyguları; **Ebeveyn öfkesi, Ebeveyn çökkünlüğü ve kendini aşağılama, Ebeveynliğe ilişkin ben kaygısı (Parental ego anxiety), Ebeveynliğe ilişkin genelleştirilmiş kaygı (Parental generalized anxiety), Ebeveyne ilişkin düşük engellenme eşiği/ hoşgörü azlığı (Parental low frustration**

tolerance), Ebeveyne ilişkin suçluluk duygusu (Parental guilt) olarak gözlenmektedir. Bu duygular ve bu duygularla ilgili akılcı olmayan inanç örnekleri aşağıda yer almaktadır:

2.5.5.2.1. Ebeveyn Öfkesi

Bu alanda üç genel akılcı olmayan inanç vardır:

a) *“Dünyada kötü ve günahkâr insanlar vardır ve kötü insanı iyi insana dönüştürme, onlara çok sert davranarak, onları döverek, onlara nasıl değersiz olduklarını söyleyerek olur”* (Hauck, 1983, Akt. Joyce, 1990);

b) *“Çocuklar her zaman, içten ve iyi olmalı (istekli, başarılı olma vb.) ve doğru olarak davranmalı”* (kibar, düşünceli, ilgili vb.) (Grieger ve Boyd, 1983, Akt. Joyce, 1990); ve

c) *“Çocuk ve onun davranışı özdeştir ve bunun için kötü davranan çocuklar kötüdür”* (Grieger ve Boyd, 1983, Akt. Joyce, 1990).

2.5.5.2.2. Ebeveyn Çökkünlüğü ve Kendini Aşağılama

Bu alanda dört genel akılcı olmayan inanç bulunmaktadır:

a) *“Eğer siz yaşamınızdaki önemli insanlar tarafından sevilmiyor ve onaylanmıyorsanız değersizsiniz. Geri çevrilme / reddedilme acı verir ve hemen hemen yok eder ve reddedildiğinizde altüst olmaktan kaçınamazsınız”* (Hauck, 1983, Akt. Joyce, 1990);

b) *“Eğer benim çocuğum sık sık yanlış davranıyorsa, ahlaksızca davranıyorsa bu korkunç / çok kötü bir şeydir ve bir ebeveyn olarak yetersiz biriyim”* (Bernard ve Joyce, 1984, Akt. Joyce, 1990);

c) *“ Benim öz-değerim (kendi değerim) ebeveynliğimi nasıl yapacağıma bağlıdır. Bu nedenle hata yapmadan daha iyi olmalıyım”* (Grieger ve Boyd, 1983, Akt. Joyce, 1990); ve

d) *“Çocuğumun bu kadar çok sorunu olduğu için ben değersizim”* (Woulff, 1983, Akt. Joyce, 1990).

2.5.5.2.3. Ebeveynliğe İlişkin Ben Kaygısı (Parental Ego Anxiety)

Bu konuda iki yaygın akılcı olmayan inanç bulunmaktadır:

a) “*Her zaman çocuğumun onayına ve sevgisine sahip olmalıyım*” .

b) “*Çocuğum her konuda başarılı olmalı*” (Bernard ve Joyce, 1984, Akt. Joyce, 1990).

2.5.5.2.4. Ebeveynliğe İlişkin Genelleştirilmiş Kaygı (Parental Generalized Anxiety)

Genelleştirilmiş kaygı olarak nitelendirilen bu akılcı olmayan inancın örneği: “*Çocuğum için her zaman üzölmeliyim ve sorunlarının üstesinden gelmesinde ona yardım etmeliyim*” (Grieger & Boyd, 1983, Akt. Joyce, 1990).

2.5.5.2.5. Ebeveynliğe İlişkin Düşük Engellenme Eşiğı/ Hoşgörü Azlığı (Parental Low Frustration Tolerance)

Düşük engellenme eşiğini karakterize eden dört genel akılcı olmayan inanç vardır:

a) “*Yaşamdaki çok güç sorunlardan olabildiğince kaçmak en iyi çözümdür*” (Hauck, 1983, Akt. Joyce,1990).

b) “*Bazı şeyler engelliyorsa, ne pahasına olursa olsun kaçınılmalıdır*” (Grieger & Boyd, 1983, Akt. Joyce,1990).

c) “*Çocuğumun davranışlarına katlanamıyorum*” (DiGiuseppe, 1983, Akt. Joyce, 1990).

d) “*Çocuğum, yardım ettiğimde bu kadar huysuz olmamalı*” (Woulff, 1983, Akt. Joyce,1990).

2.5.5.2.6. Ebeveynliğe İlişkin Suçluluk Duygusu (Parental Guilt)

Ebeveynliğe ilişkin suçluluk duygusuyla ilgili dört genel akılcı olmayan inanç vardır:

a) “*Çocuğumun sorunlarının tek nedeni benim.*” (DiGiuseppe, 1983, Akt. Joyce,1990).

b) “*Eğer bir yanlış, bir hata yaparsam çocuğum bundan daime etkilenecektir.*” (McMullin, Assafı, ve Chapman, 1978, Akt. Joyce,1990).

c) “*Çocuğumun acı çekmesi korkunçtur, bu nedenle ne pahasına olursa olsun onun acı çekmesini önlemeliyim*” (Grieger ve Boyd, 1983, Akt. Joyce,1990).

d) *“Asla çocuğuma yanlış bir şey yapmamalıyım. Eğer yaparsam ben yeteneksiz/başarısız biriyim.”* (Bernard ve Joyce, 1990, Akt. Joyce, 1990).

ADT uygulamalarında bu akılcı olmayan inançlardan kurtulmalarında ebeveynlere yardımcı olunmaktadır.

ADDT’de bireysel ve grup danışması yapan danışmanların görev ve rolleri yönünden diğer danışma alanlarındaki danışmanlardan önemli farkları vardır.

2.6. ADDT’de Danışman ve Danışan İlişkisi

ADDT bilişsel ve yönlendirici bir davranışsal süreçtir. Danışmanlar danışanlarını birey olarak değerlendirmezler. Danışanlarının onlara zarar veren düşünce ve davranışlarıyla yüzleşmelerini sağlarlar. Ellis, danışana gösterilecek aşırı ilgi ve anlayışın danışanda onaylanma duygusu yaratacağını bunun da ters etkiye neden olabileceğini belirtir. Danışanların kendilerini değiştirme yeteneğine inanır. Bazı danışanlarda danışmanların eksiksiz ve mükemmel olduklarına ilişkin gerçekçi olmayan bir düşünce vardır. Bazı danışmanlar gerçek olmayan bu düşünceyi etkisiz duruma getirmek için kendi kusurlarını danışanlarıyla paylaşma yolunu seçerler. Aktarım (**transferans**) danışmanlarca desteklenmez (Akt. Corey, 2005, s.304-305).

ADDD ’de danışmanın temel rolü, danışanın kendi kendine akılcı düşünmesini, hislerini uygun biçimde anlatmasını, etkin bir şekilde davranarak hedeflerine ulaşmasını sağlamaktır (Ellis, 1989, s. 215, Akt. Nelson-Jones, 1996, s.278).

Dryden ve Ellis (1986, Akt. Nelson-Jones, 1996, s.278) göre, ADDT danışmanları, danışanlarının duygularını anlarlar. Danışmanlar kendi danışanlarını yanılabilir insan olarak değerlendirip kabul ederler ve önceden oluşturulmuş basmakalıp standartlara göre danışanların kişiliklerini iyi ya da kötü olarak yargılamazlar.

Akılcı duygusal davranışçı danışmanlar danışanlarına yersiz ve aşırı samimiyet göstermezler. Danışmanlar, danışanların şiddetli onaylanma gereksinimlerine karşı dikkatlidirler. Bununla birlikte, danışanlarını kendi sorunlarıyla uzlaşmaları konusunda yüreklendirmeye çalışır ve kendi huzurlarını ve mutluluklarını bulmak için gereken sorumlulukları kabullenmelerini sağlarlar. Genel anlamda ilk seanslar boyunca, akılcı duygusal davranış danışmanı konuşmayı en çok yapan kişidir. Danışmanlar kendi danışanlarının mantıksız düşüncelerini tartışır. Danışanların düşüncelerini ve kendilerini açmalarını sağlarlar. Danışmanlar espri yaparlar fakat danışanların çabalarını

esprî amacıyla kullanmazlar. Çünkü danışmanlar, pek çok danışanın kendi benliğini, kendi sorunlarını aşırı derecede önemsediklerini bilirler. Bununla birlikte danışmanlar rahatsız edici düşüncelerle baş edebilmek için mizahı kullanırlar.

Danışmanların danışanlarla çalışma stilleri ile Akılcı Duyuşsal Davranışsal Danışma içeriği arasında bir farklılık vardır. Ellis'in danışma stili onu izleyen birçoğu gibi etkili ve ikna edicidir. Bununla birlikte spesifik kategorideki danışanlara ya da diğer danışanlara karşı bazı akılcı duygusal davranış danışmanları edilgen ve ılımlı stilleri kullanabilmektedirler (Dryden ve Ellis, 1986, Akt. Nelson-Jones, 1996, s.279).

Ellis ve Dryden akılcı duygusal davranışçı danışmanını bir yetkili (fakat yöneten değil) olarak kabul ederler. Terapi sonunda danışanlar kendi kendilerinin terapisti olmayı danışmanlarından öğrenmiş olurlar. Danışmanlar, danışanlarını yüreklendiren bir öğretmen gibi davranırlar (1986, Akt. Nelson-Jones, 1996, s.279).

Ellis, Akılcı Duyuşsal ve Davranışçı danışmanlar ilk oturumlarda danışanlara insanların kendilerini nasıl sıkıntıya soktuklarının ABC'sini açıkladıklarını belirtmektedir (1992, Akt. Nelson-Jones, 1996, s.279). Danışma boyunca, danışmanlar yalnızca kendi danışanlarının düşüncelerini çürütmezler, aynı zamanda kendi düşüncelerine nasıl karşı gelebileceklerini öğretir ve bu konuda uygulama yaparlar. Bu nedenle akılcı duygusal davranış danışması boyunca danışmanlar danışanlara oturumlar esnasında ve daha sonra kullanabilecekleri anlayış, felsefi düşünce ve becerileri sunarlar.

ADDD danışmanları öğretmen gibi tüm danışanlara aynı şekilde eğitim vermezler. Danışmanlar insanların benzerliklerinin ve farklılıklarının, ne kadar etkili değiştiklerinin ev ödevlerini bilişsel, duyuşsal ve davranışsal teknikleri ne kadar kullandıklarının farkındadırlar.

2.7. Teknikler

Analitik açıdan incelendiğinde, “*Teknik*” kavramının çok değişik ama birbiriyle ilişkili anlamlarda kullanıldığı görülür. Bu sözcük, ad (isim) olarak kullanıldığında şu anlamları taşımaktadır:

- 1- Bir etkinliğe özgü, uygulamaya yönelik yöntem ve yordamaların tümü.
- 2- Bir kimsenin, bir etkinliğin uygulamasındaki becerisi, hünéri.

- 3- Belli bir sonuca varmayı sağlayan davranış biçimi, yöntem.
- 4- Bilimsel bilgilere dayanan ve üretime yönelik yöntemlerin tümü.
- 5-Bilimin, üretim alanındaki uygulamalarının tümü (Büyük Larousse c.22, s.11365).

Psikolojik danışmanın önemli öğelerinden biri de, psikolojik danışmalarda kaçınılmaz olarak kullanılan danışma teknikleridir. Ancak bu davranışlara verilen adlar birbirinden tamamen soyutlanamazlarsa da ayrı ayrı olabilmektedirler. Örneğin bazı kaynaklarda psikolojik danışmanın bu temel öğesine “Psikolojik Danışma Teknikleri” denilirken bazı kaynaklarda “Yardım Becerileri” denilmektedir.

Tan (1992), “Danışma Etkileşiminde Yedme Teknikleri”ni şu şekilde belirtmiştir:

- A) Kabul ve Anlayış Bildiren Yedme Teknikleri; - *Susma*, - *Basit Kabul*, -*Tekrarlama*, —*Aydınlatma (Netleştirme)*, *Özetleme*,
- B) Destek ve Teşvik Nitelikli Yedme Teknikleri; - *Tasvip*, -*Teşvik*, - *Cesaretlendirme*, —*Güvence Verme*, -*Reddetme*,
- C)Teşhis (Tanı) ve Anlamaya Yönelik Yedme Teknikleri; - *Genel Yedme (Deştirme)*, —*Yansıtma*, - *Tahlil (Açıklama)*, -*Yorum*,
- D) Telkin ve Öğretmeye Yönelik Yedme Teknikleri; - *Bilgi Verme*, -*Tavsiye*, -*Telkin ve Nasihat*, - *Gösterme ve Öğretme*,
- E)Yedme Tekniği Olarak Soru Sorma ve Espri; - *Soru Sorma*, - *Espri*.

Teknikler ağırlıklı olarak, işlevlerine ve ulaşılabilecek hedeflere göre sınıflanmıştır.

Tan, “Teknik” sözcüğü ile “Beceri” sözcüklerini şu şekilde, açıklamıştır: “Danışma görüşmesi, bir teknik ustalık olmaktan çok, psikolojik bilgiler ve bulgulara dayanan bir sanattır. Her sanatçı gibi danışman da kendine en uygun ve başarılı etkileşim stilini, iletim yollarını ve araçlarını kendisi keşfedip geliştirecek ve kullanacaktır” (Tan, 1992, s.135).

Acar-Voltan (1994), psikolojik danışma becerilerini, gelişimsel anlayışla ele almış ve psikolojik danışmanın davranışlarını “beceri” olarak nitelendirilmiştir. İçerikleri şu şekilde sıralamıştır:

Terapötik Beceriler; - Yapılama, Yakından İlgilenme, - Konuşmaya Açık Davet, - Asgari Düzeyde Teşvik, -Duyguların Yansıtılması, - Kişiselleştirme, -Özetleme, - Paylaştırma, Bağlama,

Terapötik Koşullar;

- Empati, - Empatik Tepki Düzeyleri,
- Saygı ve Saygı Tepki Düzeyleri,
- Saydamlık ve Saydamlık Tepki Düzeyleri,
- Somutluk ve Somutluk Tepki Düzeyleri,
- İlişkinin Şimdi ve Buradalığı ve İlişkinin Şimdi Buradalığı Tepki Düzeyleri,
- Kendini Açma ve Kendini Açma Tepki Düzeyleri,
- Yüzleştirme ve Yüzleştirme Tepki Düzeyleri,

Danish ve diğerleri (1994), yardım becerilerini;

Sözsüz Davranışlar;1- Göz İlişkisi, 2- Beden Duruşu, 3- Baş ve Yüz Hareketleri, 4- Etkili Sözel Kalite, 5- Kişisel Alışkanlıklar.

Devam Ettirici Tepkiler:1- “Hım-mm” Tepkileri, 2- İçerik Tepkileri, 3- Duygu Tepkileri.

Yol Açıcı Tepkiler: 1- Soru Sorma (a- Kapalı sorular, b- Açık sorular) , 2- Tavsiye, 3- Etkileme,

Kendinden Referans Verme Tepkileri: 1- Kendini Katma, 2- Kendini Açığa Vurma, olarak sıralanmıştır. Beceri olarak nitelendirilen yardım davranışlarının, gelişime uygun olarak eğitim-öğretimle kazanılacağı kabul edilmiştir.

2.7.1. Akılcı-Duygusal Davranışsal Terapide Kullanılan Teknikler

Ellis (1973), ADT'de model alma, rol oynama, pekiştireç verme, duyarsızlaştırma, ikna etme, tekrarlamalar yapma, uygulama ve ev ödevlerini içeren eğitimsel ve yeniden eğitime dayalı (**reeducational**) tekniklerin kullanıldığını belirtmektedir. Ellis, psikoterapi teriminden ADT için eğitimin merkez alındığı, davranış değiştirme veya duygusal eğitim (emotional education) adlandırmasını yeğlemektedir (1973).

ADDT yazın alanı (**literature**) incelendiğinde, ADT'de kullanılan tekniklerin başlıca üç grupta toplandığı görülmektedir. Bunlar;

1. Biliş ağırlıklı teknikler,

2. Duygu ağırlıklı teknikler,
3. Davranış ağırlıklı teknikler.

Söz konusu teknikler böylesi bir grupta içinde ele alınmakla birlikte, ilgili yazın alanında kimi yayınlarda biliş ağırlıklı olarak gösterilen bir teknik bir başka yayında davranış veya duygu ağırlıklı olarak da gösterilebilmektedir. Duygu-düşünce ve davranış üçlüsünün kolaylıkla birbirinden ayrılamaz ve birbirini karşılıklı olarak etkileyen öğeler olduğu ADT Kuramında sıklıkla vurgulanmaktadır. İlgili yazın alanında **(literature)** ADT'de kullanılan tekniklerin gruplamasında karşılaşılan bu farklılık, sözü edilen bu üç öğeden birisinin daha çok vurgulanmasından ve müdahaleye bu öğeden başlanmasından kaynaklanmaktadır. İlgili teknikler, 1. Biliş ağırlıklı teknikler, 2. Duygu ağırlıklı teknikler, 3. Davranış ağırlıklı teknikler olarak açıklanmaktadır.

2.7.1.1. Biliş Ağırlıklı Teknikler

Akılcı-Duygusal Terapide kullanılan biliş ağırlıklı teknikler şu şekilde açıklanmaktadır.

2.7.1.1.1. Biblioterapi ve Biblioegitim

Biblioterapi ve biblioegitimde danışmanın önerisine göre konuyla ilgili dokümanlar, öz-yardımcı (**self-help**) kitaplar, video ve ses kasetleri kullanılmaktadır. Bunlar duygusal rahatsızlığın kaynağının anlaşılmasına ve izleyen süreçte de rahatsızlıkla daha iyi mücadele edilmesine yardımcı olmaktadır. Danışman, danışana kendine gelmesine katkıda bulunacak konularla ilgili edebi yapıtlar okumasını önermektedir. Bu genellikle ev ödevi olarak düzenlenmektedir.

Rehberlik hizmeti almak için sırada bulunan ve anksiyete ya da hafif depresyon (**mild- depression**) sorunu olan hastalara durumlarına uygun öz-yardımcı kitaplar (Burns 1989; Marks, 1980, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s. 45-69) gönderildiğinde sıklıkla asıl terapiye ihtiyaç duymadıkları gözlenmiştir. Bu da danışmanın herhangi bir katkısı olmadan öz-yardımcı edebiyatın etkin olabildiğini ortaya koymaktadır. Şimdiye kadar biblioterapi stres yönetimi, öfke yönetimi, astım, lumbago (lumbago), diyet, egzersiz, masaj, sorun çözme, toplum önünde konuşabilme, gevşeme, güvenli seks, kendi kendine hipnoz, sigarayı bırakma ve somurtkanlık gibi birçok alanda kullanılmıştır. Danışmanların farklı konular hakkında makale, broşür ve kitaplar sağlaması gerekmektedir.

Etki ve karşıt etkiler. Danışmanın konuyla ilgili uygun kitaplar ve kaynaklar sağlamasının danışanların büyük çoğunluğunda etkili olduğu gözlenmiştir. Eğer danışan okumayacak durumdaysa biblioterapi seçimi olarak ses ve video-kasetler tercih edilebilmektedir.

Danışman rehberlik sürecinde danışanın bu **yazımı** (edebiyatı) okuması süresinde ortaya çıkan sorunları ve yanlış anlamaları tartışmak için yeterli zaman ayırmadığında biblioterapi zıt etkili olabilmektedir.

Bilişsel tekniklerden biri de yanlış kanıların düzeltilmesidir.

2.7.1.1.2. Yanlış Kanıların Düzeltilmesi

Danışanların sağlık ya da başka bir konuda yanlış kanılara sahip olmaları olasıdır. Örneğin vücuttaki leke testinin sonuçları alındıktan sonra bazı bayan hastalar “anormal hücreler” terimini kanserle karıştırabilmektedirler. Danışanlar menopoza, depression gibi değişik konularda yanlış kanılara sahip olabilirler. Doktor anormal hücreleri olduğunu söylediğinde, hasta büyük endişe duyabilmekte ama endişesinin gerçek yönünü ve tedavi yollarını tartışmaktan kaçınabilmektedir. Danışman hastaya anormal hücrelerin ille de kanser olması gerekmediğini açıklayıp hastaya okuması için konu hakkında eğitici broşür ve kitapçıklar önerebilmelidir. Danışman ayrıca hastayı girişken davranıp doktoruna merak ettiği soruları sorması için desteklemelidir.

Hastaların yanlış kanılarını düzeltmek için danışmana düşen sorumluluklar bulunmaktadır. Birçok konuda genel bilgiye sahip olmak yararlı olmaktadır. Hastanın belli bir konuda yanlış kanılara sahip olup olmadığını anlama yetisine sahip olmak önemlidir.

Danışmanın kendine soracağı sorulardan biri şu olabilir: “Tüm gerçekleri kavradığım zaman hastam kadar endişeli olacak mıyım?”, eğer cevap “hayır” ise bu hastanın yanlış bir kanıya sahip olduğunun güçlü bir göstergesi olabilmektedir.

Hasta rahatsızlığına eşlik eden ve etki eden akılcı olmayan ya da işlevsel olmayan inançlara sahip olabilmektedir. Lazarus (1971, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s. 45-69), “Psikoterapik çabaların çoğunluğu, yanlış kanıların düzeltilmesi merkezinde yer alır” diyerek bu konuya ilişkin görüşünü belirtmektedir.

Etkiler. Yanlış kanıların düzeltilmesi hemen tüm danışanlara / hastalara uygulanabilmektedir. Ama danışmanın tartışılan konuyu doğru anlamış olması

gerekmektedir, bazı durumlarda hastanın daha ileri rahatsızlıklar yaşamasına neden olabilecek yanlış bilgiler istenmeden de olsa verilebilmektedir. Danışmanın, hastayı yanlış bilgilendirmesi sağaltım (terapötik) ilişkiyi olumsuz etkileyebilmektedir. Danışana / hastaya bilgi büyük bir duyarlılıkla iletilmelidir. Bazı durumlarda da yanlış kanı hastanın endişesini azaltmakta bu da hastalığın riskinin göz ardı edilmesine neden olabilmektedir.

2.7.1.1.3. Issız Ada Tekniği

ADT’de akılcı olmayan inançların sorgulanması çok önemlidir (Ellis ve Dryden, 1987, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s. 45-69). Ancak bu sorgulamaya başlamadan önce hastaya bu inançları bırakmasının ona sağlayacağı yararlar gösterilmelidir.

Palmer (1992b, 1993a, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s. 45-69), “Issız Ada” tekniğini geliştirmiştir. Yalnız, Issız ada tekniği Lazarus (1971, 1989a, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s. 45-69) tarafından kişilerarası işlevselliği değerlendirmek için geliştirilen Issız Ada fantezisi ile karıştırılmamalıdır. Lazarus, danışanlarından herhangi bir kişiyle (hastanın tanımadığı biri) ıssız bir adaya düştüğünü varsaymasını istemekte ve birlikte vakti nasıl geçireceğini sorgulamaktadır. Bu uygulamada ilginç eğilimler ve içgörüler ortaya çıkmaktadır.

Issız ada tekniğinin kullanıldığı tipik bir rehberlik oturumu aşağıda yer almaktadır:

Danışman: Diyelim ki, ıssız bir adaya düştünüz. Yiyecek içecek gibi ihtiyaçlarınız halledildi, adada olmayan tek şey arkadaşlarınız. Adada olduğunuzu ve şu inanca sahip olduğunuzu hayal edin. “**Gerçekten yanımda bir arkadaşımın olmasını tercih ederdim ama bu ille de gerekli değil**”. Bu durumda hisleriniz nasıl olurdu?

Danışan: Paylaşacağım biri olmadığı için endişelenirdim.

Danışman: Diyelim ki yine aynı adadasınız ve bu defa inancınız şu: “**Mutlaka, mutlaka ama mutlaka yanımda bir arkadaşım olmalı**”. Böyle düşünürken neler hissederdiniz?

Danışan: Bayağı kaygı / anksiyete hissedirdim.

Danışman: Şimdi de diyelim ki yukarıda bir uçak dolaşmakta ve ardından bir arkadaşınızın paraşütle atladığını görüyorsunuz. “**Mutlaka, mutlaka ama mutlaka yanımda bir arkadaşım olmalı**” şeklindeki inancınızı hala koruduğunuzu düşünürsek, arkadaşınız adaya indiğinde ne hissedersiniz?

Danışan: Çok rahatlarım.

Danışman: Hayal edelim ki belli bir süre sonra da hala **“Mutlaka, mutlaka ama mutlaka yanımda bir arkadaşım olmalı”** şeklindeki inancınızı korumaya devam ediyorsunuz. Unutmayın, arkadaşınız sizinle birlikte adada. Keyfinizi kaçırabilecek ne gibi şeyler olabilir dersiniz.

Danışan: Arkadaşım yanımdan alınabilir.

Danışman: Öyleyse arkadaşınız adada olduğu halde bir süre sonra anksiyete yeniden başlayabilir, özellikle arkadaşınızın yanınızdan alınabileceğinden korktuğunuz zaman.

Danışan: Evet.

Danışman: Düşüncenizi biraz değiştirelim. Hala adadasınız ve arkadaşınız da yanınızda ve şu inanca sahipsiniz: **“Gerçekten yanımda bir arkadaşımın olmasını tercih ederdim ama bu ille de gerekli değil”**. Bu durumda anksiyete hisseder miydiniz?

Danışan: Hayır çok daha iyi hissederdim.

Danışman: Fark ettiniz mi her örnekte birbirine yakın durumlardan bahsettim. Tek farklılık inançlarınızdı ve farklı inançlar farklı duygular yaşattı. “Mutlaka” şeklindeki inanç bayağı anksiyete hissettirirken “tercih etme” inancı sadece endişelendirdi.

Danışan: Evet.

İssiz ada tekniğiyle danışanlar/hastalar “mutlakiyetçi” inançlar taşıdıkları zaman genellikle anksiyete ya da depresyon hissedecekler ve “tercih edilebilir” inançlara sahip oldukları zaman endişe ve üzüntü gibi olumsuz ama sağlıklı duygular hissedeceklerdir. Danışana canlandırma yapıldıktan sonra ne anladığının sorulması yararlı olmaktadır. Eğer bir tereddüt olursa danışandan canlandırılan örneği açıklaması istenmelidir. Teknik tamamen anlaşıldıktan sonra danışman, danışandaki akılcı olmayan inançları sorgulamalıdır.

İssiz ada tekniği aynı zamanda endüstriyel alanda stres yönetimi çalışmalarında kullanılmaktadır. Danışma ya da eğitici canlandırma oturumunda, her katılımcıya sırayla değişik inançlarla nasıl hissedecekleri sorulmaktadır. Grup çalışmalarında katılımcılar iş arkadaşlarından farklı ya da biraz farklı duygular hissettiklerine şaşırmaktadırlar. Bu teknik danışanların çoğuyla kullanılabilir. Ama eğer danışan bir ölüm sebebiyle keder hissediyorsa, rehberlik sürecinin erken safhalarında farklı inançların farklı duygusal durumlara yol açtığı canlandırılırsa bu terapötik

ilişkiyi olumsuz etkileyebilmektedir. Kendini terk eden bir eş/partner yüzünden depresyon hisseden bir danışan için de aynı şeyler geçerli olabilmektedir.

2.7.1.1.4. Mantıkdışı İnançların Sorgulanması (Disputing irrational beliefs)

Çok yaklaşımlı danışmaların değerlendirme aşamasında akılcı olmayan inançları irdeleyen “Tarz / Yöntem Çizelgesi” (**Modality Profile**) uygulanmaktadır. Terapi ilerledikçe ve yeni akılcı olmayan inançlar saptandıkça Tarz / Yöntem Çizelgesinin güncelleştirilmesi gerekmektedir. İnançlar sorgulanmadan önce danışmanın, danışana inançların nasıl duygusal rahatsızlığı arttırdığını ve kaçınma, erteleme gibi yararsız davranışlara yol açtığını göstermesi önemlidir. Bunlar yapıldıktan sonra akılcı olmayan inançların sorgulanması uygun olmaktadır.

Akılcı duygusal davranışçı danışmanlar, danışanların “mutlakiyetçi” inançlarını “tercih edilebilir” inançlarla değiştirme yöntemleri geliştirmişlerdir. (Bunardan biri Issız Ada tekniğidir). Ellis (1977, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s. 45-69), danışanlara akılcı olmayan inançlarını sorgulamaları ve daha sağlıklı alternatifler yaratmalarına yardımcı olacak beş aşamalık yalın bir ABCDE modelini öğretilmesini önermektedir.

Bu teknik, oturumlar dışında da “Düşünce Formu” olarak kullanılmaktadır. Bu formda A, hastanın rahatsız olduğu harekete geçirici olay ya da durumdur. B durum hakkında inançları, C duygusal ve davranışsal sonuçları, D mantıkdışı inançların sorgulanmasını, E daha etkili inanç, duygu ve davranışları imgelemektedir (temsil etmektedir).

Akılclı Olmayan Düşüncelerin Sorgulanması

A	B	C	D	E
Harekete geçiren olay/sorun	Öz savunmacı inançlar	Duygusal Davranışsal sonuçlar	İnançların sorgulanması	Daha etkili inanç Duygu ve davranışlar
Konferans vermek	Çok iyi olmalıyım aksi takdirde sonuçlar berbat olabilir	Anksiyete konsantre bozukluğu	Mantıksal: Yalnızca İyi olmak istiyorum diye mutlaka iyi olmam mı gerekir?	İyi olmak oldukça tercih edilebilir ama buna mecbur değilim.
			Ampirik (görgül): İstedüğimin mutlaka olmasını gerektiren bir kanıt var mı?	Tercih edilir ve arzulanan bir şey olsa bile istiyorum diye bir şeylere sahip olacağıma ilişkin bir kanıt yok.
			Gerçekçi miyim? Eğer iyi olmasam sonuçlar gerçekten felaket mi olur?	Eğer iyi olmasam bu hoş olmaz ama bir felaket olmaz ya da mahvolmam
			Uygulamaya elverişli; Buna inanmam bana ne kazandırıyor?	Bu inanca sahip olmaya devam ettikçe Kaygı hissedeceğim. Aynı zamanda başarısızlık olasılığı artacak.
				Eğer tutumumu değiştirirsem kaygı yerine üzüleceğim. Konferansa hazırlanacağım.

Açıklama: Sorun ya da harekete geçiren olay A sütununa, sorun çözmeyen ve sağlıksız olan duygular C sütununa yazılmaktadır. C sütunundaki sorun çözmeyen ve sağlıksız olan duygular öfke, depresyon, anksiyete, suçluluk, utançtır. Sağlıklı alternatifleri kızgınlık, üzüntü, pişmanlıktır.

B Sütununda “Buna dayanamıyorum”, “Bu çok korkunç” gibi akılcı olmayan inançlar yazılmaktadır. Bu inançlar şart kiplerini içermektedir.

Sorgulamalar mantıklı olup olmama, kanıt gösterilip gösterememe ve yararı olup olmama (pragmatik) boyutlarıyla ele alınmaktadır. Sorgulamalar D sütununa yazılmaktadır.

E sütununa yazılanlar daha etkili istekleri, arzuları ve dilekleri içeren duygu, inanç ve davranışlardır. Oturumlarda bu formun nasıl kullanılacağı danışanlara

gösterilir. Danışanın sağlıklı olmayan, sorun çözmeyen duygusal tepki verdiği bir sorun seçilir. Bu sorun A sütununda belirtilir. Sağlıklı olmayan duygusal ve davranışsal tepki C sütununa, akılcı olmayan inançlar B sütununa yazılır. Daha sonra bu inançlar D sütunda mantıksal, ampirik ve pragmatik yönleriyle sorgulanırlar.

Mantıksal: Mantıksal olarak bu nasıl böyle olabilir?

Ampirik: Bunun böyle olduğuna ilişkin bir kanıt var mı?

Pragmatik: Bu inanca sarılmak sana ne kazandırıyor?

Yeni inançlar, sağlıklı duygular ve daha etkili davranışlar E sütununa yazılır. Danışanların bu formu kullanarak akılcı olmayan inançlarını sık sık sorgulamaları gerekmektedir. Bu sorgulamaların sık sık yapılması danışanlara akılcı olmayan inançları yakalama becerisi kazandıracak ve daha sonra danışanlar form kullanılmadan da zihinlerinde akılcı olmayan inançları sorgulayacaklardır.

Ayrıca danışman “Buna dayanamıyorum” ya da “korkunç, felaket, mahvoldum” gibi mantıkdışı inançları sorgulamak için danışanlara aşağıdaki soruları sorabilir:

- Bunu bu denli “korkunç, felaket, mahvedici” yapan nedir?
- Gerçekten felaket mi?
- Sadece felaket gibi hissettiriyor diye bu nasıl felaket olabilir?
- Felaket. Sizce bu sizin için dünyanın sonunun geldiğini mi ifade ediyor?
- Daha kötü bir şey düşünebiliyor musunuz?
- Parmaklarınızın kopması kadar kötü mü sizce?
- Kötü bir şey olduğunu takdir ediyorum ama bu onu nasıl felaket yapabilir?
- Eğer dayanamıyorsanız ne yapacaksınız?
- “Buna dayanamıyorum” dediğiniz durumda başınıza geleni nasıl tasvir edersiniz?

- Buna dayanamadığınıza bir kanıt gösterebilir misiniz?

- Şüphe yok ki X ay / yıl dayandığınız için buna dayanılabileceğinin canlı kanıtı sizsiniz. Tabi ki mutsuz olarak dayandınız.

Danışana bu sorular sorulduktan sonra tepki vermesi için ona yeterli zaman tanınmalıdır. Konuya uyum sağlamaları için bu soruların farklı olarak yeniden yazılmaları gerekebilir.

Etki ve karşıt etkiler. Danışanın / hastanın okuma yazmasının yeterli olduğunu durumlarda, bu form psikotik olmayan tüm danışanlarda / hastalarda istedikleri takdirde

kullanılabilmektedir. Eğer hasta formu kullanacak kapasitede değilse bile danışman danışanın akılcı olmayan inançlarıyla mücadele etmesine yardımcı olmak amacıyla üç sorgulama yöntemini uygulayabilmektedir. Pragmatik sorgulama hastayı sıkı sıkıya bağlandığı mantıkdışı inancından vazgeçirmek için en etkili olandır, çünkü danışan bu inanca bağlı kaldığı sürece duygusal rahatsızlığı devam edecek ve amaçlarına ulaşamayacaktır. Pragmatik sorgulama endüstriyel stres yönetimi çalışmalarında ve grup stres rehberliğinde pratik açıdan yararlı olmaktadır.

2.7.1.1.5. Sorun Çözme Eğitimi

Bazı psikologlar eğitimde ve rehberlikte sorun çözme yaklaşımlarını geliştirmiş ve kullanmışlardır (Hawton ve Kirk, 1989; Meichenbaum, 1985; Palmer, 1994, Akt. Palmer ve Dryden s. 45-69, 1996). Sorun çözme pratik bir çözüm gerektiren ve aynı zamanda hastanın duygusal açıdan rahatsız olduğu sorunların üstesinden gelmek için kullanılan bir yöntemdir.

Sorun çözme eğitiminin en bilinen faktörlerinden biri adım- adım yaklaşımdır. Wasik' e göre (1984, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s. 45-69) danışanlar sorun çözme adımlarını aşağıdaki sorulara kadar indirebilirler.

Adımlar

Sorular/eylemler

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Sorunun tanımlanması
duyulan nedir? | İlgi –endişe (concern) |
| 2. Hedef -amaç tayin etme | Ne istiyorum? |
| 3. Alternatiflerin yaratılması | Neler yapabilirim? |
| 4. Muhtemel sonuçların düşünülmesi | Neler olabilir? |
| 5. Seçim yapmak | Seçimim nedir? |
| 6. Harekete geçme (implementation) | Şimdi uygulamalıyım? |
| 7. Değerlendirme işe yaradı mı? | |

Eğer sorun çözme yaklaşımı danışan için uygunsa, 1 'den 7'ye kadar olan adımlar kısaca açıklanır.

1. Adımda hastaya çözümlemek istediği sorun ya da endişe sorulur. Hastanın bir stres kaynağına verdiği tepki ya da reaksiyon çözülmesi gereken bir sorun olarak tanımlanır; örneğin gelecekte gerçekleşecek bir olay içi duyulan depresyon ve anksiyete gibi.

Sorun çözme işlemine stres düzeyi çok yüksek olan olaylar yerine, daha kolay ve daha küçük stres kaynaklarıyla başlanması gerekebilir. (Rehberlik sürecinde önceden üzerinde durulmuşsa danışanın niteliklerinin, güçlü yanlarının ve destek unsurlarının tanımlanmış olması yararlı olabilir.)

2. Adım gerçekçi amaçların, hedeflerin tayin edilmesini içerir. Amaçların duygusal ve davranışsal terimlerle ortaya konması daha yararlıdır. Danışmanın gelecekte karşılaşılabilecek bir hayal kırıklığı olasılığını ortadan kaldırmak için gerçekçi olan amaçlarla ilgilenmesi gerekir.

3. Adımda danışman hastayı amaçlarına ulaşmak için seçebileceği farklı yolları düşünmeye teşvik eder. Tüm olası çözümlerin danışmanın eleştirisi olmadan bir kâğıda yazılması yararlı bir teknik beyin fırtınası (**brain-storming**) olabilir. Çok saçma bazı fikirler bile iyi bir çözümün anahtarı olabilir.

Bu aşamada farklı fikirler üretmenin başka bir metodu da hastadan bir arkadaşının ya da hayranlık duyduğu bir kişinin benzer bir durumda neler yapacağını düşünmesini istenmektedir.

4. Adımda farklı çözümlerin avantajları ve dezavantajları değerlendirilir. Bu aşamada en çok arzulanan yolu seçmenin varacağı olası sonuçların tartışılması yararlıdır. Mesela girişken davranmayı gerektiren yollardan biri seçilirse diğer kişi nasıl bir tepki verecektir? Diğer kişi sertleşecek midir? Danışan işini kaybedecek midir? Bu örnekte girişken davranmanın danışanı her zaman arzulanan amaca taşıyacağı varsayılmaz. Bu aşamada seçenekler tartışılır.

5. Adımda danışan en az olumsuz sonuçlara varan çözümlerden, hangisinin daha gerçekleştirilebilir ve başarıya daha yakın olduğuna karar verir.

6. Adımda danışman, danışanın seçilen çözümün daha kolay üzerinde durulabilecek küçük parçalara indirgemesine yardımcı olur. Oturumda danışandan üzerinde uzlaşmaya varılmış davranışını uygulaması istenir. Örneğin dayatmacı patronuna karşı daha girişken olmayı isteyen bir danışan şunu söylemeye çalışabilir: “Şimdi 45 dakikalığına öğle yemeğine çıkıyorum, saat ikide döneceğim. Döndüğümde mektubu bitiririm.” Oturumda danışman, patron rolünü üstlenir ve hastayı öğle yemeğine çıkmaması için ikna etmeye çalışır. Bu aşamada tahmin edilen stresli durumla başa çıkabilmesi için danışana mücadele imgelemi öğretilir. Planlar hazırlanabilir (Meichenbaum, 1985, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s. 45-69) ve bunlar danışanın yalnızca durumla başa çıkabilmesi için değil aynı zamanda duruma bağlı

olan anksiyete düzeyini düşürmeye yardımcı olmak amacıyla imgelem uygulanabilir. Davranış ve imgelem çeşitliliklerine ek olarak danışanlar sıklıkla kaygıyı denetlemek amacıyla yararlı gördükleri diğer teknikleri alırlar; örneğin nefes alma egzersizleri **(duyusal çeşitlilik/ sensory modality)** gibi.

Danışman başka bir tekniğin uygulanıp uygulanamayacağını görmek amacıyla ikinci planda bir Çeşitlilik Profilini kullanmayı klinik açıdan yararlı bulabilir. Örneğin Çeşitlilik Profili, uzlaşılmış çözümü uygulamadan önce, danışanın sorgulanması gereken bazı akılcı olmayan inançları ve bilişsel bozulmaları olup olmadığını ortaya çıkarabilir. Hastanın arzulan amacına ulaşamadığı zaman “Tam bir beceriksiz olacağım” gibi bir mantıkdışı inanca sahip olmasına sıklıkla rastlanır. Eğer hastanın bu inancı varsa başarısız olma korkusu nedeniyle uygulamadan kaçınması yüksek olasılıktır.

İşlemin son aşaması, 7. Adımdır:

7. Adım. Bu aşamada danışman ve danışan seçilmiş çözümün sonuçlarını değerlendirirler. Bazen gerekli görüldüğünde telefonda yapılan bir rehberlik seansında uygulansa da bu doğal olarak bir sonraki rehberlik seansında gerçekleşir.

Eğer danışan amaçlarına ulaşamamışsa danışman, danışanın bu alıştırmalardan / egzersizlerden elde ettiği kazançları tartışır. Yapılan alıştırmalardan çok yararlı bilgiler edinildiği için amaçlara ulaşamamak başarısızlık olarak görülmez. Bu yararlı bilgiler daha sonra diğer sorunları incelerken karar verme sürecine destek olması amacıyla kullanılabilir.

Bir sonraki rehberlik oturumunda ev ödevi gözden geçirilir. Sonra sorun çözme metodu 1'den 6. Adıma kadar tekrar edilir. Ya yeni bir sorun çözülür ya da daha önce çözülmemiş sorunlardan biri çözülmeye çalışılabilir. Her adımda danışanların kendilerine belirli sorular sorması desteklenir. Bu yaklaşım danışana, danışmanın yardımı olmadan bu metodu uygulamaları konusunda yardımcı olmaktadır. Öğrenme sürecine yardımcı olmak amacıyla danışanlar rahatsızlık yaratan sorunlarının günlüklerini tutabilir ve 1-7 Adımla ilgili sorularının o anki konuya dair cevaplarını kaydedebilirler.

Etki ve karşıt etkiler. Sorun çözme yaklaşımı stres rehberliğinde ve stres ve kriz yönetiminde çok yararlı olmaktadır. Ayrıca bu yöntem metot bir defa öğretildi mi hasta

bunu gelecekte zorlayıcı olabilecek durumları ya da günlük yaşamda karşılaşılabileceği olayları önlemek için kullanabilmektedir.

2.7.1.1.6. Akılcı Olmayan İnançların Çürütülmesi (Disputing)

ADT 'de çok yaygın olarak kullanılan tekniklerden biridir. Bu teknikle danışanların akılcı olmayan inançlarının gerçeklikle bağlantısının olmadığını göstermek amaçlanır. Di Giuseppe, bu müdahalenin ADT 'nin özünü oluşturduğunu belirtmektedir (Akt. Kopeck ve diğer., 1994). ADT kuramını benimsemiş birçok terapistin bu etkinlikle ilgili çabalarının kimi oturumların % 90'nını oluşturduğu belirtilmektedir. Bu teknikle danışanın akılcı olmayan inançlarının sorgulanması, bu inançlara sahip olmanın yarattığı sonuçların farkına varılması ve alternatif inançların geliştirilmesi amaçlanır.

Ellis'in 1977 yılındaki belirttiği gibi (Akt. Dryden, 1987) bu müdahale şu dört alt basamağı içermektedir;

1. Keşfetme (**detecting**).
2. Tartışma (**debating**).
3. Ayırım yapma (**discriminating**).
4. Tanımlama (**defining**).

Keşfetme basamağında, kendini yenilgiye uğratan (self-defeating) duygu ve davranışlara yol açan ve özellikle de meli-malı 'lardan oluşan akılcı olmayan inançlar incelenir. Bundan sonraki basamakta terapistin çeşitli sorular sormasıyla danışanın akılcı olmayan inançlarını anlaması ve akılcı alternatifin uygunluğunu fark etmesi amaçlanır. Daha sonraki evrede danışanın mutlakiyetçi olmayan istekler, tercihler, hoşlanımlar ve arzular gibi değerleri ile mutlakiyetçi değerleri (ihtiyaçlar, talepler, zorunluluklar gibi) arasında net bir ayırım yapmasına yardımcı olunur. Son basamakta ise danışanın ihtiyaçlarından bahsederken kullandığı dilde giderek artan bir şekilde doğru tanımlamalar kullanmasına yardımcı olunur.

Ellis (1993), Bilişsel Terapi başlığı altında toplanan birçok modelin akılcı olmayan inançlarla -işlevsel olmayan düşüncelerle-mücadelede ve bunları çürütmede benzer yolları izlediklerini belirtmektedir. Bu yollar; a) mantıksal olarak, b) görgül olarak ve c) pragmatik olarak mücadele etmeyi içerir. Ellis birçok modelin bu üç yöntemden bir veya ikisini kullandığını ancak ADT 'nin her üçünü de kullanması ile diğer modellerden ayrıldığını belirtmektedir.

Akılcı olmayan inançların mantıksal olarak çürütülmesi stratejisinde, danışanın sahip olduğu inancın mantıksal dayanağı sorgulanır. Danışana, elde edilen verilerle akılcı olmayan inançlar arasında mantıksal bir bağın olmadığı gösterilir. İnançların görgül olarak çürütülmesi stratejinde ise, inancı destekleyen görgül kanıtın eksikliği üzerinde odaklaşılır. Burada amaç, danışana inancının gerçeklikle (reality) tutarsız olduğunu göstermektir. Pragmatik olarak akılcı olmayan inançlarla mücadele; sebep ile sonuç arasındaki ilişkinin incelenmesini içerir. Bu yaklaşım danışana, akılcı olmayan inançlara sahip olduğu sürece ne gibi duygusal ve davranışsal sonuçlarla karşılaşacağını gösterir.

DiGiuseppe her üç stratejide de şu basamakların izlendiğini belirtmektedir;

1. Açık bir şekilde akılcı olmayan inançların belirlenmesi,
2. Bu inançların danışana gösterilmesi ve danışanın bu inançlara sahip olduğu gerçeği konusunda danışanla terapistin fikir birliğine ulaşması,
3. Danışana çeşitli sorular sorularak, belirlenen akılcı olmayan inançları destekleyen kanıtların aranmasıdır (DiGiuseppe, 1993, Akt. Kopec ve diğer., 1994).

DiGiuseppe, danışanın akılcı olmayan inançlarından vazgeçmesi için iki koşulun yerine getirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bunlar; danışana inancının işlevsel olmadığına gösterilmesi ve bundan daha önemlisi alternatif inancın kullanıma hazır olmasıdır. Yazara göre, daha üstün alternatif inanç olmadıkça, danışanın inancının işlevsel olmadığına ilişkin etkileyici kanıtların varlığına rağmen değişim gerçekleşmeyebilir. Sözü edilen bu alternatif inanç, akılcı olmayan inançta bulunan talepkarlıktan, kendini aşağılamadan ve facialaştırıcı özelliklerden arınıktır (DiGiuseppe, 1993, Akt. Kopec ve diğerleri, 1994).

2.7.1.1.7. Öğretici Teknikler

ADT 'de, medikal veya psikodinamik modelden çok eğitimsel bir model izlenir. ADT 'nin uygulamasında önemli ağırlığı olan **öğretici teknikler**, terapistin doğrudan ve öğretici bir tarzda akılcı olan ve olmayan inançlar arasındaki farkları, duyguların nasıl oluştuğunu, belli inançların neden akılcı olmadıklarını, alternatif inançların nasıl yaratılabileceğini danışana öğretmesini içerir.

Di Giuseppe 'nin (1993) öğretici tarz olarak isimlendirdiği bu yardım biçimi, danışanın ADT 'yi anlatan konferansları izlemesi, hazırlanmış ses bantları, video-kasetleri ve kitaplar aracılığıyla bilgilendirilmesi gibi etkinlikleri de içerir (Akt. Kopec ve diğerleri, 1994).

Sokratik tarzda sorular sorma. Bu teknik, Plato'nun Yunan filazofu Sokrat'ı anlatırken yazdığı diyaloglardan yola çıkarak oluşturulmuştur (Kopec ve diğerleri, 1994). Sokrat, insanların göründüklerinden daha zeki olduklarına inanarak, onları eğitmenin en iyi yolunun -öğretici (**didactic**) tekniğin aksine- bir seri yol açıcı sorular yoluyla bilgiye ulaşmalarına yardım etmek olduğunu iddia etmiştir. Sokratik yöntemin bir alt tekniği olan bu teknik, sistematik sorgulama (**systematic questioning**) olarak da isimlendirilmektedir (Overholser,1994). Görüşme sürecine rehberlik etmek ve danışanın bağımsız bir biçimde sorulara cevap aramaya cesaretlendirilmesi için kullanılır. Bu tür sorularla danışana inançlarının görgül olarak tutarsız yönleri gösterilir. Overholser 'in (1994) geliştirdiği bir örnekte yalnız bir genç bayan danışan, hiç kimsenin onunla ilgilenmediğinden şikayet etmektedir. Danışana *"Bir insanın ilgilenmesi ne anlama geliyor?"* diye sorulduğunda, hiç kimsenin onun doğum gününü hatırlamadığı yakın zamanlardaki bir durum üzerinde odaklanır. *"İnsanlar, ilgilendiklerini nasıl gösterirler?"* diye sorulduğunda genç kız telefonla, mektupla veya alışılmış ziyaretlerle ifade edilen arkadaşlığı açıklamıştır. *"Diğer insanlarla ilgilendiğini nasıl gösterirsin?"* biçiminde bir soru sorulduğunda, danışan mektup yazma, teşekkür notları iletme ve telefon görüşmelerinden örnekler vermiştir. *"İlgilendiğin ama ilgini göstermediğin hiç kimse oldu mu?"* sorusuna genç kız utanarak olumlu cevap vermiştir. Son olarak genç kıza *"Öyleyse sana göstermeksizin diğer insanlar da seninle ilgileniyor olabilirler mi?"* biçiminde bir soru sorulmuştur. Danışan da bunu onaylamıştır. Böylece danışana diğer insanların (kendisinden de) farklı biçimlerde kendilerini ifade etme eğilimlerini fark etmesine yardımcı olmaya çalışılmıştır. Terapötik ilişkide Sokratik tarzda sorular sorularak, danışan terapistin bakış açısını kabul etmek yerine, kendi kendine düşünmeye yönlendirilmesi amaçlanmaktadır. Bu teknik sadece ADT'de değil, Bilişsel Terapide ve Psikodinamik Terapide sıklıkla kullanılmaktadır (Ivey ve diğerleri,1987; Overholser,1994).

Benzetmelerin (metafor) kullanımı. Terapötik ilişkide danışan için yeni ve anlaşılmaz gelen bir kavramı açıklamak için terapistin, danışana tanıdık gelen bir

alandan bir kavram bularak, var olan benzerliği vurgulamasını ve böylece yeni kavramı açıklamasını içerir. Örneğin bir danışan terapide terapistin kendisi için karar vermesini istemekte ve terapistin terapi ortamındaki rolünü anlamakta güçlük çekmektedir. Terapist rolünü açıklamanın yollarını araştırırken, danışanın atletizm konusundaki deneyimlerinden yola çıkarak "antrenör" (coach) kavramını kullanır. Terapistin rolünün -bir antrenör gibi- kişinin uygulamada becerisini geliştirmesine yardım etmeyi içerdiğini anlatır. Bu yolla danışan için tanıdık gelen bir alandaki kavram, terapide terapistin rolü gibi yeni bir alana uygulanarak danışan-terapist fikir birliği sağlanmış olur (Kopce ve diğçerleri, 1994).

Murran ve DiGiuseppe (Akt. Kopce ve diğçerleri, 1994) terapide terapötik mecazın yapılandırılması için şu koşulları önermişlerdir:

- a) İletişimde kullanacağınız veya öğreteceğiniz kavramı net bir şekilde tarif ediniz.
- b) Danışanın kullandığı dili iyi dinleyip, rahatlıkla anlayabileceğı bir alanı araştırınız.
- c) Öğretmeyi istediğiniz kavramın temel-öz unsurları ile danışanın bilgi alanı arasındaki benzerliği araştırınız.
- d) Eğer hiçbir şey bulamamışsanız, işleme danışan için bildik olan bir başka alanla yeniden başlayınız.

Nüktenin (humor) kullanımı. ADT’de bir terapötik güç olarak görölmektedir (Ellis,1971; Corey,1991; Kopce ve diğçerleri,1994). Özellikle Ellis danışanlarına, yaşadıkları güçlüklerine ilişkin abartılı değçerlendirmelerini göstermek ve bu işlevsel olmayan düşünceleri çürütmek için nükteyi sıklıkla kullanmaktadır (Ellis,1971; Corey,1991). ADT, kişilerin kendilerini aşırı ciddiye almaları ve yaşamlarındaki olaylara ilişkin nükteli- espirili - bakış açılarını yitirmeleri nedeniyle daha yoğun duygusal güçlükler yaşadıkları hipotezini içerir (Corey,1991). Terapistler, danışanların aşırı ciddiye aldıkları yorumlarına müdahale ederken, “meli” leştirdikleri yaşam felsefeleriyle uğraşmalarında ve düşüncelerini daha gerçekçi bir temele oturmalarında, nükteyi yardımcı bir güç olarak kullanırlar.

Nüktenin etkili bir biçimde kullanılmasında benimsenen ilkeler, terapistin iyi bir gözlemci olması, danışanla alay etmeden, sadece onun davranışı veya düşünceleri ile ilgili şaka yapmasıdır. Ellis, nükteli ifade kullanmadan önce akılcı olmayan düşüncenin

çürütülmesine dikkat edilmesini, şakanın her zaman çok açık ve anlaşılır olması gereğini vurgulamıştır (Akt. Kopec ve diğerleri, 1994).

Danışanın dilini-üslubunu değiştirmesi. Dryden'in (1987) semantik yöntem olarak gördüğü bu müdahale biçimiyle danışanların kendilerini daha az yenilgiye uğratici (*less self-defeating*)+ bir dil kullanmalarına yardımcı olunur. “ *nu yapamıyodum*” yerine “ *nu henüz yapmadım*” gibi. Yine bu teknikle danışanların “ *meli*”, “*malı*” ifadelerini tercihlere dönüştürmelerinde, çaresizlik ve kendini aşağılayan (**self-downing**) örüntüleri daha sağlıklı ve işlevsel örüntülere dönüştürmeleri sağlanmaya çalışılır (Corey, 1991).

2.7.1.1.8. Bilişsel Ev Ödevleri

Bilişsel Terapide çok sık kullanılan tekniklerden biridir. Terapötik ortamda başlatılan değişim sürecinin sürekliliğinin ve kalıcılığının sağlanması ve danışanın kendi kendine yeni keşifler yaparak bu süreci hızlandırması açısından ev ödevleri önemli işlevlere sahiptir. Bu teknik yardımıyla, danışanlara çeşitli çizelgeler verilerek, oturum dışında bu çizelgeleri yaşantılarından örnekler seçerek doldurmaları istenmekte ve daha sonra danışma oturumunda örnekler üzerinde çalışılmaktadır. ADT'de ev ödevleri ile danışanların problemlerinin listesini çıkarmaları, mutlakiyetçi inançlarını araştırıp, incelemeleri, bunları çürütmeleri yönünde araştırmalar yapmaları sağlanır (Corey,1991). Ödevlerin bazıları terapi/danışma oturumlarının kaydedildiği ses bantlarının danışanlarca oturum dışında tekrar dinlenmesi ve farkındalığın arttırılması amacını da taşır (Dryden, 1987).

2.7.1.2. Duygu Ağırlıklı Teknikler

Ellis daha çok biliş üzerinde odaklaşması ve duygular üzerinde fazla durmaması yönünden eleştirilmiştir. Oysa ADT'de duygular, düşünceler ve davranışlar bir bütün olarak ele alınmaktadır. Terapi, sürecinde danışanların duygularını fark etmeleri, uygun olan (**appropriate**) ve uygun olmayan (**inappropriate**) duyguların ayırımına varmaları, duygu, düşünce ve davranış üçlüsünün ilişkisini öğrenebilmeleri için duygularla ilgili çeşitli teknikler kullanılmaktadır.

ADDT'de imgelem müdahaleleri önemli ölçüde kullanılmaktadır.

2.7.1.2.1. İmgelem Müdahaleleri

İmgelem

Uzun süre bilişsel terapistler uyarıcı-tepki (U-T) teorisyenlerinin öne sürdüğü basit bir model üzerinde aynı düşüncede olmamışlardır. Uyarıcı –Tepki modeli şöyle gösterilebilir:

Uyarıcı -----Tepki

Temel olarak bir uyarıcı sonucunda organizma bir tepki verir. Bir örnek kullanarak U-T teorisinin nasıl uygulandığı gösterilebilir. Helen kalabalık bir yere girdiğinde kaygı hissetmektedir.

Uyarıcı-----→Tepki

Kalabalık Oda

Anksiyete

Klinik bir değerlendirme yapıldığında Helen’in kalabalık bir ortama her girişinde kendini kusarken gördüğü bir imgesi olduğu görülmüştür. Bu nedenle Helen’in başına gelenlerin doğru olarak gösteren şema aşağıdaki gibidir (Lazarus, 1984, Akt. Palmer ve Dryden, s.73-75, 1996).

Uyarıcı-----İmge-----Tepki

Kalabalık Oda

Kusmasının hayali

Anksiyete

Helen’in anksiyetesini harekete geçiren olay kalabalık oda değil kendini kusarken hayal etmesidir. On yıl önce besin zehirlenmesi geçirmiş ve toplumsal bir olay sırasında kusmuştur. Bu olayı ve kusarken kendine bakıldığı şeklindeki imgeyi asla unutmamıştır.

Helen olayında olumsuz imge kaygı duymasına hissetmesine neden olmaktadır. Buna rağmen hastanın “mantıkdışı algılardan mantıklılara kaymasına” yardımcı olmak amacıyla bazı özel imgeler kullanılabilir (McMullin, 1986, 273, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-75). McMillan imgelemle ilgili olarak; “İmgeler, birçoklarının belirttiği gibi değildir. Hastalar algılarını anlamsal yol yerine görsel yolla tamamen ve daha hızlı değiştirebilirler” (1986, s. 273, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-75).

Helen’i yakın gelecekteki toplumsal bir olayda kusmadığını düşünmesi için teşvik etmek durumla başa çıkabileceğini fark etmesini sağlamıştır. Bu algısal kayma

onu olağan kaçınma davranışının üstesinden gelmesine ve toplumsal olaya kusmadan katılmasına yardımcı olmak için yeterli olmuştur.

İmgelemi geliştirmek için alıştırma

Lazarus (1982, 1984, Palmer ve Dryden, 1996, s.73-91) kişilerin kendi imgelem güçlerini geliştirmeleri için bazı egzersizler önermektedir. Bu genellikle gereklidir çünkü birçok kişi imgeler yaratmada güçlük çekerler. Deneyimizde kişiler eğer kendilerini stresli durumlarla mücadele ederken görmezlerse gerçek hayatta bu durumlarla başa çıkamayacak ve hatta sıklıkla bu gibi durumlardan kaçınacaklardır. Sonrasında bu eylemin özgüveni ve özimgeni düşürecek bir etkisi olacaktır. Bu depresyon gibi olumsuz duygulara yol açabilir.

Aşağıdaki egzersizlerin temelinde Lazarus'un (1982, 1984, Palmer ve Dryden, 1996, s.73-91) açıkladığı imge-kurucu teknikler bulunmaktadır. Hastalar bu egzersizleri evde ya da danışmanlar, bunları rehberlik seanslarında uygulayabilirler. Bazı durumlarda danışanın yalnızken, kendi başına uygulama yapması uygun olmayabilir. Örneğin, eğer kırdan dolaşırken saldırıya uğramışsa, imgelemi olumsuz duyguları harekete geçirebileceği için bununla ilgili bir imgelem egzersizi kullanılması önerilmez. Bu aşamada egzersizin amacı olumsuz duyguları harekete geçirmek değil imgelem yetilerini arttırmaktır; bu nedenle tehlikeli olmayan görüntüler seçilir. Eğer hastaların astımları varsa nefes alma egzersizleri zıt etki yaratabilmektedir. İmgelem egzersizleri yaparken astım hastalarından derin nefes almaları istenmemelidir. Ayrıca bu aşamada eğer hastanın imgelem egzersizi esnasında, belirli bir fobisi varsa farklı bir konum kullanılmalıdır. Örneğin, alan korkusu (**agorafobisi**) olan bir hasta kendini kırdan yürürken düşündüğünde kaygı (anksiyete) hissedebilmektedir. İmgelem yetisini geliştirmek için önerilen başlıca alıştırma aşağıda sıralanmıştır:

Alıştırma 1: Beyaz Tahta.

Bu alıştırmada verilen yönerge şu şekildedir:

“Bir süre nefes alıp vermeye yoğunlaşın ve gevşeyin. Gözlerinizi kapatıp beyaz bir yazı tahtası hayal edin. Tahtaya 1 rakamını yazdığınızı hayal edin. Şimdi 2 rakamını ekleyin. Tahtaya kaç rakam yazabileceğinizi deneyin.

Bir tane daha yazdığınızda önceki rakama ne oluyor. Belirsizleşiyor ya da yok mu oluyorlar? Alıştırmayı yineleyin. Tahtaya yazabileceğiniz rakamların toplam sayısını ve belirginliklerini arttırmaya çalışın. Bu alıştırmayı beş dakika yineleyin.”

Alıştırma 2: Mum.

Bu uygulama için verilen yönerge:

“Gevşeyin ve gözlerinizi kapayın. Karanlık bir odanın öteki ucunda zayıf bir mum ışığı hayal edin. Küçük alevi hayal edin. Belki renkleri görebilirsiniz. Kafanızda onun daha çok ya da daha az yanmasını sağlayabiliyor musunuz? Bunu birkaç kez yineleyin. Şimdi mumun daha çok ışık verdiğini ve odadaki herşeyi aydınlattığını hayal edin. Sonra çok yavaş olarak alevin siz onu göremeyene kadar küçüldüğünü hayal edin. Bu alıştırma beş dakika tekrarlayın.”

Alıştırma 3: Bir nesne.

“Basit bir gerçek nesne bulun. Bu cebinizdeki ya da cüzdanınızdaki her hangi bir şey olabilir. Belki yiyecek kutusu, kalem gibi evdeki bir şey olabilir. Bu nesneyi, ayrıntılarını görecektene kadar iyice inceleyin. Şimdi gözlerinizi kapayın. Ve hala onu incelediğinizi hayal edin. Olabildiği kadar belirgin görmeye çalışın. Onu gerçek nesneyi incelediğiniz gibi incelemeye çalışın. Bunu birkaç dakika yapın. Gözlerinizi açın ve gerçek nesneyi tekrar inceleyin. Hayalinizdeki nesneden farklı mı? Nesnenin herhangi bir özelliğini unutmuş musunuz? Tüm alıştırma bir daha tekrarlayın. Sonra alıştırma başka bir nesneyle yineleyin.”

Alıştırma 4: Kırklar.

“Gevşeyin ve gözlerinizi kapayın. Kırklarda bir tarlada yürüdüğünüzü hayal edin. İleride tepeler ve tarlanın bitiminde de bir orman var. Güneşli bir gün ve yüzünüze sıcak bir rüzgar çarpıyor. Derin bir nefes alıp temiz kır havasını içinize çekiyorsunuz. Az ötede bir dere ve yanı başında yavaşça sallanan bir söğüt ağacı var. Ağaca doğru yürüyor ve yamacına oturuyorsunuz. Suyun çakıl taşlarının üzerinden aktığını duyuyorsunuz ve gevşiyorsunuz. Güneş dereden yansıyor. Bu imgelemlerle bağlantısı olabilecek herhangi bir şey duyumsayabiliyor musunuz?”

Danışmanın parlak, çağrışımsal bir dil kullanması

Danışmanın sahneyi anlatırken renkli ve çağrışımsal bir dil kullanmasının hastaların olayları zihinlerinde canlandırmasına yardımcı olduğu bulgulanmıştır. Bu özellikle danışmanın hangi uyarıcıların hastanın sorununa ilişkin olduğu konusunda emin olamadığı durumlarda yararlıdır. Bu gibi durumlarda hastaya birçok olası seçenek

sunmak iyi bir fikir olabilir. Dryden (1990, s.51, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-75), Andy adında sosyal anksiyetesi olan bir hastasına potansiyel imgelemine erişmek konusunda yardımcı olamadığını fark etmiştir. Aşağıdaki diyalog Dryden 'in, "sırıtmak, dalgacı, öpücük yollamak, köpürmek" gibi çağrışımsal bir dil kullanarak Andy 'nin görsel hayal gücünü nasıl uyardığını göstermektedir:

Danışman: Sonuç olarak şu anda neden anksiyete duyduğun konusu belirgin değil. Sana önereceğim şey bize yardımcı olması için hayal gücümüzü kullanmamız. Tartışmış olduğumuz şeylerden yola çıkarak bir sahne yaratmana yardımcı olacağım. Ama henüz derindeki faktörleri bulup çıkaramadığımız için bazı söylediklerim tamamen bunlara ilişkin olmayabilir. Benimle birlikte devam edip söylediklerim seni irkilttiğinde beni uyaracak mısın?

Andy: Olur.

Danışman: Güzel. Şimdi gözlerini kapat ve dansa gitmek üzere olduğunu hayal et. Piste yaklaşıyorsun ve bazı gençler sana bakıyorlar. Dalgacı suratlarında sırıtışları görüyorsun ve bir tanesi sana öpücük yolluyor. (Danışman önceden elde edilmiş bir bilgiye dayanarak bir hipotezi test ediyor.) İçten içe köpürmeye başlıyorsun ve...

Andy: Tamam, köpürmeye başladığımı söylediğinizde bu telleri attırdı. Bunu onların yanına bırakamazdım ama bırakırsam da çıldırırdım. Anksiyete hissetmeye başladım(o anda).

Danışman: Ve eğer çıldırırsaydın?

Andy: Bir daha orada insan içine çıkamazdım.

Danışman: Daha sonra ne olabilirdi?

Andy: Bilemiyorum, ben...bu komik-bu bakış açısıyla, bir daha hiç dışarı çıkamazdım...

Bu örnekte, Dryden 'in dili kullanımı hastanın sahneyi zorluk çekmeden hayal etmesine yardımcı olmuştur. Kullanılan dille çelişmemesi için danışmanın ses tonuna dikkat etmesi önemlidir.

2.7.1.2.2. Anti Gelecek Şoku İmgelemi

Stres rehberliğinde, genellikle hastalar o andaki ya da yakın gelecekteki sorunlar hakkında endişe (**concern**) duyarlar. Bazen geçmişleriyle ilgili olaylar ya da kişisel meselelerden rahatsızlık duyarlar. Buna rağmen, çok çeşitlilikli stres rehberliğinde ve stres yönetiminde danışmanlar aynı zamanda hastalarının gelecekteki gündelik olaylar

ve değişimlerle başa çıkmalarına yardımcı olmakla da ilgilidirler (Lazarus, 1984, Akt. Palmer ve Dryden, 1996). Klasik örnekler olarak çocukların evi terk etmesi, ebeveynlerin ölümü, işten çıkarılma ve emekliliği verebiliriz. (Ölüm gibi bazı olaylar kaçınılmazdır.) Genellikle, kişi gençlikte hedeflediği ideallere ulaşamayacağını fark ettiğinde “erkek menopozu” diye adlandırılan olay meydana gelebilmektedir. Emekliliğinde “yaşlı, işe yaramaz, istenmez” hale geldiğinin olumsuz bir imgesine sahip olabilmektedir. Bu imge, özsaygının azalmasına, depresyona ve anksiyeteye yol açabilmektedir. Anti gelecek şoku imgelemi bireylerin buna benzer problemlerinin üstesinden gelebilmesine yardımcı olabilir.

Hastadan kendini gelecekteki değişimlerle başa çıkarken canlandırması istenir. Bazı hastalar için zor olabilir. Bu durumda egzersizden önce danışmanın yaşam değişimlerini tartışması ve hastanın kullanabileceği olası mücadele stratejileri üretmesi gerekebilmektedir. Danışman mücadele stratejilerinin bir listesini yapıp hastaya görselleştirme sayesinde yol gösterebilir. Birçok hasta için, danışman rehberliğinde bir imgelem kullanılması kişinin kendi imgelemine yardımsız olarak oluşturmasından daha etkilidir. Buna rağmen imgelem yöntemlerinin uzun vadeli amaçlarından biri de hastanın teknikleri gerekli olduğunda dış destek olmadan uygulamasını ve bu sayede de kendi başına bir “anti gelecek şoku uzmanı” olmasını sağlamaktır. Birebir söylemek gerekirse gelecekteki ciddi sorunlarla ilgilenmenin farklı olası yolları olduğunu “görmesi” kişinin bu sorunların berbatlığını gidermesini ve onlarla daha yapıcı bir şekilde mücadele etmesini sağlamaktadır.

Etki ve karşıt etkiler. Bu teknik gelecekte olabilecek olayların ya da değişimlerin etkilerini kestirememiş hastalarda ve ayrıca bu etkiler konusunda endişe duyan hastalarda etkilidir. Anti gelecek şoku imgelemi, hastayı gelecekteki beklenmedik sorunlarla mücadeleye hazırlayan ve rehberliğin son aşmalarında kullanılan, rahatsızlığın yinelemesini engelleyici bir teknik olarak özellikle etkili olabilmektedir. Bu teknik şiddetli depresyonda olan ya da intihar düşünceleri olan hastalar için zıt etkili / kontrendike olsa da onların gelecekteki sorunları göz önünde bulundurup duygusal durumlarını geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir. Ama yine de bu tür vakalarda teknik yalnız deneyimli danışmanlar tarafından kullanılmalıdır.

2.7.1.2.3. Çağrışimsal İmgelem

Kişiler sık sık, kaynakları belirgin olmayan duygular ve duyumlar yaşarlar. Çağrışimsal imgelem sorunun kaynağına inilmesine yardımcı olabilmektedir. Lazarus (1984, s.18, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-91) tekniğin nasıl kullanılacağına dair öz-yardım yönergelerini vermektedir. Bunlar hastanın evde kullanması için verilebilir ya da rehberlik seanslarında kullanılmak üzere danışman tarafından uyarlanabilir. Yönergeler, genel kullanım için uyarlanmıştır. Hastalar gözlerini kapatarak egzersizi uygulamayı daha kolay yapabilirler. Bu teknik, Sigmund Freud'un kullandığı serbest çağrışım tekniğine benzemektedir.

Bu tekniğe ilişkin yönergeler şunlardır:

1. Olumsuz duygulara yoğunlaşın ve onları arttırmaya çalışın. Bu şekilde, eğer anksiyete hissediyorsanız daha fazla hissedin; eğer depresyon hissediyorsanız depresyonun artmasını sağlayın.
2. Aklınıza gelen her hangi bir resim ya da imgeye yoğunlaşın. Resim ne olursa olsun onu olabildiği kadar canlı bir şekilde görün.
3. Ortaya çıkabilecek her hangi bir yeni imgeye yoğunlaşın. Her birini olabildiğince canlı görün.
4. Eğer yeni imgeler ortaya çıkmazsa asıl imgenin ayrıntılarına inin. Bir büyüteç kullandığınızı ve onu çok yaklaştırdığınızı hayal edin. Ona değişik açılardan bakın. Bu imgenin anlamını daha derinlikli olarak anlamanızı ya da takip edebileceğiniz yeni imgeler ortaya çıkmasını sağlar.
5. Farklı imgeleri takip ederken daha öncekilere dönün ve onların farklı imgeler yaratıp yaratmadığına bakın. İmgeleri olabildiğince canlı görmeye çalışın.

Etki ve karşıt etkiler. Olumsuz duygu ve duyumlarının kaynağı belirgin olmayan hastalar için bu teknik etkilidir. Olumsuz duygularına yoğunlaştığında yıkım hisseden hastalarda zıt etkilidir.

2.7.1.2.4. İtici İmgelem (Kaçınma Koşullaması)

İstenmeyen ya da arzulanmayan tepkiyi harekete geçiren uyarıcı genellikle hoş olmayan bir imgeyle bağlantılıdır (Cautela, 1967, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-91). Örneğin, tatlı seven bir şeker hastası beslenme programına uymakta zorlanıyorsa

danışman hangi imgenin uygun olmayan besinleri almasını önleyebileceğini ortaya çıkarır. Genellikle sevmediği bir insanın yemek

üzere olduğu bir şeye kusuyor olduğu imge onu yemesini engellemeye yeterli olabilir. Danışman daha sonra yiyeceği seansa getirir ve hasta yiyeceği gördükten sonra hayallerine yoğunlaşabilir.

Bu tekniğin bir sakıncası vardır. Hasta olumsuz imgeyi uzun bir zaman süresince hayal ederse buna alışabilir ve tiksintisi geçebilir. Gözlemlere göre imgenin etkili kalabilmesi için bir defada 5 dakikadan fazla kullanılmaması yararlıdır.

Teknik ayrıca çocuk tacizcisi (**pedofili**) hastalarında da kullanılmıştır (Marks, 1986, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-91). Bir çocuğa cinsel anlamda dokunduklarını düşündükleri an tutuklandıklarını ya da ellerinin hastalık kapıldığını düşünmeye koşullandırılmışlardır. En kötü korkuları çocuklara dokunmaktan vazgeçmelerine yardımcı olmak için kullanılmıştır.

Etki ve karşıt etkiler. Bu teknik arzu edilmeyen davranışları azaltmak ve ya engellemek amacıyla kullanıldığında birçok hastada etkili (endike) olmasına karşın, bazı hastalarda dikkatli kullanılmalıdır. Çünkü çok yoğun anksiyeteye yol açabilir. Hastalar imgeyi çok iğrendirici buldukları için kusabilirler. Kana ve yaraya dayanamayan ya da tıbbi fobisi olan hastalarda bu teknik zıt etkili (**kontrendike**) olabilmektedir, çünkü bu özel korkulara dayalı durumları hayal ederken bayılabilmektedirle

2.7.1.2.5. Başa çıkma İmgelemi (Coping İmageri)

Başa çıkma imgeleminde kişi kendini korkulan ya da zor bir olayın üstesinden gelirken canlandırabilir (Meichenbaum, 1977, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-91). Bu “uzmanlık imgelemiyle” karıştırılmamalıdır. Uzmanlık imgeleminde hasta kendini verilen ödevleri mükemmel olarak yaptığını hayal eder (Bkz. McMullin, 1986, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-91). Uzmanlık imgeleminde hastaların “mükemmel tablo”ya inançları olmadığı için genellikle imgelem egzersizini tamamlamaları mümkün olmamaktadır. Uzmanlık imgelemi “hastaların kendilerini tüm şiddetli arzu ve itki / tutkularının üstesinden gelen çok güçlü insanlar” olarak görmelerini içermektedir.

Klinik deneyimlere göre hastalar Başaçıkma İmgelemine uzmanlık imgeleminden daha çok yardımcı bulmaktadırlar. Bu nedenle bu imgelem daha gerçekçi ve hastaların kapasitesine uygun olmaktadır. Eğer hasta zihninde mücadele edilecek imgeleri tutabiliyorsa bir davranışsal etki altında kalma (**behavioural exposure programme**) programında daha başarılı olunmaktadır.

Olay (vaka) çalışması. Emma öğretmenin önerisi üzerine danışmanlığa geldiğinde 18 yaşındaydı. İki ay içinde sınavlara girecekti ve daha önce yaptığı gibi sınavı terk edip kusmak istemiyordu. Ama bu defa sınavlar önemliydi ve eğer üniversiteye gitmek istiyorsa geçmek zorundaydı. Sınavda olduğu ilk 15 dakikada panik atak yaşıyordu. Bu noktada sınav salonunu terk edip lavaboya kusmaya gidiyordu. Bu değerli dakikaları alıyor ve genellikle sınavı bitirecek vakti kalmıyordu. Danışman sınavın öncesindeki gece ve sınav gününde doğal olarak neler yaptığının detaylarını aldı. Güvenilmez arkadaşlarla konuşması gibi anksiyete düzeyine katkıda bulunabilecek özel davranışların dezavantajlarını tartıştılar. Sonra ondan gözlerini kapatıp aşağıdaki mücadele imgelemine canlandırması istenmiştir:

“Sınavdan bir önceki akşam okuldan eve geldiğini hayal et. Her zaman olduğu gibi mutfak masasında oturmuş annenle çay içiyorsun. Sonra yukarı çıkıp masana oturduğunu ve yarınki sınav için bilgilerini tazelediğini düşün. Bir süre sonra babanın seni yemek için çağırdığını duyuyorsun. Arkasından yemek masasında ailenle birlikte yemeğin tadını çıkardığını görüyorsun. Sonra tekrar yukarı çıkıp çalışmaya devam ediyorsun. 21.30 civarında kağıtlarını toplayıp masanı düzenliyorsun. Kağıt ve kalem sabah için hazır ediyorsun. En sevdiğin müziği koyup koltuğunda dinleniyorsun. Şimdi müziği duyup duymadığını düşün. 22.00 civarında yarını düşündükten sonra yatağa girdiğini ve uyuduğunu hayal et. Ertesi gün çalar saatle dinlenmiş olarak kalkıyorsun. Okula hazırlanıp kız kardeşinle her gün yaptığın gibi kahvaltı ediyorsun. Annenin seni arabayla okula bıraktığını düşün. Girişte kötümser arkadaşlardan kaçındığını ve daha güvenilir olanlarla kısaca sohbet ediyorsun. Ama kaçındığın arkadaşlardan biri seni görüyor ve muhabbet etmek için yaklaşıyor. Sana sınavları geçemeyeceği için aşırı endişelendiğini ve konuları tam olarak gözden geçiremediğini anlatıyor. Sen de anksiyetenin arttığını ve midende bulanmanın yeniden geldiğini hissediyorsun. Ona tuvalete gitmen gerektiğini söyleyip onu arkadaşlarıyla bırakıyorsun. Tuvalete gittiğinde öğrendiğin nefes alma alıştırmasını yineleyip sakinleşmeyi başarıyorsun. Şimdi sınav

odasına gittiğini ve çantayı bırakıp sıranı bulduğunu hayal et. Oturup kalemlerini hazırlıyorsun. Kendini odaya ve sınav kağıdına alıştırıyorsun. Heyecan duygularına ve olası gerilimlere dikkatini ver. Nefes alıp vermene dikkat et. Şimdi öğretmenin başlama işareti verdiğini gözlerinin önüne getir. Anksiyete yeniden tırmanmaya başladığında nefes alma alıştırımlarına yoğunlaşıyorsun. Bu birkaç dakikanı alsa da bir süre sonra daha iyi hissediyorsun ve sınava başlıyorsun. Nasıl sakince ve yavaşça nefes aldığını ve sorularda ilerlediğine dikkat et.

İşe kendini öyle kaptırıyorsun ki başkalarının neler yaptığını incelemeye vaktin olmuyor. Elini kaldırıp yeni bir cevap kağıdı istediğini canlandır aklında. Sonra gözetmenin sınavın bitmesine 10 dakika kaldığını söyleyerek herkesi uyarıyor. Cevaplarını son bir defa kontrol edip gözden kaçan yanlışları düzeltiyorsun. Zaman bittiğinde kendini sınav kağıtlarında ismini ve sınav numaranı kontrol ederken hayal et. Sonra sınav odasını terk edip dışarıda arkadaşlarınla sohbet ediyorsun.”

Emma ’nın ev uygulaması olarak her gün dinlemesi için bu seans kaydedilmiştir. Sonuç müthiş bir ilerleme olmuştur. Ne kaygı hissetmiş ne de sınavı terk edip kusmuştur.

Danışman başaçıkma tekniklerini öğretirken hastanın her sahneyi zihninde canlandırmasına olanak vermek için yönergelerin arasında yeterli zaman aralıkları bırakmalıdır. Aksi takdirde teknik etkili olmayacaktır. Emma ile kullanılan Başaçıkma İmgelemi diğer hastalarla kullanılmak için kolayca uyarlanabilir. Ama her hastanın çevresine ve deneyimlerine göre kişiselleştirilmesi gerekir. Hastaya ayrıca bir başaçıkma stratejisi olarak nefes alma alıştırımları öğretilebilir ve bu olay çalışmasında gösterildiği gibi Başaçıkma İmgelemine bağlantılanabilir.

Etki ve karşıt etkiler. Kişi aşırı derecede rahatsızlık duymuyorsa Başaçıkma İmgelemi kaygı duydukları bir olayla yüz yüze gelecek olan hastalarda etkili olmaktadır.

Belirli şeylere ya da olaylara karşı akılcı olmayan korkusu (fobisi) olan hastalarda da olmaktadır. Kana ve yaraya dayanamayan ya da tıbbi fobisi olan hastalarda eğer Başaçıkma İmgelemi bu korkularla ilgiliyse, (örneğin: sağlık taraması için hastaneye gitmesi gibi) özen gösterilmelidir, çünkü bu özel korkulara dayalı durumları hayal ederken bayılabilmektedirler. Bu olaylarda hastaların bayılma olasılığında kendilerine zarar vermemeleri için Başaçıkma İmgelemini kullanırken yere

uzanmaları ya da koltukta oturuyor olmaları gerekebilmektedir. Daha çok pratik yaparak, hasta alışkanlık kazanmakta ve bayılma olasılığı azalmaktadır.

2.7.1.2.6. İçsel Patlama (Fantezilerde Taşma)

İçsel patlama, hastanın anksiyetesi dinene ya da ona alışana kadar en korkulan durum hakkındaki fantezinin etkilerine maruz kalmayı uzatmaktır (Hogan ve Kirchner, 1967; Kirchner ve Hogan, 1966, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-91). Az sayıda kişide çok etkili olsa da bu teknik anksiyeteyi arttırabilmektedir. Bu hastanın anksiyetesi dinmeye başlamadan önce uygulamanın durdurulması durumunda ortaya çıkabilir ve hastanın anksiyetesi artabilmektedir. Danışmana bu tekniğin genellikle anksiyeteyi azalttığını hastaya açıklaması önerilmektedir. Kullanılmadan önce hastanın açık onayı alınmalıdır.

Bu tekniğin ayıca stres yaratan kabuslar yaşayan hastalarda yararlı olduğu kanıtlanmıştır. Travma sonrası stres bozukluğu teşhisi konulan kişiler sık sık travmatik olayla bağlantılı kabuslar görürler. Rehberlik seansında kabuslarının tekrarlanması rahatsızlık kaynaklarını azaltır ya da ortadan kaldırır (Marks, 1987, Akt. Palmer ve Dryden, 1996). Eğer çocuklar bazı kabuslardan rahatsızlık duyuyorsa bu teknik kullanılabilir ama ek olarak çocuğun bu durumda bir çeşit hakimiyet kullanması gerekir. Mesela çocuk kabuslarında bir canavar görüyorsa kalktığında canavara “gitmesi” emredebilir. Bu kabusun provası yapıldıktan sonra rehberlik seansında uygulanabilir.

Etki ve karşıt etkiler. Çok aşırı derecede anksiyete yaratabileceği için bu teknik dikkatle kullanılmalıdır. Şiddetli depresyonda olan ya da intihar düşünceleri olan hastalar bu tekniği dayanılmaz bulabilirler. Kalp şikayetleri, kalple ilgili sorunları olanlar ve hamilelerde kullanılması önerilmemektedir. Bu olayların (vakaların) bazılarında aralıklı ekspozisyon, hayali ekspozisyon, gevşeme teknikleri ya da ilaç tedavisi seçenek olabilir. Stresli durumlarda astım krizleri geçirenlerde de bu teknik zıt etkili olabilir.

Bu teknik fiziksel bakımdan sağlıklı, psikoza olmayan ve korkulan bir olayın üstesinden gelmek isteyen hastalarda etkili olmaktadır. Olası bir şiddet reaksiyonuna karşı içsel patlamayı kullanmadan önce tüm hastaların gevşeme tekniğini uygulamış olması tavsiye edilmektedir. Bu teknik bazen travma (sarsıntı) sonrası stres bozukluğu çeken hastalarda kullanılmaktadır.

2.7.1.2.7. İmgesel Ekspozisyon

İmgesel ekspozisyon korkulan durumların fantezilerine maruz kalmaktır. İçsel patlama imgeleminin aksine kişi ilk önce, en büyük korkusunu canlandırmamaktadır. Bir korkular hiyerarşisi yapılır ve hasta bunlardan kendine fazla anksiyete hissettirmeyeni seçmektedir. Korkulan durum kısa bir süre, genellikle bir saatten daha az, hayal edilmekte ve anksiyete azaltılmaktadır. Hasta sonra korkular hiyerarşisindeki bir üst korkulan durumu canlandırmaktadır. Bu işlem, hasta en çok korktuğu durumu canlandırmakla başa çıkabilene ve bu konudaki anksiyetesi azalana kadar devam etmektedir. İmgesel sıralı ekspozisyon genellikle gerçek ekspozisyonla tamamlanmaktadır. İmgesel ekspozisyon esnasında danışman sık sık hastadan ne düzeyde anksiyete hissettiğini, 0-10'luk bir ölçekte değerlendirmesini istemektedir. Bu ölçekte 0 hiç anksiyete olmamasını 10 ise yüksek anksiyete ya da paniği simgelemektedir. Bu danışmanın anksiyetenin azalıp azalmadığını görmesini sağlamakla birlikte hastanın da gelişimini görmesi için yararlı bir gösterge görevini de görmektedir.

Vaka (Olay) çalışması. Sara'nın uçuş fobisi vardır. Bir defa uçmuş ve anksiyete hissetmiştir. Bu deneyimden sonra uçakla yolculuk etmekten kaçınmıştır. Ama evlenmek üzeredir ve nişanlısı balayını ülke dışında geçirmekte ısrar etmektedir. Üç saatlik bir uçuş gerektiren bir Afrika tatili ayarlamıştır. Sara'dan uçuş fobisine ilişkin stres kaynaklarının bir hiyerarşisi hazırlaması istenmiştir.

Sara imgesel ekspozisyonuna 4.0'lık bir anksiyete puanıyla başlamıştır; bu rahatsızlık verici ama dayanılmaz değildir. Ekspozisyon programına çok düşük bir anksiyete düzeyiyle başladığında sağaltımsal (terapötik) artışlar yavaş yavaş uygulanmaktadır. Bir çok hasta için 4.0 başlangıç için iyi bir değerlendirmedir. Sara'nın anksiyetesi 4.0 altına düştüğünde listesindeki bir sonraki korkulan durumu hayal ettirilmiştir. En kötü korkusu uçağın çakılmasıdır. Zihnindeki bu resim anksiyetesini çok yükseltmekte ve uçmaktan kaçınmasına neden olmaktadır.

İmgesel ekspozisyon programı için korkular hiyerarşisi

Derece	Özel rahatsızlık derecesi	Olay
1	10.0	Uçağın çakılması
2	9.5	Uçağın kalkışı
3	9.0	Uçağın inişi
4	8.0	Uçağın hava boşluğuna girmesi
5	7.0	Uçakta hastalandığını hayal etmesi
6	6.0	Uçağın kalkışa doğru gitmesi
7	5.5	Uçağın park yerine gitmesi
8	5.0	Uçağa bakmak
9	4.5	Bekleme salonunda rötarlı uçağı beklemek
10	4.0	Bekleme salonunda uçağı beklemek
11	3.5	Havaalanı parkına arabayı park etmek
12	2.5	Havaalanına gitmek
13	2.0	Yurtdışındaki tatiller hakkında broşürleri okumak

Davranışsal ekspozisyon pahalıya geldiğinden uçuş fobisi için imgesel ekspozisyon daha yararlı olmaktadır.

“Sistematik duyarsızlaştırma” denen teknikte, danışman korkulan imge meydana gelmeden önce hastanın gevşemiş bir durumda olduğundan emin olmalıdır (Rachman, 1968, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-91). Bu farkında olmadan hastaya korkulan bir durumla karşılaşmadan önce gevşemesi gerektiğini öğretmekte ve bunu sonucu olarak hastanın imgenin etkilerine maruz kalma süresi uzatılmış olmaktadır. Bu terapötik zamanın yararsızca kullanımıdır. Anksiyete düzeyleri dışında gevşemenin korkulan imgeyle ilişkilendirilmesinin gereksiz olduğu düşünülmektedir.

Etki ve karşıt etkiler. Bir hasta belirli bir durumdaki anksiyetesini azaltmak ya da gidermek istiyor ama gerçek yaşam ekspozisyonu ya da içsel patlamayı kullanmaya başlamaya hazır değilse sıralı imgesel ekspozisyon etkili olmaktadır. Teknik, hastanın dayanılmaz bir anksiyete ortaya çıkaran bir durumu hayal etmesini sağlamaktadır. İçsel patlamaya benzer olarak teknik, kalp şikayetleri ya da kalple ilgili sağlık sorunları olan

hastalarda zıt etkili olmaktadır. Çünkü korku hiyerarşisinde başta yer alan durumları hayal ettiklerinde yüksek düzeyde anksiyete yaşayabilmektedirler. Hamilelerin yüksek düzeydeki anksiyeteden kaçınmaları gerekse de, eğer sıralama dikkatlice yapılırsa bu teknik tıbbi fobisi olan ve doktorlarla karşılaşmaktan, hastaneye gitmekten ya da doğum yapmaktan doğan korkularını yenmeye çalışan kişilerde etili olmaktadır.

Şiddetli psikiyatrik bozuklukları olan kişilerde zıt etkili olmaktadır.

2.7.1.2.8. İmgesel Travma Azaltma Teknikleri

Aslında imgesel travma azaltma teknikleri içsel patlamanın benzeri ya da özdeşidir. Bu nedenle bu kısımda içsel patlamanın travmatik olaylar yaşamış kişilerdeki uygulamalarına yoğunlaşılması tartışılmaktadır (Keane, 1989; Marks, 1987, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-91).

Travma geçirmiş kişiler, travmayı yeniden yaşadıkları olaya geri dönüşler yaparlar. Bu, kişide şiddetli anksiyete yaratabilir ve birey genellikle geri dönüşü ya da rahatsız edici imgeyi harekete geçiren her şeyden kaçınır. Danışman hastadan sahneyi yeniden canlandırmasını ister ve içsel patlamada olduğu gibi, hasta rahatsızlık azalana kadar zihninde bu tabloyu korur. Bu teknik kişinin sahneye ve bedensel duyumlara duyarsızlaşmasına yardım etmektedir. Bu teknik kullanılırken önlem alınmalıdır. Çünkü hasta çok yüksek düzeyde anksiyete ve korku hissedebilir. Bazı hastalar olaya kapanır ve o konuda hiçbir şey hissetmezler. (Bu çok travmatik ve hayati tehlikesi olan bir olaydan zihinsel olarak korunmak isteyen kişilere yardımcı olan bir savunma yöntemidir). Bu tekniğin başka bir biçimi de hastayı olayı içinde kendilerinin de seyircisi oldukları bir sinema perdesinde hayali olarak canlandırmasına teşvik etmektir (Muss, 1991, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-91). İlk olarak hasta travmatik olayı başından sonuna kadar oynatır. Bunu birkaç kez yineledikten sonra olayın en travmatik anına yoğunlaşırlar. Travmatik olayı geriye doğru oynatabilirler. Bu uygulamayı yaparken aşırı derecede anksiyete ya da duygusal ve duygusal açıdan rahatsızlıklar hissedebilirler. Sonunda rahatsızlıkları azalana kadar tüm bu işlem tekrar edilir. Olay hakkında rahatsız edici olumsuz imgeler yaşıyor olabilirler. Bu imgeler önceki kadar anksiyete ve korku yaratmazlar. Bu teknik kullanılırken eğer hasta daha önceki bir travmatik imgeyi hatırlarsa işlem yeni imgeye göre yeniden tekrarlanır.

Etki ve karşıt etkiler. Bu teknik belirli bir olaydan dolayı travmatize olmuş kişilerde, özellikle geri dönüşler yaşayanlarda etkilidir. Ama teknik yüksek düzeyde anksiyete yaratabileceği için intihar düşünceleri içindeki hastalarda dikkatli kullanılmalıdır; eğer

intihara teşebbüs etme tehlikeleri varsa teknik zıt etkilidir. Bu teknik ayrıca, işlemi dayanılmaz bulup, alışkanlık oluşmadan önce müdahaleyi durduran hastalarda da zıt etkilidir. Eğer bu gerçekleşirse, hasta hala olaya kapalı ama müdahaleden travmatize olmuş bir şekilde kalabilir. İçsel patlamaya benzer olarak bu teknikler kalp şikayetleri ya da kalple ilgili sağlık sorunları olan ve şiddetli psikiyatrik bozuklukları olan hastalarda zıt etkilidir.

2.7.1.2.9. Olumlu İmgelem

Olumlu imgelem, kişinin hoşuna giden, gerçek ya da hayali her hangi bir sahneyi canlandırmasıdır (Lazarus, 1981, Akt. Palmer ve Dryden, 1996). Bu sahneler geçmiş, gelecek ya da şimdiki zamandan olabilir. Olumlu imgelem anksiyeteyi azaltabilir, yok edebilir ya da gerilim düzeylerini düşürebilir. Aynı zamanda dikkati dağıtma tekniği olarak kullanılabilir ve özellikle acı yönetiminde yararlıdır. Bazı kişiler sıkıntı (can sıkıntısı) ve hafif depresyon yönetiminde bu tekniği yararlı bulmuştur.

Bu tekniği kullanırken hastanın bağlantı kurabileceği bir imge yaratmak önemlidir. Tamamlanmış bir **Çok Yaklaşımlı Geçmiş Envanteri – ÇYGE- (MLHI)** hastanın gevşetici bulduğu imgeler konusunda danışmana fikirler verebilir. Danışanla, sahnede tam olarak neyin hoşuna gittiğini konuşmak önemlidir. Uygulamaya ilk girildiğinde, danışman, özellikle bir insana ya da nesneye bakmak gibi danışanın pekiştirmesi amacıyla sahnenin farklı yanlarına yoğunlaşmasına yardımcı olabilir.

Danışandan, hayali bir büyüteçli objektif kullanması istenebilir; bu sayede her hangi bir şeyin ayrıntısına inebilir ya da geri çekilerek “geniş mercek” açısından tüm sahneye bakabilir.

Etkileri. Olumlu imgelem, stres ve anksiyete düzeylerini azaltmak amacıyla basit bir tekniğe ihtiyaç duyan danışanlar için etkilidir. Olumlu bir imge seçildiği varsayılarak, imgenin danışan için olumsuz bir imge olması durumunda bu teknik zıt etkili olabilmektedir. Danışan bir yoksunluk yaşıyorsa, yitik konusunda bir depresyon hissediyorsa, danışman imgelemin yitirilmiş kişiyi, çökkünlük durumunu içermediğinden emin olmalıdır.

2.7.1.2.10. Akılcı-Duygusal İmgelem

Akılcı-Duygusal İmgelemde danışan onu tedirgin eden bir sahneyi hayal eder. Örneğin, işyerinde hatası yüzünden yöneticinin onu eleştirmesi gibi. Hasta bunu net bir

biçimde canlandırdığında ne hissettiği sorulur. Eğer suçluluk hissediyorsa, bu defa suçluluğun yerine pişmanlığı koyarak canlandırmaya devam etmesi istenir. Genellikle bu, danışanın akılcı olmayan inançlarını akılcı inançlara dönüştürmesini içerir. Bu uygulama sıklıkla danışanın akılcı olmayan inançlarını sorgulamasına yardımcı olması için ev ödevi olarak verilir. Bu teknik özellikle, danışan bir konuda kendini rahatsız etmeye başladığında (örnekte, danışan kendini suçlu hissediyordu) rahatsızlık hissetse bile durumla başa çıkmanın bir yolu olduğunu gösterdiği için çok yararlıdır. Akılcı-Duygusal İmgelemde (Maultsby, 1975, Akt. Palmer ve Dryden, 1996, s.73-91), danışandan durumu hayal etmesi istenmektedir. Ayrıca hasta/ danışan kendi kendine güçlü bir şekilde akılcı bir inancı tekrar etmektedir. Bu nedenle daha yararlı ve daha az uygun olmayan bir duygu yaşanmaktadır (suçluluk yerine pişmanlık, anksiyete yerine endişe (concern)).

Etki ve karşıt etkiler. Akılcı Duygusal İmgelemin her çeşidi belirli durumlarda yararsız duygular hisseden hastalar için etkilidir. Teknik, danışanları stresli olayları yeniden yaşamaya hazırlar. Geçmiş bir olaydaki davranışlarından dolayı hala rahatsızlık duyan hastalar için etkilidir. **Kalp şikayetleri ya da kalple ilgili tıbbi sorunları olan hastalarda zıt etkilidir.**

2.7.1.2.11. Utancın Üstüne Gitme Alıştırmaları (Shame- Attacking Exercieses)

Davranış Terapisinden alınmış olan bu tür alıştırmalar, danışanların akılcı olmayan duygularından kurtulmaları için, kaçındıkları davranışları sergileyerek deneyim kazanmaları ve yaşamaktan korktukları duyguları yaşamaları esasına dayanır (Ellis, 1973). Böylesi deneyimlerle danışanlar kendi kendilerine daha önce yazmış oldukları senaryoların gerçekleşmeyeceğini, yaşamaktan çekindikleri duyguları hissetmeyebileceklerini fark ederek değişim sürecine girerler. Bu teknik, bazı yazarlarca davranış ağırlıklı teknik başlığı altında sunulmuştur (Kopce ve diğerleri, 1994). Danışanın, danışma / terapi dışında bazı davranışlar sergilemesi üzerinde durulduğunda davranış ağırlıklı olarak görünmektedir. Ancak bu ödevin verilmiş amacı danışana davranışı yapmaktan alıkoyan duyguların farkına varılması olduğunda, duygu boyutu ağırlık kazanmaktadır. Danışan bu davranışları sergilediğinde, hayal etmiş olduğu kadar dramatik duygular yaşamadığını fark ederek, bu eylemle ilgili düşüncelerini -yargılarını- değiştirme fırsatı bulabilecektir. Bu teknik yalnız davranış değil duygu ve düşünceye odaklı da görünmektedir. Trower ve arkadaşlarının (1989)

verdiği bir örnekle açıklanacak olursa; anlamsız davranışlar sergileyeceği, diğer insanların olumsuz tepkisini çekeceği endişesi ile topluluk içine katılmaktan kaçınan bir danışana bu korkularını yenmesi için bir ev ödevi verilmiştir. Buna göre danışan bir tiyatroya gidecek ve oyunun ortasında koltuğundan kalkıp, (oyunu izleyen diğer insanlardan izin isteyerek) salondan çıkacak, belli bir süre sonra tekrar yerine oturacaktır. Bu alıştırma ile danışan o güne değin hipotetik olarak geliştirdiği ve de facialaştırdığı diğer insanların değişik düzeylerde tepkileri ile karşılaşmaya yöneltilmektedir. Bu yaşantı ile danışan hipotezlerini sınama ve karşılaştığı tepkilere katlanma deneyimi kazanabilmektedir. Bu grupta yer alan alışırtmalar, danışanın ihtiyacına, problemine göre, terapistin yaratıcılığıyla çeşitlenebilmektedir. Örneğin bir öğrencinin sınıfta özellikle anlamsız bir soru sorması, garip bir giyecek giymesi, nalburiye dükkânına girip peynir istemesi gibi.

Dryden 'a göre (1987) risk alma alışırtmaları da aynı grupta yer almaktadır. Bu alışırtmalarla danışanlar, değişimin gerçekleşmesini bekledikleri alanlarda risk olarak değerlendirdikleri eylemlerde bulunmaya zorlanırlar. Bu alışırtmaların danışan ve çevresi için zararlı olmadığından emin olunmalıdır (Corey, 1991).

2.7.1.3. Davranış Ağırıklık Teknikler

2.7.1.3.1. Davranışsal Ev Ödevleri

Bu ödevler sistematik bir biçimde yerine getirilir ve forma kaydedilerek analiz edilir. Bu grupta yer alan teknikler beceri eğitimini (**skill training**), girişkenlik eğitimini (**assertiveness training**) ve bilişsel yeniden yapılandırmayı (**cognitive restructuring**) içermektedir.

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımda (BDY) kullanılan “rol değiştirme” tekniği Psikodramadan alınmış bir tekniktir. Rol değiştirme tekniği ile danışan, akılcı olmayan düşüncelerini, bunların aracılık ettiği davranışsal ve duygusal sonuçları fark etme fırsatı bulur. Danışma ortamında rol değiştirme tekniğinin kullanılması ile sorunun ortaya çıkmasına ortam hazırlayan (ADT'de harekete geçirici olay-A olarak tanımlanan) olayı daha farklı bakış açılan ile değerlendirerek alternatif (akılcı) düşünceler (yeni B 'ler) üretme fırsatı bulur. BDY'da rol değiştirme tekniği psikodramada uygulanan biçimine benzer olarak uygulandığı gibi, farklı da olabilmektedir. Psikodramadan farklı olarak BDY'da rol değişimi, danışan ile danışman arasında da gerçekleşebilmektedir. Oysa psikodramada bu teknik sadece baş-oyuncu ve yardımcı oyuncu arasında

olabilmektedir. Diğer bir deyişle başoyuncu (**protagonist**) ile yönetici arasında rol değişiminden özellikle kaçınılmaktadır.

2.7.1.3.2. Model Alma (Modeling)

ADDT terapistleri kendi yaşamlarından örnekler vererek benzer problemleri nasıl yaşadıklarını ve bunları çözmeye çalışmanın ne kadar önemli olduğunu örneklendirirler. Böylece oturumları yönetirken terapötik anlamda saydam (**genuite**) olmaya çaba gösterirler (Dryden,1987).

2.7.1.3.3. Risk Alma ve Utancın Üzerine Gitme Alıştırmaları

Utancın üzerine gitme ve risk alma alıştırmalarında danışan kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak toplumsal kaygılarıyla mücadele ederler. Danışanlara danışmanlarca risk kabul ettikleri davranışlar üst üste yaptırılır (McCormick,1988). Üstlenilen risk (Örneğin itici bir arkadaş veya akrabaya karşı daha girişken olma gibi) danışanın uzun zamandır istemiş olduğu bir hedefe ulaşmasını içerir. Her zamankinden farklı davranışlar sergileyen danışanın çevresinden gelen eleştirilerle zorlanma durumlarında, danışana toplumdan dışlanma ile ilgili akılcı olmayan korku ve düşüncelerini çürütmede şu gibi iletilerin yararlı olabileceği belirtilmektedir: “Onların sizin yeni halinize alışmaları biraz zaman alacak”. “Ancak eğer hiç bir şekilde kabul etmezlerse, onların paspası olmak için geri mi döneceksiniz?”, “Onlarla ilişki öylesine harika ki bunu korumak için köle olmaya değer”.

Utancın üzerine gitme alıştırmasında, danışan alışık olmadığı bir şeyleri yapmaya cesaretlendirilmektedir. Bu alıştırma ile danışanın kendi davranışları ile diğer insanların davranışları arasında ayırım yapması sağlanmaya çalışılmaktadır. Ancak alıştırmalar, yasal ve insanlarla sorun yaratma olasılığı taşımayan durumlardır. Bu alıştırma ile çoğu zaman danışanlar bilerek “**aptalca**” davranırlar. Alıştırma sürecinde bir hata veya aptalca bir şey yapmanın kişiyi tamamen aptal veya başarısız yapacağı inancının üstesinden gelme çabaları gösterilmektedir (McCormick,1988).

2.8. Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapiyle İlgili Araştırmalar

Bilimsel araştırma çalışmaları değişik ölçütlere göre sınıflandırılabilir. Bilimsel araştırmalar elde edilen ürüne göre sınıflandırıldığında 1. Temel bilimsel araştırmalar, 2. Uygulamalı araştırmalar diye adlandırılabilir (Karasar, 2005, s.2). Ancak bir bilimsel

araştırmanın ağırlıklı olarak temel araştırma olmasının yanı sıra uygulamalı yönü de olabilir.

Diğer yönden bir araştırmanın ağırlıklı olarak uygulamalı araştırma olmasının yanı sıra temel bilimsel araştırma yönü de olabilir. ADDT ile ilgili yapılmış araştırmaları bu sınıflamaya göre ele almanın, bu çalışmanın amaçlarına daha uygun olduğu düşünülmektedir.

2.8.1. Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapiyle İlgili Temel Bilimsel Araştırmalar

Ellis'in akılcı duyuşsal kuramı insanların hem akılcı ve doğru hem de akılcı olmayan bir düşünme gizilgücüyü doğdukları sayıtlısına dayanmaktadır. Wright ve Couch (1984), Ellis'in Akılcı Duygusal Kuramını görgül olarak değerlendirmişlerdir. Ellis'e göre Akılcı düşünce, mutluluk ve kendini gerçekleştirme ile sonuçlandığı halde, diğeri kişisel yıkım, duygusal sorunlar ve bedenin zayıf düşmesi gibi sorunlar doğurmaktadır.

Ellis kendi savı için epeyce klinik kanıtlar ileri sürmesine karşın, gerçekte akılcı olmayan inançların özgöl, belirgin duygusal sorunlarla, nörotizm gibi ilişkisiyle ilgili çok az görgül kanıtlar vardır (Akt. Wright ve Couch, 1984).

Bu çalışmada, sekiz akılcı olmayan inanç **Neuroticism Scale Quastionnaire** ile ölçülen duyarlılık (**sensitivity**), çökkünlük (**depression**), boyun eğme (**submission**), kaygı (**anxiety**) ve nörotisim ile ilişkisi çerçevesinde analiz edilmiştir.

Ellis'in yazıları okunarak sekiz ilke oluşturulmuştur.

1. Çevremdeki önemli diğeri insanlar tarafından sevilme mutlak bir gereksinimdir.
2. Eğer kendinizi değerli görüyorsanız mümkün olan her durumu başarılı, yeterli ve güçlü olmalısınız.
3. Kötü, günahkâr ya da alçak olan insanlar şiddetle cezalandırılmalıdır.
4. Bazı yaşamsal güçlüklerden kaçınmak onları göğüslemekten daha kolaydır.
5. İşlerin istenildiği gibi olmaması korkunç ve felaket bir şeydir.
6. Mutsuzluk dışsaldır ve siz üzüntü ve sıkıntılarınızı çok az ya da hiç kontrol edemezsiniz.
7. Sizin şu anki davranışınızın çok önemli bir belirleyicisi geçmişinizdir ve bir şeyler bir zaman yaşamınızı aşırı ölçüde etkilediğinde, o her zaman benzer şekilde yaşamınızı etkiler.
8. Bana iyi davranılmalı. Davranılmadığında o korkunçtur ve ona dayanmam.

Bu ilkelerin birleştirilmesinde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (**Irrationality Scale**) IS

elde edilmiştir. Bu ölçeği yanıtlayanlar her ilkeye ne derece katıldıklarını 1'den (hiç katılmama) 5'e kadar (çok fazla katılma) değerlendirerek belirtmişlerdir. Her yanıtlayıcı için sekiz ilkeye verdikleri yanıtların toplamından oluşan bir toplam puan hesap edilmiştir. Ellis'e göre bu önerilere katılmak akılcı olmayışın göstergesidir. Toplam puanın yüksek olması akılcı olmamanın yüksek olduğunu anlatmaktadır.

Katılanlar ayrıca Nörotisim Ölçeği Soruları'nı (**Neuroticism Scale Questionnaire**) yanıtlamışlardır. Bu ölçekle 1. Duyarlılık (**Sensitivity**), 2.Çökkünlük (**Depression**), 3. Boyun eğme (**Submission**), 4.Kaygı (**Anxiety**) boyutlarıyla ilgili veri sağlanmıştır. Bu dört boyutun puanlarının toplamından nörotisim puanı elde edilmiştir. Her iki ölçek Güneybatı Teksas Eyaleti Üniversitesi'nde (**Southwest Texas State University**) Psikolojiye Giriş dersi alan 600 öğrenciye verilmiştir. Deneklere yanıtlarının gizli tutulacağı güvencesi verilmiştir.

Nörotisim Ölçeği puanları ve her akılcı olmayan inançlarla ilgili puanlar arasındaki ilişki ve Nörotisim Ölçeği puanları ve toplam Akılcı olmama puanları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırılan ilişkilerin sayısı nedeniyle anlamlılık düzeyi .01 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular incelendiğinde Nörotisim Ölçeği' nin Duyarlılık, Çökkünlük ve Boyun eğme puanları ile sekiz akılcı olmayan inanç arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte son altı akılcı olmayan inançla endişe arasında ve sekizinci akılcı olmayan inançla nörotisim arasında anlamlı ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Bu bulgulara göre akılcı olmayan inançların kaygıya yol açtığını söylemek uygun değildir. Bununla birlikte sonuçlar Ellis'in öngörleriyle (**predicted**) uyum içindedir. Kaygı ve Ellis'in belirlediği akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkilerin hepsi öngörülen yöndedir.

Bu çalışmadaki asıl amaç Ellis'in kuramını değerlendirmek olmasına karşın ortaya çıkan bulgular daha sonra yapılacak araştırmalar için aynı derecede önemlidir.

Şöyle ki, bazı inançlar kaygıya bağlı görünür, diğerleri de duygusal sağlık gelişiminle ilgili olabilir. İnanç sistemlerini ya da felsefelerini yaşamsal doyum,

üretkenlik, topluma katkılar vb. alanlarla ilişkileri açısından değerlendirmek olasıdır (Wright ve Couch, s.5, 1984).

Akılcı olan inançlarla kaygı arasındaki ilişki Himle ve arkadaşlarınca araştırılmıştır.

Himle ve arkadaşları (1982) Akılcı olan inançlarla kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada Akılcı Davranış Envanteri (**Rational Behavior Inventory**) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterini klinik olmayan 144 öğrenciye ve klinik olarak kaygılı oldukları test edilen 34 kişiye uygulanmıştır. Her iki grup içinde akılcı davranış ölçeğinden alınan puanlarla kaygı ölçeğinden alınan puanlar arasında negatif korelasyonlar bulunmuştur. Kaygı düzeyinin arttığında, akılcı davranışların azaldığı saptanmıştır.

Hooper ve Layne da Çocuklarda Akılcılık konusunu ele almışlardır.

Hooper ve Layne (1983), Öğrenciler için Genel İnanç Ölçeğinden yararlanarak (**The Common Belief Inventory for Students – CBIS-**) Çocuklarda Akılcılık Ölçeği'ni geliştirmişlerdir.. Bu ölçekte Ellis'in 11 akılcı olmayan inancıyla ilgili ölçümle birlikte toplam puan ölçümü de bulunmaktadır. Deney ve kontrol gruplarına öntest-sontest uygulanmıştır. Deneysel gruptaki deneklere altı hafta süreyle haftada bir saat Akılcı Davranış Eğitimi verilmiştir. Sonuçlar toplam test ve inanç ölçümlerinin güvenilir göstergeler olduğunu göstermiştir.

Akılcı olmayan inançlarla ilgili bir başka kuramsal araştırma Ambler ve Elkins (1985) tarafından yapılmıştır.

Akılcı olmayan inançlarla iletişime ilişkin endişe duyma (**communication apprehension**) arasındaki ilişkinin belirlenmeye çalışıldığı araştırmada bu iki değişken arasında anlamlı ve artı (pozitif) ilişki belirlenmiştir. İletişime ilişkin endişeyle anlamlı olarak ilişkili olan akılcı olmayan inançlar olarak sorundan kaçma, bağımlılık, onaylanma gereksinimi, kendinden yüksek beklenti içinde olma saptanmıştır (Ambler ve Elkins, 1985).

Akılcı düşüncelerle ilgili temel (kuramsal) araştırma Morris tarafından yapılmıştır.

Morris (1992), değişik özelliklere sahip öğrencilerle yaptığı araştırmada normal öğrenciler, okul liderleri, risk altında olanlar ve okulu terk edenlerin oluşturduğu dört ergen grubu akılcı düşünce, geleceğe ilişkin inançlar, zamana ilişkin bakış açısı gibi değişkenler açısından karşılaştırmıştır. Öğrenci liderlerinin diğer gruplardan anlamlı

olarak daha az akılcı olmayan düşüncelere sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmada öğrenci liderlerinin inançlarının geleceği anlama, etkili bir şekilde yaşamak için teknikleri öğrenme, toplumsal ve ekonomik değişime hazırlanma üzerinde yoğunlaştıkları görülmüştür.

Akılcı olmayan inançlardaki değişimle ilgili bir araştırma aşağıda yer almaktadır:

Smith (1983) tarafından yapılan araştırmada, ADT ile ilgili alan yazımında (literatürde) yapılmış deneysel araştırmaların sonuçları karşılaştırılarak değerlendirilmesi yapılmıştır. ADT 'nin uygulandığı birçok araştırmada deney gruplarındaki kimselerin akılcı olmayan inanç puanlarında anlamlı azalmaların olduğunu belirlenmiştir. İlginç olarak, kontrol gruplarındaki kimselerin de akılcı olmayan inançlarında azalmalar saptanmıştır. Araştırmacı bu durumu, kullanılan biliş ölçeklerinin ayırıcı geçerliklerinin sınırlılıklarının bir yansıması olarak yorumlamıştır.

Ölçeklerin ayırıcı özelliklerinin kontrol grubunu etkilemesinin yanı sıra ADT ye ilişkin ölçeklerde akılcı inançlar, akılcı olmayan inançlar ya da hem akılcı hem da akılcı olmayan inançların yer alması ölçüm sonuçlarını etkileyebilir.

Ölçekte akılcı olan inançları gören deneğin bunun akılcı bir inanç olduğunu anlama ve bu akılcı inancı tercih etme olasılığı vardır. Olumlu ölçek maddelerinin denekleri yönlendirmede anlamlı bir şekilde etkileyebilir.

Ayrıca ölçeklerin bu özelliklerinin, araştırma sonuçlarını nasıl etkilediğini incelemek de önemli bir araştırma konusu olabilir.

2.8.2. Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapide de Uygulamalı Araştırmalar

Wilde (1996) ADDT ilkelerinden yararlanılarak yapılmış çok sayıda uygulamalı araştırmaların önemli bir bölümünü alanlarına ve elde edilen sonuçlarına göre gruplamıştır.

ADDT ilkeleri, okullarda çocuk ve ergenlerde kullanılmış ve ortaya çıkan birçok yaygın güçlükte etkili bir müdahale olduğu görülmüştür:

Akılcı-Duygusal Eğitim (ADE) kaygıyı azaltmada (Brody, 1974, Cangelosi, Gressard and Mines, 1980, DiGiuseppe and Kassino, 1976, Knaus and Bokor, 1975; Knaus and McKeever, 1977; Meyer, 1981; Miller and Kassino, 1978; Omizo, Lo, and William, 1986; Von Pohl, 1982; Warren, Deffenbacher and Brading, 1976), Engellenme toleransının (frustration tolerance) artırılmasında (Brody, 1974) Dürtüsellliği azaltmada (Meichenbaum and Goodman, 1971), Akademik başarıyı geliştirmede

(Block, 1978, Cangelosi, Gressard and Mines, 1980), Depresyonu azaltmada (Wilde, 1994), Benlik kavramını ve baş etme yeterliliklerini geliştirmede (DeVoge, 1974; DiGiuseppe, 1975; DiGiuseppe and Kassinove, 1976, Ellis, 1979, Katz, 1974; Maultsby, knipping, and Carpenter, 1974; Omizo ve diğ., 1986; Wasserman and Vogrin, 1979) başarılı bulunmuştur.

Akılcı Duygusal Eğitimin öğrencilerin akılcı düşünceleri üzerindeki etkisini araştıran birçok çalışma da bulunmaktadır (Diguseppe and Kassinove, 1976; Harris, 1976, Knaus and Bokor, 1975; Miller and Kassinove, 1978; Voelm, 1983; Wasserman and Vogrin, 1979; Wilde, 1994). Bunlardan biri de Donegan ve Rust 'ın (1998)'de yapmış oldukları “İkinci sınıf öğrencilerinin benlik kavramının gelişiminde Akılcı Duygusal Eğitim” adlı çalışmadır.

Bu çalışmada, 41 kişiden oluşan genel eğitim 2. Sınıf öğrencilerine uygulanan Vernon'un Düşünce, Hissetme, Davranış programının etkisi incelenmiştir. Deneklere McDaniel-Piers Küçük Çocukların Benlik Kavramı Ölçeği (**McDaniel-Piers Young Children 's Concept Scale**) ve Davranışsal Akademik Kendine Saygı (**Behavioral Academic Self-Esteem Inventory**) öntest-sontest deseniyle verilmiştir. Sonuçlar, programın 2. Sınıf öğrencilerinin benlik kavramı üzerinde yanlı olarak geliştirici olduğunu göstermiştir (Donegan ve Rust, 1998).

German'a (1978) göre benlik, gerçek ben (**real self**), benlik kavramı (**self-concept**) ve benlik saygısı (**self-esteem**) yapılarından oluşmaktadır. Gerçek ben, doğru ve kesin olarak tanımlanır. Benlik kavramının yapısı kendine saygıyla yakından ilgilidir (1978, Akt. Donegan ve Rust, 1998). Benlik kavramı kişinin nesne olarak bir kimseye ilişkin düşünceleri ve duygularıdır. Benlik kavramı kişinin gerçek beni değil, benin resmidir, bilişindeki canlandırmadır. Kendine saygı, benliğe değer katan değerlendirici öğelerle ilgilidir.

Benlik kavramı ve kendine saygı çocuğun toplumsal-bilişsel gelişmesinde önemli etmenlerdir. Kişinin benlik kavramı, kendisi ile ilgili birçok gözlemden oluşmuştur. Genellikle kendilerinin başarısız olduğunu düşünen öğrencilerin kendine saygıları düşük olurken, kendilerini başarılı olarak gören öğrencilerin kendilerine saygıları yüksek olmaktadır. Birçok uzman öğrencilerin okulda başarılı olabilmeleri için kendilerine inanmaları gerektiğini belirtirler. Birçok öğretmen de öğrencilerin gerçekçi benlik kavramı ve kendine saygının yüksek olmasının onların okulda daha mutlu ve başarılı olmalarında etkili olacağını belirtmektedir.

Benlik kavramlarına ilişkin müdahale (**intervention**) programları okulun ilk yıllarında etkili olmakta, okul başarısı öğrencilerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak ve başkalarının öğrencileri dıştan ödüllendirmesine neden olmaktadır.

İlkokul çağı öğrencilerinin benlik kavramı henüz tamamlamamış olduğundan araştırmacılar küçük çocukların benlik kavramını geliştirmesinde bu amaca yönelik özel olarak tasarlanmış araç-gereçleri kullanmayı denemişlerdir. Örneğin, Akılcı Duygusal Davranışsal Terapinin ilkelerinin kullanılması gibi. Vernon 'a göre, Akılcı Duygusal Eğitimin (**ADE**) asıl amacı öğrencilere, sorunları daha etkin çözebilmeleri, davranışlarının duygusal özellikleri içerisinde iç görü geliştirebilmeleri ve stresi ve karşılaşabilecekleri duygusal bozuklukları azaltabilmede stratejiler geliştirebilmeleri için akılcı düşünme yetisini öğretmektir (Akt. Donegan ve Rust, J. O., 1998).

A.D.E. bazı kavramların edinilmesini sağlar. Kazanılan kavramlar, benlik kavramının doğruluğunu (gerçekçiliğini), kendine saygıyı, akılcılığı artırır, akılcı olmayan inançları azaltır. A.D.E. 'de kendini kabul ortaya çıkar. Öğrenciler güçlü ve zayıf oldukları yönlerini görürler, kendilerine hoşgörülü olmayı öğrenirler, gerçekçi benlik kavramı geliştirirler.

Gossette ve O'Brien (Akt. Donegan ve Rust, 1998), toplam 278 karşılaştırmanın bulunduğu Akılcı Duygusal Eğitimin etkilerini değerlendiren 33 doktora ve yayımlanmış 4 çalışmayı incelediler. Akılcı Duygusal Eğitim programının akılcı olmayan inançların ölçümünde çok etkili, kaygı, kendine saygı ve denetim odağı üzerinde az etkisi olduğu görülmüştür. Gossette ve O'Brien 'ın bu bulgularından, programın daha çok araştırılması gerektiği sonucu çıkarılmıştır.

Deneye katılanlar, Tennessee 'de kırsal alanda yerel bir okulun ikinci sınıfındaki 41 öğrenciden oluşmuştur ve bu öğrencilerin ailesinin onayı alınmıştır. Bilişsel yetenekler, Tennessee Geniş Kapsamlı Değerlendirme Programı (**Tennessee Comprehensive Assessment Program**) TCAP puanlarının en son Toplam Batarya ölçüm puanlarına bakılarak belirlenmiştir. Sosyo ekonomik konum (statü) ücretsiz öğle yemeği durumuna göre belirlenmiştir. Sosyo ekonomi verileri sadece grup seviyesine göre bulunmuştur. Çocukların yaygın bir komşuluktan gelmeleri ve sınıfların olabildiğince eşitlik ilkesine göre oluşturulmuş olması nedeniyle araştırmacılar, demografik faktörlerin sınıflar arasında çok yaygın bir şekilde eşleştirebileceğini düşünmüşlerdir. Deney grubu 21 ikinci sınıf öğrencisinin 6'sı zenci, 15 beyaz, 10 erkek, 11 kızdır. Kontrol grubu aynı okuldan 20 ikinci sınıf öğrencisi, 6'sı zenci, 14'ü beyaz,

13 erkek, 7 kızdır. Ki –Kare analizi iki grup arasında demografik değişkenlerde önemli farklar olmadığını göstermiştir.

Kullanılan program Vernon'un Akılcı Duygusal Eğitim ilkelerine dayanan, **Düşünce Duygu Davranış Programı**'dır. Programın son basımının özel amaçları olan toplam 30 etkinliği vardır. Program yaşa uygun ve ikinci sınıf öğrencileri için eğlenceli olmasına yönelik olarak düzenlenmiştir. Düşünce Duygu Davranış Programının beş çeşit içerik ve öğretmen tarafından sorulan kişiselleştirme soruları vardır. Bazıları Oliver Oopssickle 'nin oyunu "Oops!" gibi kendini kabul etkinliklerini içermektedir. Bu dersin amacı hata yapmanın doğal olduğunu göstermektir. Program ayrıca duygu çemberini de (**feelwheel**) içerir. Çocuklar burada sırayla seçilen duygularını oynayarak anlatırlar. Amaç duyguyla ilgili kelime dağarcığı geliştirmektir.

Cinderella 'nın öyküsü inançlar ve davranış ile ilgili bir bölümde kullanılır. Amaç, gerçek ve düş-imgelem (**fantasy**) farkını kavramada çocuklara yardım etmektir. Tüm programın diğer bir önemli özelliği **bazı sorunların iyi (good)** çözümlerinin olmadığını göstermektir. Kişiler arası sorunlar ortaya konulur. Grup sorun çözümü stratejilerini kullanır, önerilerini sınıfa sunar. Etkinliğin amaçları – hata yapmanın kaçınılmazlığı gibi- açık bir şekilde kendiliğinden belirlenmiş olur.

Çalışmada benlik kavramı çocuklardan derecelendirme formlarını doldurmalarını isteyerek ölçülmüştür. McDaniel-Piers Harris Küçük Çocuklarda Benlik Kavramı Ölçeği grupça uygulanabilen bir ölçektir. Ölçek 40 sorudan oluşmaktadır. Uygulayıcı sesli okur. Her çocuk yanıt kağıdına evet-hayır diye yanıt verir. Ölçek ana ölçek ve üç alt ölçekten oluşur. 1. Duygu benliğim. Örneğin; “ Ben her zaman üzgünüm.” 2. Okul benliğim. Örneğin; “ Ben hep iyi şeyleri yapmayı düşünüyorum.” 3. Davranış Benliğim. Örneğin; “ Birçok kötü şeyler yapıyorum.” İkinci sınıf öğrenciler için KR-20, 80 olmuştur. Johnson, ikinci sınıf öğrencileri için McDaniel-Piers 0-40 arasında ham puan sunan standartlaştırmasında ortalama ham puan 28.87, ölçmede standart hata 2.22 olarak bulmuştur (Akt. Donegan ve Rust, 1998).

Kullanılan diğer ölçek “Davranışsal Akademik Benlik Saygısı”(Behavioral Academic Self Esteem; BASE) ölçeğidir. Çocukların öğretmenlerinden 16 tane üçüncü kişi öznesi olan sorulara **asla ve daima** arasında değişen sıklıkta yanıt vermesi istenmiştir. Davranışsal Akademik Benlik Saygısı Ölçeği; 1. Öğrenci girişimi. (Örneğin; “Bu çocuk yeni görevler üstlenmeye istekli.”) 2. Toplumsal dikkat. (Örneğin; “ Bu

çocuk diğer çocuklarla işbirliği yapıyor.”) 3. Başarı/başarısızlık. (Örneğin; “Bu çocuk hata ya da başarısızlıkla çok kolay ve rahatça ilgileniyor.”) 4. Toplumsal çekicilik. (Örneğin; “Bu çocuğun arkadaşlığı akranları tarafından araştırılıyor.”) 5. Kendine güven. (Örneğin; “Bu çocuk düşüncelerini kolayca ortaya koyuyor.”)

Deney ve kontrol grubu oluşturulmuş, her iki gruba Davranışsal Akademik Kendine Saygı ölçeği ve McDaniel-Piers Küçük Çocuklarda Benlik Kavramı ölçeği uygulanmıştır. Deney grubuna 15 hafta, haftada iki saat Düşünme Duygu Davranış programını uygulanmıştır. Dersler yaklaşık 40 dakikadır ve kontrol grubuna program uygulanmamış, öğretmenleri tarafından standart ikinci sınıf programı uygulanmıştır. On beş haftalık uygulamadan sonra her iki gruba son test uygulanmıştır.

McDaniel - Piers toplam puanın ham puanları $2 \times (\text{Deney} - \text{Karşılaştırma}) \times 2$ (Erkek - Kız) $\times 2$ (Beyaz - Zenci) $\times 2$ (Ön test - Son test) varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar deney-karşılaştırma gruplarında, ön test- son test ölçümlerinde çok iyi bir etkileşimin olduğunu göstermiştir. İlişkiyi daha iyi analiz etmek için Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlar deney ve kontrol grubunun arasında ön test uygulamasında büyük fark olduğunu, son test uygulamasında büyük farklar bulunmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca bu test deney grubu ön test ve son test puanları arasında önemli farkı göstermiştir.

Bir başka Akılcı Eğitim uygulanmasına ilişkin araştırmayı Kachman ve Mazer (1990) yapmıştır.

Uzunca bir süredir ergenlik duygusal karmaşa ve çatışma dönemi olarak tanımlanmıştır. Ergenler bazı biyolojik değişmelere uyum sağlarken aynı zamanda, ana-babalardan bağımsızlaşmak, hoş giden cinsel ilişkiler kurmak, akran baskısıyla ve hızlı kültürel değişmelerle baş etmek ve zor kariyer kararlar vermek isterler (Beschner, 1985, Akt. Kachman ve Mazer 1990).

Birçok ergen bu değişmelere sağlıklı uyum sağlayamamakta üzüntü, öfke ve kaygı duyguları yaşamaktadır (Vernon, 1983, Akt. Kachman ve Mazer 1990). Uyum konusunda başarısızlıklar, gebeliklerde ve madde bağımlılıklarında çoğalma ve 1955 yılından bu yana intihar oranlarında üç kattan daha çok artış gözlenmektedir (German ve diğer., 1980; Varenhorst, 1981, Akt. Kachman ve Mazer 1990).

Kachman ve Mazer (1990). (1976, Akt. Kachman ve Mazer 1990), on yıldan daha fazla bir süre önce bu gruba ruh sağlığı hizmetlerinin verilmesi gerektiğini, ruh

sağlığı hizmetine gereksinim duyan 10 milyon çocuk ve gençten yalnızca % 7'sinin gerçekte yardım alabileceğini belirtmiştir. Koruyucu eğitim programlarının savunucuları eğitim sisteminin geleneksel konularının yanı sıra psikolojik başa çıkma becerilerinin öğretilmesi gerektiğine inanarak okul programlarının geliştirilmesini savunmuşlardır. Okul programlarının tedavi programlarından daha erişilebilir, daha ekonomik ve yardıma gereksinimi olan çocuk ve gençlerin çok geniş bir kesimine ulaşılabilirliğini belirtmişlerdir (Varenhorst, 1981;Harper and Balch, 1975, Akt. Kachman ve Mazer 1990).

Bu çalışmanın amacı **Akılcı Duygusal Eğitimin (ADE)**, ergenler için koruyucu bir ruh sağlığı programı olarak etkinliğini değerlendirmektir. Araştırmanın örneklemini Psikolojiye Giriş dersine katılan, daha sonra deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılan 109 on birinci ve on ikinci sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Deney grubundaki öğrenciler haftada iki kez 12 oturuma katılmışlardır. Her iki gruba Akılcı Davranış Ölçeği (**Rational Behavior Inventory –RBI**), Savunma Mekanizması Ölçeği (**Defense Mechanism Inventory-DMI**) ve Eysenck Kişilik Ölçeği (**Eysenck Personality Inventory –EPI**) öntest-sontest ölçümleri yapılmıştır. Akılcı Davranış Eğitiminin deney grubundaki öğrencilerin davranışları üzerindeki etkileri ayrıca akademik başarı puanları, okulda tutulma cezaları ve başarı puanları ortalamaları da karşılaştırılarak incelenmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin, anlamlı bir şekilde daha uyumlu (adaptive) savunma mekanizmalarını kullandıkları ve akademik başarılarında öngörülen yönde olumlu değişiklikler olduğu saptanmıştır. Diğer ölçümlerde anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir. Ancak, bir grup olarak 17 yaşındakilerin sinirlilik / kuruntu (**neuroticism**) ölçümlerinde anlamlı düşme ve akademik başarılarında anlamlı bir yükselme görülmüştür (**Kachman ve Mazer, 1990**).

Bir başka ADE ilgili uygulamalı araştırma dördüncü sınıf öğrencileriyle ilgili olmuştur. Bu çalışma, ilkokul öğrencilerinin kısa süreli gelişimsel rehberlik programında akılcı düşünme becerilerini öğrenip öğrenemediklerini belirlemek için yapılmıştır. İncelenen program (curriculum) Akılcı Duygusal Davranış Terapisine (ADDT) dayanmaktadır. ADDT duygusal rahatsızlığın mantıksız ve akıldışı düşüncülerin bir sonucu olduğu kuramsal yaklaşımı üzerine geliştirilmiştir (Ellis, 1962, Akt. Wilde, 1996).

Bu çalışmanın amacı dördüncü sınıf öğrencilerinin 30 dakikalık rehberlik dersleri sonucunda ADE kavramlarını öğrenip onlardan faydalanıp faydalanmadıklarını belirlemektir. Bu işlem 10 günlük bir dönem içinde tamamlanmıştır (Wilde, 1996).

Bu çalışmaya toplam 95 dördüncü sınıf öğrencisi alınmıştır. Bunlar orta batıda kırsal kesimde bir halk okulu öğrencileridir.

Gelişimsel **rehberlik** derslerini bölgenin öğrenci hizmetlerinde görevli bir yönetici uygulamıştır.

Her bir öğrenci 30 dakikalık dört derse katılarak 120 dakika Akılcı Duygusal Eğitimi görmüşlerdir.

Katılımcıların ön-test ölçümleri Düşünce Envanteri (**The Idea Inventory**) (Kassinove, Crisci, & Tiegerman, 1977) aracılığı ile yapılmıştır.

1. Ders. Düşünceler ve duygular arasındaki bağlantıyı kurmak üzere düzenlenmiştir. Öğrencilerin çoğu duygusal tepkilere olay ve durumların neden olduğuna inanmaktadır. Bu ADDT'ye göre doğru olmayan bir inançtır. Öğrencilere, duygularımızın olaylar hakkındaki düşünce ve inançlarımıza bağlı olduğu açıklaması yapılmıştır. Bu konuya ilişkin örnekler verilerek etkinlik sürdürülmüştür.

Danışman sınıfa, "Florida'ya taşınacağınızı öğrenseniz mutlu olur muydunuz?" diye sormuştur. Danışman mutlu olacaklarını belirtmek için el kaldıran öğrencilerden taşınma düşüncesinin kendilerini neden mutlu ettiğini açıklamalarını istemiştir. Sonradan elini kaldırmayan öğrencilere taşınmaktan neden mutlu olmadıklarını sormuştur. Danışman Florida'ya taşınma olayının mutlu olan ve olmayan öğrenciler için aynı olduğunu vurgulamıştır. Eğer duygulara neden olan olaylar olsaydı o halde herkes Florida'ya taşınmak konusunda benzer şeyler hissedecekti. Öğrencilerin Florida'ya gitmek konusundaki çeşitli tepkilerini belirleyen ne idi. Aynı prosedür yeni bir ev hayvanına sahip olmak ve öğrencinin velilerine okul tarafından bir mektup gönderilmesi örneklerinde tekrarlanmıştır.

Düşünceler ve duygular arasındaki bağ açıkça gösterildikten sonra, akılcı olan ve olmayan düşünceler arasındaki farklar incelenmiştir. Akılcı düşüncelerin kanıtlanabilir ve denenebilir kanıtla desteklendiği gerçeği vurgulanmıştır. Bir inancın akılcı olup olmadığının belirlenmesinde kanıtın önemi aşağıdaki diyet hapi örneği ile gösterilmiştir.

"Eğer bir grup bilimadamı bir gecede 4 kilo (10 pounds) kaybetmenizi sağlayacak bir diyet hapi bulduklarını söyleselerdi, bu düşüncenin akılcı olup olmadığını belirlemek için kanıt gerekecekti? Sorusu öğrencilere sorulmuştur?

Bilimadamları gönüllü deneklerin hapı kullanmadan önce ve sonra ağırlıklarının ölçüldüğü bir araştırma düzenleyebilirlerdi. Eğer denekler 4 kilo kaybetmişlerse hapın işe yaradığı ve bu düşüncenin rasyonel olduğu kanıtlanmış olacaktı. Eğer deneklerin kilo kaybetmesi sağlanamasa idi inanç kanıtsız ve böylece de akılcı olmayan inanç olacaktı.

Daha sonra öğrencilerden akılcı olan ve olmayan düşünceler arasındaki farkları öğretmek üzere düzenlenmiş olan "Kanıt Nerede?" (Wilde,1995) isimli bir alıştırmayı tamamlamaları istenmiştir. Öğrenciler sırayla bu alıştırmadaki cümleleri okumuş ve verdikleri yanıtlar tartışılmıştır.

2. Ders. Birinci dersteki önemli noktaların (duygulara olaylar ve durumlardan çok inançlar yol açar ve bir inancın akılcı olabilmesi için kanıtlanması gerekir) gözden geçirilmesiyle başlanmıştır.

İkinci haftadaki ders öğrencilerin akılcı ve akılcı olmayan düşünceler arasındaki ayrımı yapmalarına yardımcı olmak üzere düzenlenmiştir. Vernon'dan (1989) alınan "Rasyonel ya da İrrasyonel Düşünceler Listesi" isimli alıştırma bu derse uyarlanmıştır. Öğrencilerden alıştırmada yer alan 17 cümleyi okuyup akılcı olup olmadıklarını belirlemeleri istenmiştir. Ardından yapılan tartışmada akılcı düşüncelerin kanıtlanabilir olduğu ve akılcı olmayan düşüncelerin bir doğruyla aynı desteğe sahip olmadığı üzerine durulmuştur. Öğrencilerden özel bir biçimde akılcı olmayan inançları akılcı inançlara dönüştürmeleri istenmiştir.

3. Ders. Bu dersin başlangıcında, 1. ve 2. Ders gözden geçirilmiştir. Daha sonra Vernon (1989) tarafından geliştirilen “Akılcı Olmayı Silin” (**Erase the Irrational**) adlı bir alıştırma kullanılmıştır. Bu alıştırmada 10 adet akılcı olmayan inanç yer almıştır ve öğrencilerden bu öz-yıkıcı (**self-defeating**) inançlar karşında kendi akılcı inançlarını ortaya koymaları istenmiş ve verdikleri yanıtlar sınıfça tartışılmıştır. "Asla", "Herzaman" gibi sıklıkla aşırı genellemeler olan ve bu nedenle de akılcı olmayan inançlarda yer alan anlatımlara dikkat çekilmiştir. Danışman, ayrıca -meli -malı gibi öfkeye yol açan talepkar inançlarda yer alan anlatımların da ele alınması için sınıfı yüreklendirmiştir.

4. Ders. Son oturumda öğrenciler seçkisiz (random) olarak iki gruba ayrılmış, “Hadi Akılcı Olalım” (**Let's get Rational**) (Wilde, 1990) adlı oyun oynanmıştır. Oyun grup liderine bireysel ve grup danışmasında kullanılabilecek şekilde lise öğrencilerinin

depresyon ve irrasyonel inançlarını azaltmada etkili bir araç sağlamak üzere Wilde (1994) tarafından tasarlanmıştır.

Oyun, bir zar atılarak ve zarda gelen sayı uyarınca bir piyon oyun tahtası üzerindeki karelerde ilerletilerek oynatılmaktadır. Tahtadaki karelerin on tanesi Akılcı Anımsatıcı Kart Çekimi karesidir (**Rational Reminder Pick- up Squares -RRPUS**). Oyuncu böyle bir kareye geldiğinde tahta üzerinde bulunan 44 kartlık desteden bir kart çekmektedir. Bu kartlarda akılcı bir cümle yazmaktadır ve oyuncu bu cümleyi yüksek sesle okuyup daha sonra açıklamaktadır.

Bunun yanında oyun tahtasının her bir köşesinde 4 olumlama (**affirmation**) karesi vardır. Oyunculardan biri bu kareye geldiğinde oyundaki diğer oyuncuların her biri onda olduğunu gördükleri olumlu bir özelliği dile getirmektedirler. Son olarak da bu kareye gelen oyuncu kendisi için aynı şeyi yapmaktadır.

Karelerin 10 tanesinde oyuncular tarafından yerine getirilmesi gereken yönergeler yer alıyordu. Bazı yönerge örnekleri; a) “Bu hafta başına gelen en iyi şeyi gruba anlat”. b) “Bu hafta yaşadığın bir çatışmayı gruba anlat”. c) “Bugün aklını en çok meşgul eden şeyi gruba anlat”.

Dördüncü derste danışman ayrıca grup üyelerinin sorularını yanıtlamaktadır. 30 dakikalık oyun bitiminden sonra son-test yanıtlanmıştır.

Düşünce Envanteri, (The Idea Inventory) (Kassinove ve diğ, 1977) 120 dakikalık kısa süreli Akılcı Duygusal Eğitiminin (REE) katılımcıların akılcı olmayan inançlarını etkileyip etkilemediğini belirlemek için kullanılmıştır. Düşünce Envanteri 33 cümleden oluşmaktadır ve katılımcılar bu cümlelere (a) katıldıklarını (b) emin olmadıklarını (c) katılmadıklarını belirterek yanıtlar vermektedir. Öğrencinin aldığı puan ne kadar düşükse bu onun o kadar fazla akılcı olmayan inanca sahip olduğunu göstermektedir.

Düşünce Envanterinden elde edilen ön-test son-test sonuçları arasında fark olup olmadığı çift yönlü t-testi uygulanarak test edilmiştir. Ön-test son-test sonuçları tüm dördüncü sınıf öğrencilerini kapayacak şekilde bütünsel olarak (N=95) ve ayrı ayrı sınıflar için analiz edildi.

Ön-test son-test sonuçları arasındaki fark tüm dördüncü sınıf öğrencileri için .05 düzeyinde anlamlı çıkmıştır.

Bir başka uygulamalı araştırma da Akılcı Eğitim Programının öğrenme gülcüğü olan öğrencilerin benlik kavramı ve denetim odağına olan etkisi araştırılmıştır.

Bu araştırmada, Akılcı-Duygusal Eğitim programının öğrenme güçlüğü olan 14 -18 yaş grubundaki ergenlerin benlik kavramı ve denetim odağı düzeylerine etkisi incelenmiştir (Omizo ve ark.1986). Program 12 oturumdan oluşmuştur. Oturumlar 60 dakikadır ve hatada iki kez uygulanmaktadır. Programın içeriği şu şekildedir:

1. Duyguları tanıma, duyguların nasıl oluştuğunu öğrenme, insanların birbirlerinden farklı olduğunu anlama.
2. Akılcı ve akılcı olmayan inançları ayırt etmeyi öğrenme.
3. ABCDE sürecini ve akılcı olmayan düşüncelerle nasıl mücadele edebileceklerini anlama. Mükemmel olmayışı ve hata yapmayı kabul etmeyi, kendi kendine yardım etmeyi öğrenme.
4. Problem çözme becerilerini geliştirmeyi içeren etkinlikleri yerine getirme.

Deney ve kontrol gurubu arasında analizler sonucunda benlik kavramı ve denetim odağı puanları arasında anlamlı fark belirlenmiştir. Deney grubunun ilk ve son ölçümü arasında da anlamlı fark saptanmıştır. Akılcı Duygusal Eğitim programı, öğrenme güçlüğü olan ergenlerin benlik kavramını ve denetim odaklarını olumlu yönde etkilemektedir.

Yapılan analizlerle benlik kavramı ve denetim odağı ölçeklerinden aldıkları puanlar açısından deney ve kontrol grubu arasında, deney grubu lehine anlamlı fark belirlenmiştir. Bunun yanı sıra deney grubunun ilk ve son ölçümü arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgular, ADE programının öğrenme güçlüğü olan ergenlerin incelenen özellikleri üzerinde etkili olduğu anlamına gelmektedir.

2.9. Ülkemizde Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapiyle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.9.1. Ülkemizde Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapiyle İlgili Yapılan Temel Bilimsel Araştırmalar

Özer (1994) öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir araştırma yapmıştır. Bu ön araştırmada öfke, kaygı ve depresif duygulanım eğilimlerinin temelinde yatan düşünce biçimlerini (bilişsel alt yapıyı) incelenmiştir. Çalışmaya, "nörotik", "liseli", "üniversiteli" ve "yönetici" alt gruplarından oluşan 225 kişi katılmıştır.

Kaygının bilişsel altyapısında sadece "iyiliğe iyilikle karşılık vermek gerekir" düşünce biçiminin yattığı gözlenmiştir.

“Başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapmamam gerekir” gibi düşüncelerin öfke duygusunun temelinde bulunduğu gözlenmiştir.

Depresif duygulanımın bilişsel altyapısında ise, kişinin başkalarının gözündeki değere duyarlı olması ve onlara yük olmaması gerektiğine ilişkin bir düşünce yapısının olduğu izlenimi edinilmiştir.

Kişinin kendisini ispatlaması gerektiği, başkalarının kişinin mutluluğunu engellediği ve ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi gerektiğine ilişkin düşünce biçimlerinin hem kaygı, hem öfke, hem de depresif duygulanımların bilişsel alt yapılarında yattığı gözlenmiştir.

Üniversite sınavlarına hazırlanan liseli grubun düşünce biçiminin öfke, nörotik grubun ise depresif duygulanım yaratmaya daha yatkın oldukları izlenimi edinilmiştir. Üniversiteli ve yönetici gruplarının öfke kontrolünü sağlayan düşünce biçimlerine daha fazla katılma eğilimi içinde oldukları görülmüştür (Özer, 1994a).

Özer, bu çalışmaya ilişkin önerilerini ise şu şekilde belirtmiştir:

Bu çalışmada, belirli düşünce biçimlerine "katılma" veya "katılmama" bağımsız, kaygı, öfke ve depresyon eğilimlerini yansıtan ölçek puanları ise bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda, yeterli sayıda ve belirli tanım ölçütlerine göre oluşturulmuş homojen gruplarda (örneğin nörotiklerle) duygusal eğilimlerde uç gruplar oluşturularak, düşünce biçimlerine katılma veya katılmamanın bağımlı değişken olarak ele alınarak grup karşılaştırmalarının yapılması bilişsel yapı-duygu ilişkisine farklı bir açıdan ışık tutabilir.

Düşünce Biçimleri Listesi bir ölçek olarak düşünülmemiştir. Bir ölçek olarak ele alınarak faktör yapısı incelenebilir. Ancak düşünce biçimleriyle ilgili ölçekleştirme çalışmalarında, düşüncelerin ölçümüyle ilgili olası zorlukları göz önünde bulundurmamak yerinde olur. Örneği, düşünsel nitelikteki bilişsel süreçlerin önemli bir bölümünün bilinç gerisi (pre- conscious) bir düzlemde yer almasıdır. Bu bakımdan, daha çok kişinin bilinç düzleminde yer alan düşüncelerini devreye sokan kâğıt-kalem ölçümleri, bilinç gerisi düşünceleri yakalamayabilir ve hatta çelişkili sonuçlar verebilir. Örneğin, **“İnsanlar arası düşünce farklılığının son derece doğal bir olay”** olduğu düşüncesine bilinç düzleminde ve de sosyal beğenirlik unsurunun da etkisiyle tümüyle katılan birisi, günlük yaşamında, bir başkasının kendisinden farklı düşünüyor olması karşısında yoğun öfkeler yaşayabilir. Burada, bilinç gerisinde otomatiğe bağlanmış olduğu **“insanlar benden farklı düşünmemelidir”** gibi ve gerçekte duygu ve davranışlarını yönlendiren bir düşünce devreye girecektir. Bundan dolayı, düşünce biçimlerinin ölçümünde, belki de, dolaylı veya projektif ölçüm kanallarının kullanılması bilinç gerisindeki bilişsel unsurlara ulaşmada daha uygun olacaktır. Bu çalışmada düşüncelere yalnızca biliş

düzeyinde yaklaşılarak belirli düşüncelerine katılıp katılmadıkları saptanmıştır. Bu da önemli bir eleştiri konusudur (Özer, 1994a).

Aynı araştırmacı sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeklerine ilişkin ön çalışma yapmıştır.

Özer (1994b) bu makalesinde, Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçeklerinin (Spielberger, 1988, Akt. Özer, 1994b) Türkçeye uyarlanmasına ilişkin yapılan bir dizi araştırmanın bulgularına yer verdiğini belirtmiştir.

Çeşitli örneklemelere uygulanan SL-ÖFKE ölçeğinin alfa değerlerinin .67 ile .92 arasında olduğu gözlenmiştir. ÖFKE- TARZ ölçeğinin faktör analizine tabi tutulması sonucunda, orijinalinde olduğu gibi, maddeler, öfkenin kontrolünü ölçen ÖFKE-KONTROL; dışavurumunu ölçen ÖFKE-DİŞA ve içte tutulmasını ölçen ÖFKE-İÇTE alt ölçeklerini yansıtan faktörlere yığılmışlardır. ÖFKE-KONTROL, ÖFKE-DİŞA ve ÖFKE-İÇTE ölçeklerinin alfa değerleri, sırasıyla, .80-.90, .69-.91 ve .58-.76 arasında bulunmuştur.

Tansiyon hastalarını içeren bir çalışmada, “yüksek” tansiyon hastalarının, kontrol grubuna oranla öfkelerini içte; “sınırdan” tansiyon hastalarının ise öfkelerini dışa vurma eğiliminde olduklarına ilişkin bulgular, ÖFKE-TARZ ölçeği için önemli bir kriter geçerliliği sağlamıştır. Söz konusu ölçeklerin gelecek çalışmalarda test, tekrar-test güvenilirlik değerlerinin araştırılması yararlıdır (Özer, 1994b).

Türküm (1996a), Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği, özgün adıyla Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğini (BÇÖ) Ellis’in Akılcı Duygusal Terapi ve Beck’in bilişsel modellerine dayalı olarak geliştirmiştir. Ölçekte, gerçekte tercih düzeyinde olan isteklerin, gereklilikler, ihtiyaçlar ve zorunluluklara dönüşen, onanma gereksinimini ve facialaştırma inançlarını ifade eden düşünceler yer almaktadır. Ölçekte yer alan inanç ifadeleri / anlatımları düşünceler düzeyindedir ve ölçekte duygu anlatımları bulunmamaktadır.

Ölçek 31 maddeden oluşan, “1. Hiç uygun değil. , 5. Tamamen uygun” şeklinde 5’li derecelendirilmeye göre yanıtlanan Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte bilişsel çarpıtma değişkenini gizlemek amacıyla yazılmış, puanlamaya katılmayan üç madde vardır. Ölçekte tersine döndürülmüş anlatım yoktur. Puanların yüksek oluşu, bilişsel çarpıtmaların çokluğunun, puanların düşük oluşu ise bilişsel çarpıtmaların azlığının ölçütü olarak kabul edilmektedir.

Ölçeğin denemelik formu, Eğitim Bilimleri Fakültesi ile Dil Tarih Coğrafya Fakültesi 2. ve 3. Sınıf öğrencilerinden 206 kişiye uygulanmıştır. Veriler SSPS Programında analiz edilmiştir. Faktör analizinde Varimax Rotation tekniği kullanılmış, maddelerin yığılmalı varyansı % 50 olarak bulunmuştur.

Maddelerin “t” değerinin hesaplanmasında 17. madde anlamsız, 19. Madde $p < .05$ düzeyinde, 11. Madde $p < .005$ düzeyinde, diğer 26 madde de p küçük .001 düzeyinde anlamlıdır.

Test-tekrar test tekniğiyle 15 gün arayla 71 öğrenciye uygulanmış olan testin güvenilirliği, $r = .93$, $p < .001$ dir. Testin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı, $r = .84$ ‘dür.

2.9.2. Ülkemizde Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapiyle İlgili Yapılan Uygulamalı Araştırmalar

Bu çalışmada Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğini geliştiren Türküm’ün, ADDT ile ilgili yapmış olduğu deneysel araştırma aşağıda yer almaktadır (1996b). Bu Bilişsel çarpıtma türleri ve bunlara alternatif düşünce geliştirme yolları hakkında bilgi ve uygulamalardan oluşan bir psikolojik eğitim programının, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma türleri hakkındaki bilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve iletişim becerileri üzerinde olumlu bir etkisi olup olmadığı saptanmıştır. Araştırmada uygulanan program, Beck’in Bilişsel Terapi ve Ellis’in Akılcı-Duygusal Terapi modellerinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

Araştırmaya katılan 26 üniversite öğrencisi seçkisiz olarak deney ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Deneklerin bilişsel çarpıtma türleri hakkındaki bilgileri araştırmacı tarafından geliştirilen başarı testiyle; bilişsel çarpıtma örüntüleri araştırmacı tarafından geliştirilen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğiyle (BÇÖ); iletişim becerileri Dökmen (1986) tarafından geliştirilen Çatışma Eğilimi Ölçeği (ÇEÖ) ile ölçülmüştür.

Araştırmanın deney grubuna haftada bir gün 90 dakika süreyle 12 oturumdan oluşan program uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise aynı sürede, plasebo etkinlik olarak, gelişim ve öğrenme Psikolojisiyle ilgili bilgiler verilmiştir. Uygulamanın bitiminden bir hafta sonra son ölçüm, 40 gün sonra ise izleme ölçümü yapılmıştır.

Yapılan istatistiksel analizlerin sonucunda bilişsel çarpıtmalar hakkındaki psikolojik eğitim programının, deneklerin bilişsel çarpıtmalarıyla bu örüntüleri tanıma becerileri üzerinde olumlu yönde etkili olduğu ve bu etkinin, 40 gün sonraki izleme ölçümlerine göre devam ettiği bulunmuştur. Uygulanan deneysel işlemin deneklerin iletişim becerileri üzerinde etkisi olmadığı saptanmıştır (Türküm, 1996b).

Danışandan hızalan grupla Psikolojik danışmayla, grupla yapılan bilişsel-davranışçı psikolojik yaklaşımın kızgınlık düzeyleri üzerine etkilerinin karşılaştırıldığı deneysel araştırma Bilge (1996) tarafından yapılmıştır.

Danışandan hızalan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlara dayalı olarak yapılan grupla Psikolojik danışmanın, üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu amaçla, deney ve kontrol gruplarının birbirleriyle; deney gruplarının her birinin kendi içlerinde ve yine deney gruplarının birbirleri ile karşılaştırılması için dört grup denence oluşturulmuştur.

Araştırmanın kapsamına giren denekler 1994-1995 öğretim yılı bahar döneminde Hacettepe üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde okuyan öğrenciler içinden seçilmiştir. Toplam 321 öğrenciye önce Sürekli Kızgınlık ve Kızgınlık İfadesi ölçeği verilmiştir. Deney öncesinde (ön test) deney grupları ile kontrol grubunun kızgınlık düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığı Çift Yönlü Varyans Analizi kullanılarak saptanmıştır.

Danışandan hızalan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımların ayrı ayrı uygulandığı 10'ar oturumluk süreç sonunda, deney ve kontrol gruplarına kızgınlık ölçeği tekrar (son test) verilmiştir. Dört aylık bir dönemin sonunda aynı gruplara ölçek bir daha uygulanmıştır. Deney ve kontrol grupları ile deney gruplarının birbirleriyle ön test-son test, ön test-izleme testi, son test- izleme testi sonuçlarının karşılaştırılmasında **Mann - Whitney U Testi**; her bir deney grubunun kendi içinde yine aynı şekilde karşılaştırılmasında ise **Wilcoxon Uyumlu-Çiftler** işaretli-Mertebe Testi kullanılmıştır. Bulguların değerlendirilmesinde anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır (Bilge, 1996).

ADDT ile danışanı merkez alan grupla psikolojik danışmanın karşılaştırıldığı bir araştırma Özkan (1994) tarafından yapılmıştır.

Bu araştırma, güdümlü (danışmadan hız alan) grupla psikolojik danışma ve güdümsüz (danışanı merkez alan) psikolojik danışmanın kişilik özelliklerinden özsaygı ve kendini-kabul değerleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır.

Araştırma, 1992-1993 öğretim yılı Atatürk Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi ve Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi son sınıflarında okuyan öğrencilere uygulanmıştır.

Grupla psikolojik danışma 10'ar kişilik iki gruba uygulanmıştır. Özsaygı ve kendini kabul puanları düşük olanlar gruplara alınmışlardır. Gruplardan birine güdümlü

grupla psikolojik danışma, diğerine de güdümsüz grupla psikolojik danışma uygulanmıştır.

Düşük özsaygı ve kendini-kabul puanı alanlardan 10 üye güdümlü grupla Psikolojik yaklaşım oturumuna, diğer 10 üye ise güdümsüz psikolojik oturumuna alınmıştır. Uygulama haftada bir kez olmak üzere 14 hafta sürmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre:

Hem güdümlü hem de güdümsüz grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan öğrencilerin özsaygı ve kendini-kabul değerleri olumlu yönde artış gözlenmiştir.

Güdümsüz grupla psikolojik danışmanın, özsaygı ve kendini kabul etkisi güdümlü grupla psikolojik danışmaya göre daha fazla olmuştur.

Kız-erkek öğrenciler arasında her iki yaklaşımda da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yurtal (1999) tarafından yapılan bir araştırma üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının (onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik alt boyutları) ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dalına göre değişip değişmediği incelenmiştir.

Araştırma, Çukurova Üniversitesinin çeşitli bölümlerinin birinci ve dördüncü sınıflarına devam eden toplam 560 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan akılcı olmayan inançları ölçmek için araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlanan Akılcı Olmayan İnançlar Testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan ana baba tutumlarını ölçmek için ise Eldeleklioğlu (1996) tarafından geliştirilen Ana-Baba Tutum Envanteri kullanılmıştır.

Yukarıda adı geçen iki ölçek öğrencilere aynı anda uygulanmış ve elde edilen akılcı olmayan inanç puanları, ana-baba tutumları, cinsiyet, eğitim düzeyi, yerleşim birimi ve bilim dalına göre değişip değişmediği belirlenmiştir. Bunun için değişkenin boyutları iki olduğunda t-testi; ikiden fazla olduğu durumlarda ise tek yönlü varyans analizi yapılmış ve gözlenen farklılıklar Tukey Kramer Testi ile kontrol edilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puan ortalamaları ve yüksek beklentiler alt ölçeği puan ortalamaları demokratik ve otoriter ana-baba tutumuna sahip olan gruplar arasında otoriter tutuma sahip olanlar lehine 0.05 düzeyinde önemli bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlardan çaresizlik alt ölçeği puan

ortalamları koruyucu-istekçi ve demokratik ana-baba tutumuna sahip olan gruplar arasında koruyucu-istekçi ana-baba tutumunun lehine; otoriter ve demokratik ana-baba tutumuna sahip gruplar arasında ise otoriter ana-baba tutumunun lehine 0.01 düzeyinde önemli bulunmuştur. Suçlama eğilimi alt ölçeği puan ortalamaları erkeklerde kızlara göre 0.05 düzeyinde daha yüksek bulunmuştur. Onay ihtiyacı alt ölçeği puan ortalamaları Sosyal Bilimlerde okuyan öğrencilerde Fen Bilimlerdeki göre 0.05 düzeyinde daha yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi ve yerleşim birimine göre ise öğrencilerin akılcı olmayan inançları arasında 0,05 düzeyinde önemli bir fark bulunmamıştır (Yurtal, 1999).

Akılcı Duygusal Davranışsal Terapiyle ilgili betimsel ve deneysel bir araştırma Koç (1997) tarafından yapılmıştır.

Bu araştırmada hem betimsel, hem de deneysel yöntem kullanılmıştır. Önce K.T.Ü. Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin kendini kabul düzeyleri belirlenmiş, sonra deneysel yöntemle kendini kabulü düşük olan öğrencilerden oluşturulan gruplarla psikolojik danışma uygulaması ile akılcı-duygusal terapinin düşük kendini kabulü yükseltmedeki etkisi incelenmiştir.

Toplam 3094 öğrenciden 606 öğrenci tabakalı tesadüfi örnekleme yöntemine göre seçilmişler ve kendilerine KILIÇÇI (1981) tarafından geliştirilen "Kendini Kabul Envanteri" uygulanmıştır. İstatistiksel irdelemeler (analizler) sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

1-Öğrencilerin %18'inin kendini kabul düzeyleri "düşük", % 22 'sinin ise "ortanın altı" dır.

2-Kız öğrencilerin % 6'sının ve erkek öğrencilerin % 11 'inin kendini kabul düzeyleri "düşük", kızların % 8'inin ve erkeklerin % 14'ünün kendini kabul düzeyleri ise "ortanın altındadır. Kız öğrencilerin kendini kabul düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksek olmasına karşın bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

3- Öğrencilerin kendini kabul düzeyleri ile akademik başarıları arasında olumlu bir ilişki vardır.

4. Sınıf düzeyi yükseldikçe kendini kabul düzeyi de artmaktadır.

5- Kendini kabul ile ilgili sorular daha çok alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerde görülmekte, bunu orta sosyo-ekonomik düzey izlemektedir.

6. Kardeş sayısının kendim kabul düzeyi üzerinde ayrıca bir etkisi olmaktadır (Koç, 1997).

Kendini kabul düzeyi düşük olan öğrencilerden gönüllülük esasına göre ve tamamı tesadüfi olarak; bireysel RET uygulaması için bir kız ve bir erkek öğrenci seçilmiş, yine aynı şekilde 5'er kız ve 5'er erkek olmak üzere toplam 10 kişilik 2 grup oluşturulmuş ve tesadüfi şekilde bunlardan bir deney bir de kontrol grubu oluşturulmuştur.

Bir kız ve bir erkek öğrenciye ve deney grubuna haftada ikişer kez olmak üzere 5 hafta süreyle 10 oturumluk akılcı-duygusal terapi uygulanmış, kontrol grubuna ise bu sürede herhangi bir danışma yapılmamıştır. Deneyin bitiminde iki öğrenciye ve gruptaki öğrencilere son test uygulanmıştır. Akılcı duygusal terapinin uzun süreli etkisinin (**long-lasting effect**) incelemek için envanter bu öğrencilere deneyin bitiminden iki ay sonra bir daha uygulanmıştır.

Akılcı-duygusal terapinin etkinliğini incelemek için yapılan istatistiksel irdeleme (analiz) sonuçları aşağıda verilmiştir.

1-Akılcı-Duygusal Terapi gerek bireysel ve gerekse grup uygulamasında düşük benlik kabul düzeylerini yükseltmede etkili olmuştur.

2-Akılcı-Duygusal Terapi hem düşük sosyoekonomik düzeyli, hem de orta sosyoekonomik düzeyli öğrencilerin benlik kabullerini yükseltmiştir.

3-Akılcı-Duygusal Terapinin düzeltici etkisinin iki ay sonra da hem de artarak devam ettiği bulunmuş ve elde edilen bulgulara dayanılarak çeşitli öneriler getirilmiştir (Koç, 1997).

Ülke dışındaki yapılmış araştırmalar incelendiğinde Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi alanında hem temel bilimsel araştırmalara hem de uygulamaya ilişkin araştırmalara ilginin arttığı görülmektedir. Akılcı Duygusal Eğitim (ADE) ve Akılcı Duygusal Davranışsal Eğitim (ADDE) alanında ayrıntılı olarak hem temel bilimsel hem de uygulamalı araştırmanın yapıldığı saptanmıştır. Son zamanlarda ülkemizde ADDT kuramına karşı bir ilginin arttığı, ancak Akılcı Duygusal Eğitim ve Akılcı Davranışsal Eğitim ile ilgili bir araştırma yapılmadığı görülmüştür. Bu konuda yapılacak bir çalışmanın alana yararı olacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırmaya katılan öğrenciler, araştırmada ön test, son test ve izleme testi olarak kullanılan ölçme araçları ve deneysel işlem yoluna ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada “Akılcı Davranış Eğitimi” programının; Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR III. sınıf öğrencilerinin akılcı ve akılcı olmayan inanç, duygu ve davranışlarına olan etkisi incelenmiştir. Araştırmada, öntest-sontest deney ve kontrol gruplu araştırma deseni uygulanmıştır. Araştırma modelinin (desenin) simgesel durumu, aşağıda gösterilmiştir (Karasar, 1991, s.97).

G ₁ (D)	R	O _{1.1}	X	O _{1.2}	O _{1.3}
G ₂ (K)	R	O _{2.1}		O _{2.2}	O _{2.3}
-					
G ₁ : Deney grubu			G ₂ : Kontrol grubu		
O _{1.1} : Deney grubunun ön ölçümü			O _{2.1} : Deney grubunun son ölçümü		
O _{1.2} : Deney grubunun son ölçümü			O _{2.2} : Kontrol grubunun son ölçümü		
O _{1.3} : Deney grubunun izleme ölçümü			O _{2.3} : Kontrol grubunun izleme ölçümü		
X: Akılcı Davranış Eğitimi					
R:Grupların yansızlıkla (randomness) oluşturulması.					

3.2. Çalışma Grubunun Oluşturulması

Çalışma grubunu, Ç.Ü. Eğitim Fakültesi, Psikolojik danışma ve Rehberlik Bölümü, 1998-1999 öğretim yılı üçüncü sınıf, kız ve erkek öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmaya 16 kız, 14 erkek toplam 30 öğrenci katılmıştır. Seçkisiz olarak kızların yarısı (8) ile erkeklerin yarısı (7) alınarak, on beşer kişilik ~ deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur.

Yapılacak bir bilimsel araştırma nedeniyle bir ölçek uygulanacağı belirtilerek, deney ve kontrol gruplarının ölçek uygulama ve araştırmaya katılma konusunda onayları alınmış ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ) -Günlük Davranışlar Ölçeği- uygulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin cinsiyeti ve yaş ortalamaları, Tablo 1’ de yer almaktadır.

TABLO I

Deney ve Kontrol Grupların Yaş ve Cinsiyetlerine Göre Durumları

Gruplar	Yaş Ortalaması x	Kızlar Yaş Ortalaması x	Erkek Yaş Ortalaması x	n	
				Kız	Erkek
Deney Grubu	22.13	21.12	23.28	8	7
Kontrol Grubu	21.4	21.5	21.28	8	7
Deney ve Ko. G.	21.76	21.31	22.28	16	14

Deney grubunun yaş ortalaması; 22.13, kontrol grubunun yaş ortalaması: 21.4, deney ve kontrol gruplarının yaş ortalaması ise 21.76 dır.

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinden aldıkları öntest puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı “t” testi ile incelenmiştir. Tablo 2’de deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği öntest puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve “t” değerleri yer almaktadır.

TABLO 2

Deney ve Kontrol Gruplarının Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinden Aldıkları Öntest Aritmetik Ortalama Standart Sapma ve “t” Değerleri

Gruplar	n	X	Ss	t	p
Deney grubu	15	93.26	13.16	1.22	.23
Kontrol grubu	15	98.40	09.46		

Tabloda 2’de görüldüğü gibi iki grubun öntest aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ) ve Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) kullanılmıştır.

3.3.1. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ)

Bu ölçek Türküm (1996, s.96 -103) tarafından, Beck 'in Bilişsel Terapi kuramı ile Ellis'in Akılcı-Duyuşsal Terapi Kuramına dayalı olarak geliştirilmiştir. Ölçekte, Akılcı Duyuşsal Terapi Kuramı kapsamındaki, tercihlerin gereklilikler - ihtiyaçlar olarak “ meli –malılaştırılması”, onaylanma gereksinimi (ihtiyacı) ve facialaştırma inançlarını ifade eden düşünceler yer almaktadır. Ölçekte duygu anlatımı ifade eden tümceler bulunmamaktadır.

Ölçek 31 maddeden oluşan, “I-Hiç uygun değil, 5- Tamamen uygun” 5'li derecelendirilmeye göre yanıtlanan Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte bilişsel çarpıtma değişkenini gizlemek amacıyla yazılmış, puanlamaya katılmayan üç madde vardır. Ölçekte tersine dönüştürülmüş anlatım yoktur. Puanların yüksek oluşu, bilişsel çarpıtmaların çokluğunun, puanların düşük oluşu ise bilişsel çarpıtmaların azlığının ölçütü olarak kabul edilmektedir

3.3.1.1. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Faktör Analizi

Ölçeğin denemelik formu, A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi ile Dil Tarih Coğrafya Fakültesi 2. ve 3. sınıf öğrencilerinden 206 kişiye uygulanmıştır. Veriler SSPS Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Faktör analizinde **Varimax Rotation** tekniği kullanılmış, maddelerin yığılmalı varyansı % 50 olarak bulunmuştur.

Maddelerin "t" değerinin hesaplanmasında 17. madde anlamsız, 19. madde $p < .05$ düzeyinde 11 Madde $p < .005$ düzeyinde, diğer 26 madde de $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır (Türküm, 1996, s. 96 -103).

3.3.1.2. Ölçeğin Güvenirliği

Test-tekrar test tekniğiyle, 15 gün arayla 71 öğrenciye uygulanmış olan testin güvenirliliği, $r = .93$ $p < .001$ dir. Testin, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, $r = .84$ ’ dür (Türküm, 1996, s. 96 -103).

3.3.1.3. Ölçeğin Geçerliliği

Ölçeğin birinci halihazır geçerliliği, Spielberger tarafından geliştirilip, Necla Öner tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) ile yapılmış olup, bulunan değer $r = .49$ ($p < .001$) dur.

İkinci hâlihazır geçerliliği Beck'in geliştirmiş olduğu ve Hisli 'nin Türkçe'ye uyarladığı Beck Depresyon Envanteri (BDI) ile yapılmış olup, $r = .28$ ($p < .001$) 'dir.

Ayrıca, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Psikolojik Hizmetler Bölümüne başvuran 47 üniversite öğrencisine BDI ve BÇÖ uygulanan ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon $r = .37$ 'dir (Türküm 1996, s.96 - 103).

Bu sonuçlara göre Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği güvenilirliği ve geçerliliği olan akılcı olmayan inançları ölçen bir araç olarak, bu araştırmada bağımlı değişkeni ölçmek amacıyla kullanılmıştır.

3.3.2. Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE)

Hacettepe Kişilik Envanteri bireylerin "kişisel" ve "sosyal" uyum düzeylerini ölçme amacıyla Özgüven (1992) tarafından hazırlanmıştır. Deneme uygulamalarından elde edilen puanlar üzerinde, ampirik test geliştirme süreci içinde gerekli olan psikometrik analizler, güvenilirlik, geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Bu ölçeğin;

Kişisel Uyum (KU)

- 1- Kendini Gerçekleştirme (KG)
- 2- Duygusal Kararlılık (DK)
- 3- Nevrotik Eğilimler (NE)
- 4- Psikotik Belirtiler (PB)

Sosyal Uyum (SU)

- 1- Aile İlişkileri (Aİ)
- 2- Sosyal İlişkiler (Sİ)
- 3- Standart Normlar (SN)
- 4- Antisosyal Eğilimler olmak üzere sekiz alt ölçeği vardır.

Alt ölçeklerin her birinde 20'şer madde bulunmakta ve her alt ölçek için de geçerlik (G) puanı kullanılmaktadır. Envanterin toplam madde sayısı 168'dir. Envanterin değerlendirilmesi sonucunda; sekiz alt ölçeğin yanı sıra iki "Geçerlik" (G)

puanı, "Kişisel Uyum" (KU) toplam puanı, "Sosyal Uyum" (SU) toplam puanı ve "Genel Uyum" puanı olarak 13 puan türü elde edilmektedir.

Envanterdeki sorular, EYET ya da HAYIR olarak yanıtlanmaktadır. Soruların sıralanmasına ve yanıt kâğıdının düzenlenmesine bağlı olarak, bütün alt ölçeklerin puanlanması bir seferde yapılabilmektedir. Yüksek puanlar uyumluluğunun, düşük puanlar ise uyumsuzluğun ölçütü olarak kabul edilmektedir.

3.3.2.1. HKE Ölçeğinin Güvenirliği

Özgüven (1992) tarafından, çeşitli gruplar üzerinde aralıklı tekrar yöntemi ile envanterin güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar sonunda, alt ölçeklere ilişkin güvenirlik katsayıları "Standart Normlar" alt ölçeğinde en düşük 0.58 ve "Genel Uyum" puanında en yüksek 0,92 olmak üzere, ortalama güvenirlik 0,82 olarak bulunmuştur. Genellikle, kişisel uyum alt ölçeklerinin güvenirlikleri, sosyal uyum alt ölçeklerine göre daha yüksektir.

Kızıltan (1982, Akt. Özgüven, 1992) tarafından, 56 üniversite öğrencisi üzerinde, iki hafta ara ile tekrar yöntemi ile yapılan çalışmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

Kişisel Uyum (KU)=.93, Kendini Gerçekleştirme (KG)=.80, Duygusal Kararlılık (DK)=.81, Nevrotik Eğilimler(NE)=.93, Psikotik Belirtiler (PB) = .86 olarak bulunmuştur.

Sosyal Uyum (SU)=.84, Aile ilişkileri (Aİ) = .84, Sosyal ilişkiler (Sİ) = .83, Sosyal Normlar (SN)=.71, Antisosyal Eğilimler (AE) = .79, Genel Uyum (GU) = .79'dur.

Hacettepe Kişilik Envanteri'nin genel ve alt ölçeklerinin güvenirliklerin çok yüksek olması nedeniyle, her bir alt ölçek de birer bağımsız ölçek olarak kullanılmaktadır.

Tanrıdağ 'ın (1988, Akt. Özgüven, 1992) 102 Sağlık Lisesi öğrencisi, Yıldırım' ın (1988) 100 üniversite öğrencisi, Güven'in (1983) 95 üniversite öğrencisi, Alperten'in 62 lise öğrencisi, Gedikli'nin (1989, Akt. Özgüven, 1992), 200 Lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmalarda, güvenirlik katsayıları; Genel Uyum puanları .90 'nın, Kişisel Uyum ve Sosyal Uyum toplam puanları .80 üstünde bulunmuştur

3.3.2.2. HKE Toplam ve Alt Ölçekleri Ara Korelasyonları

Kişisel Uyumla ilgili alt ölçeklerin ara korelasyonları 70, alt ölçeklerin Kişisel Uyum toplam puanı ile olan korelasyonu ortalama .64, Genel Uyum ile Kişisel Uyum alt ölçekleri arasında korelasyon .86 olarak bulunmuştur.

Sosyal Uyum alt ölçeklerinin ara korelasyonlar ortalaması .48, alt ölçeklerin sosyal uyum toplam puanı ile olan korelasyonları ortalaması .75 ve Genel Uyum puanı ile .76 olarak bulunmuştur.

Genel Uyumun, Kişisel Uyumla olan korelasyonu .83 ve Sosyal uyumla olan korelasyonu .93 olarak bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre HKE 'nin homojen bir yapı gösterdiği kabul edilmiştir.

HKE 'nin iç tutarlık katsayısına ilişkin alt ölçekleri oluşturan maddelerin korelasyonları pozitif ve oldukça yüksektir.

3.3.2.3. HKE 'nin Geçerliliği

HKE 'nin amaçlarından birisi, normalden sapmış ya da normalden sapma eğilimi gösteren kimselerle, normal sınırlar içinde bulunan kimseleri ayırt etmektir. Normal gruplarla, psikiyatri kliniklerinde psikotik ve nevrotik vaka tanısı konmuş bireylere HKE uygulanmış, karşılaştırmalar sonucu, ortalamalar arasında farklar, pek çoğunda .01'in ötesinde anlamlı bulunmuştur.

Özden (1981, Akt. Özgüven, 1992), H.Ü. Sosyoloji Bölümü öğrencileri, Ankara Yarıaçık Tutukevi ve Çankaya Lisesi 2. Sınıf öğrencilerine HKE uygulamıştır. Yaptığı "diskriminant" analizi sonucunda, HKE 'nin alt ölçeklerinin "ayırt edici" olduğunu bulmuştur.

3.3.2.4. HKE' nin Benzer Ölçekler Geçerliliği

Özgüven ve İslam (1983, Akt. Özgüven, 1992) tarafından, HKE ile Benlik Tasarımı Ölçeği kullanılarak geçerlik çalışması yapılmış, korelasyonların hepsi pozitif ve oldukça yüksek bulunmuştur.

HKE 'nin, MMPI ile benzer ölçekler geçerliliği Özgüven ve Yıldırım (1988, Akt. Özgüven, 1992) tarafından araştırılmış; Hacettepe Kişilik Envanteri'nin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum toplam puanlarıyla sıra ile MMPI 'ın Şizofreni puanı arasında. 74, .77 ve .80, Psikasteni ile .65, Paranoya puanı ile .60, Hipokondri puanı ile .56, Psikotik Sapma puanı ile .55, Depresyon puanı ile .53 ve Sosyal İç Dönüklük Puanı ile .50 negatif korelasyonlar bulunmuştur.

HKE 'nin alt ölçekleri ile MMPI arasındaki korelasyonlar ise çoğunluğu .50'nin üzerinde olmak üzere .40 ile .78 arasında korelasyonlar elde edilmiştir.

3.3.2.5. HKE ile SCL - 90-R Benzer Ölçekler Geçerliği

Özgüven ve Gürel (1988) tarafından yapılan geçerlik çalışmasında, HKE 'nin alt ölçekleri ile Ruhsal Belirti Tarama Listesi (SCL - 90-R) 'nin alt ölçekleri arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

3.3.2.6. HKE ile Kaygı Envanteri'nin Benzer Ölçekler Geçerliği

Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği, Le Compte ve Necla Öner'in (1977, Akt. Özgüven, 1992) uyarladığı Kaygı envanteri ile HKE 'nin geçerlik çalışmaları Özgüven ve Baş (1983, Akt. Özgüven, 1992) tarafından yapılmıştır. Sürekli Kaygı ile Kişisel Uyum puanları arasında - 0.58, Sosyal Uyumla - 0.47 ve Genel Uyumla -0.56 korelasyon bulunmuştur.

3.3.2.7. HKE Puanlarının Normları

Hacettepe Kişilik Envanterine ilişkin bireysel puanların yorumlanması için "Yüzdelik Normlar" geliştirilmiştir. Yüzdelik puan ortancalarının ham puan karşılığı olan ortancaları % 50 ve %75 ile uyumsuzluk işareti olarak puan dağılımında kritik bölgeyi oluşturan % 25 yüzdelik verilmiştir.

TABLO 3

HKE 'nin Çeşitli Norm Gruplarına Uygulanmasından Elde Edilen Yüzdelik Normlarının Ortalama Olarak %75, %50 ve % 25 Yüzdeliklerinin Ham Puan Karşılıkları

Yüzdelik Normlar	KU	KG	DK	NE	PB	SU	Aİ	Sİ	SN	AE	GU
% 75	43	12	11	12	12	52	13	13	13	12	95
% 50	36	9	8	9	9	46	10	10	10	9	82
% 25	30	6	5	6	6	40	7	7	7	6	70

HKE 'nin alt ölçeklerine ilişkin % 25 sırasına karşılık olan bu ham puanlar, puan dağılımında “ Uyumsuzluk “ ucuna ilişkin “ Kritik Bölgenin ” üst sınırını göstermektedir.

Hacettepe Kişilik Envanterinin bu araştırmada kullanılışının nedeni:

Hazırlanan “Akılcı Davranış Eğitimi” programı, psikiyatrik yardıma gereksinimi olmayan, uyum sorunu yönünden kritik bölgede bulunmayan kimselere yöneliktir. Bu nedenle, araştırmaya katılan denekler arasında, özellikle deney grubu arasında bu kritik bölgede yer alan deneklerin bulunup bulunmaması, deneysel araştırmanın değişkenlerini belirleme yönünden önemlidir.

3.4. Verilerin Toplanması

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Hacettepe Kişilik Envanteri, deney öncesi, deneylerin bitiminden bir hafta sonra ve ikinci uygulamadan 150 gün sonra da üçüncü kez deney ve kontrol gruplarına birlikte uygulanmıştır.

Ölçeklerin 3. uygulamasında; kontrol grubundaki 5 deneğe ulaşılamamıştır.

3.5. Akılcı Davranış Eğitimi

3.5.1. Akılcı Davranış Eğitimi Programının Hazırlanması

3.5.1.1. Programın Hazırlanma Aşamaları

Akılcı Duyuşsal ve Davranışsal Terapiyle ilgili kaynaklar taranırken, bu kurama dayalı uygulama araştırmaları da taranmıştır.

Patton (1992) tarafından uygulanan "**Akılcı Davranış Eğitimi**" (**Rational Behavior Training**) programı amaçlar, hedef davranışlar, içerik, öğrenme ve öğretme etkinlikleri (yöntemleri, teknikleri, araç ve gereçleri) ve değerlendirme yönünden yol gösterici olmuştur.

Patton (1992) tarafından uygulanan Programın özgün adı; “Akılcı Davranış Eğitimi: Toplumsal ve Duygusal Yetersizlikleri Olan Öğrencilere Akılcı Davranış Becerileri Kazandırmak İçin Birbirini İzleyen Yeri Ders” (**Rational Behavior Training : A Seven Lesson Sequence For Teaching Rational Behavior Skills to Students with Social and Emotional Disabilities**) dir.

Bu program, “Akılcı Davranış Eğitiminin” kurallarını öğrencilere öğretmede, öğretmenlere yardımcı olacak şekilde düzenlenmiştir. Program toplumsal ve duygusal yetersizliği olan öğrencilere uygun olmakla birlikte, okumayı, yazmayı, telaffuz etmeyi, dil sanatlarını ve problem çözme yeteneğini geliştirmek amacıyla da kullanılmaktadır.

Akılcı Davranış Eğitimi programında her bir dersin planı şu şekilde belirtilmiştir:

-Öğrenme Hedefleri (**Learning Objectives**).

- Dersin Amacı (**Goal of Lesson**).
- Öğrenme Etkinlikleri (**Learning Activities**).
- Ders Bitimi / Ev Ödevi (**Closure/homework**).
- Bu Ders İçin Gerekli Araç-Gereçler (**Material Needed For Lesson**).

“Akılcı Davranış Eğitimi ”programında oturumların / derslerin içerikleri şu şekilde sıralanmıştır.

3.5.1.2. İçerikler

Öntest-Sontest

Ders 1: Duyguları Oluşturmada Beyin Nasıl Çalışır?

Ders 2: Duygunun Yapısı / Anatomisi.

Ders: 3 Akılcı Davranış İçin Beş Ölçüt.

Ders 4: Akılcı Kendi Kendine Analiz: Temeller. (**Rational Self Analysis: The Basics**)

Ders 5: Akılcı Kendi Kendine Analiz Nasıl Yazılır?

Ders 6: Akılcı Duygusal (Göz önünde) Canlandırma Nasıl Yapılır?

Ders 7: Akılcı Olmayan Düşünce ve İnançlardan Kurtulma olarak sıralanmıştır.

Bu programın birinci ders planı şu şekildedir:

" DERS 1: Duygulan Oluşturmada Beyin Nasıl Çalışır?

3.5.1.3. Öğrenme Hedefleri

Dersin tamamlanmasında, öğrenciler;

1. Beynin nasıl çalıştığını betimlemeyi,
2. Nesnel gerçeği tanımlamayı,
3. Öznel düşünceleri tanımlamayı,
4. Duygulan oluşturmada beynin nasıl çalıştığını betimlemeyi öğrenirler.

3.5.1.4. Dersin Amacı

Dersin amacı "Bugün, duygularımızı meydana getirmede beynin nasıl çalıştığı öğreneceğiz. Beyin, vücudumuzun en karmaşık organıdır. Beyin fiziksel etkinliklerimiz, görmemizi ve bedenimizin pek çok işlevini denetler. Beyin duygularımızı da denetler. Beynimizi denetleyerek, hissetmek istediğimiz duyguları oluşturabiliriz. Beynin nasıl çalıştığını bilirsek, kendimiz ve yaşamımız hakkında, nasıl hissedeceğimizi de denetleyebiliriz. Öfke, üzüntü ya da diğer olumsuz duygular yerine sakin ya da olumlu

duygular oluşturabiliriz. Ancak bu, beynin duyguları nasıl oluşturduğunu bilerek ve yeni olumlu duyguları öğrenerek olur.

3.5.1.5. Öğrenme Etkinlikleri

Öğrenme etkinliklerinde beynin nasıl çalıştığı, nesnel gerçek, öznel düşünce, duyguların oluşumunda beynin işlevi üzerinde durulmuş ders bitiminde ödev verilmiştir.

Akılcı Davranış Eğitimi programının diğer altı dersi için de' ders planları bu şekilde ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Patton (1992)'ın "Akılcı Davranış Eğitimi" programı; 1996 -1997 öğretim yılı güz ve bahar yarıyıllarında, Ç.Ü. Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim dalı son sınıf öğrencilerinden, 10' ar kişilik iki gruba uygulanmıştır.

Oturumlar boyunca grup üyelerinin ev ödevlerindeki, akılcı olmayan inançlarını belirlemeleri, analiz etmeleri ve oturumlardaki geribildirimleri saptanmıştır. Grup üyeleri, ev ödevlerinde, kendi akılcı olmayan inançlarını mizahlaştıran (karikatürize eden) çizimler yapmışlar ya da çizim sanatçılarından yapmış oldukları çizimlerle bağlantı kurmuşlardır. Mizah anlatımları incelenmiştir.

Grup üyelerinin, grup kurallarına uyum süreci gözlenmiş ve programda yer alan “Akılcı Davranış İçin Beş Ölçüt” çalışmaları yapılmıştır.

Grup çalışmalarında, grup üyelerinin ev ödevlerine karşı duyarlılıkları ve gösterdikleri yoğun çaba, programın oluşturulmasında etkili olmuştur.

Ayrıca araştırmacı Türkiye Grup Psikoterapistler Derneği'nin 1996 -1997,1997-1998 ve 1998-1999 öğretim yıllarında düzenlediği psikodrama çalışmalarına katılarak eğitim almıştır.

Araştırmacının devam ettiği Psikodrama eğitimi ve Patton 'ın “Akılcı Davranış Eğitimi” programı ve programın uygulamasından yararlanarak, bu araştırmanın bağımsız değişkeni olan “Akılcı Davranış Eğitimi” programı geliştirilmiştir.

3.5.2. Akılcı Davranış Eğitimi Programı

3.5.2.1. Deneme Grubuna Uygulanan Akılcı Davranış Eğitimi Programı

3.5.2.1.1. Programın Amacı

Akılcı Davranış Eğitimi programı uygulamasıyla grup yaşantısı geçiren grup üyeleri

(Psikolojik Danışman Adayları);

1. Duygu, düşünceye davranışa ilişkin beynin işlevini bilirler.
2. Duygu, düşünce, davranışın özelliklerini ve ilişkisini öğrenirler.
3. Nesnel gerçek ve öznel düşüncenin özelliklerini ayırt ederler.
4. Akılcı ve akılcı olmayan düşünce, duygu ve davranış tanırlar.
5. Neyi düşünmek isterlerse, onu düşünebileceklerini, düşünce, duygu ve davranışlarını değiştirebileceklerini kavrarlar.
6. Yaşantılarında, gelişimsel süreçle akılcı olmayan düşünce, duygu ve davranışlarını azaltırlar.
7. Yaşantılarında, gelişimsel süreçle akılcı olan düşünce, duygu ve davranışlarını arttırlar.
8. Akılcı davranış becerisi kazanırlar. Akılcı davranış becerileriyle kendilerine uygun, tercih edilebilir amaç ve hedefler oluştururlar.

3.5.2.1.2. Grubun Özellikleri

Grup üyeleri psikiyatrik yardıma gereksinimi olmayan, uyum sorunu yönünden kritik bölgede bulunmayan 7 erkek, 8 kız olmak üzere 15 kişiden oluşmuştur.

Grup (yeni üye alımına) kapalı bir gruptur.

Grubun süresi 14 oturumdur.

Oturumların süresi 1,5 -2 saattir.

Grubun fiziki ortamı: Üç oturum dışında 11 oturum ayın salonda gerçekleştirilmiştir. Üyelerin oturduğu sandalyeler, göz göze iletişimin sağlandığı daire şeklinde dizilmiştir. Yapılandırılmış alıştırmalar (Vinogradov ve Yalom, 1989) uygulanırken, alıştırmalar için sandalyelerle gerekli düzenlemeler yapılmıştır.

Grup etkinliğinde yer alan belli başlı değişkenler şu şekilde sıralanabilir:

1. Grup liderinin sorumlulukları ve rolleri.
2. Grup üyelerinin sorumlulukları ve rolleri.
3. Grupta uygulanan psikolojik danışma beceri ve teknikleri.

4. Grupça yaşanan öğrenme etkinlikleri.

3.5.2.1.3. Grup Liderinin Sorumlulukları ve Roller

Grup lideri;

- Grup etkileşiminin ne olduğunu ve ne olmadığını grup üyelerine açıklar.
- Grupta güven ortamı yaratır ve etkileşimin başlayabilmesi için bazı alıştırmalar yaptırır. Grupta etkileşim yoğunlaştıkça rolü azalır, grup üyesi gibi davranır.
- Çekingen ve konuşmalara katılmayan üyeleri destekler.
- Açık, içtenlikli ve güven verici davranışlarıyla grup üyelerine örnek olur

(Kuzgun, 1992. s. 152-153).

- Gruptan neler beklediğini, üyelere iletir.
- Grupta, psikolojik danışma beceri ve tekniklerini uygular.
- Üyelerin davranışsal amaçlarını saptamalarına, yardım alıp vermeyi öğrenmelerine katkıda bulunur.

-Grup içindeki iyileştirici güçler ve liderlik gelişimiyle ilgili bilgi sahibidir
(Voltan - Acar, 1995.s.13- 17).

-Her üyenin kendine özgü, biricik (**unique**) olduğunu bilir, onlara saygı duyar, onların amaçlarına ulaşacağına inanır.

-Üyelerin, bağımsız olarak işlevsel olmayı öğrenmelerine yardımcı olur
(Gordon, 1955, Akt. Voltan - Acar,1995. s.18).

-Grup dinamiğini oluşturan ait olma, çekicilik, hazır oluş, sorumluluğun kabulü, açıklık, geribildirim, danışanın katılımı, sağaltıcı gerilim, beklentiler gibi güçleri etkiler ve bunlardan etkilenir (Voltan-Acar 1995,s. 18).

3.5.2.1.4. Grup Üyelerinin Sorumlulukları ve Roller

Grup üyeleri;

- Oturumlara gönüllü olarak katılırlar ve devam ederler.
- Grubun bir üyesi olduğunu kabul eder ve hissederek, gruba güvenir ve kendilerini içtenlikle ortaya koyarlar (Voltan -Acar, 1995. s.20 -22).
- Grupta etkin olurlar ve grubun işleyişinde rol alırlar.
- Kendilerini incelemeye ve tanımaya öncelik verirler.
- Kendilerine ilişkin yaşantıları gruba getirirler, grubun dışında olan kimselere ilişkin anı ya da gözlemleri gündeme getirmeden kaçınırlar.

-Birbirlerini sabır ve dikkatle dinlerler, birbirlerine yardımcı olmaya çalışırlar (Kuzgun, 1992 s.150).

-Grup yaşantılarını grup dışına çıkarmazlar (Kuzgun,1992 s.149-150). Gizlilik ilkesine uyarlar.

-Birbirlerinin düşüncesini, duygusunu, davranışlarını yargılamazlar.

- Grup yaşantılarıyla birbirlerinin gelişmelerine yardım ederler, birbirlerini engellemeden kaçınırlar.

-Verilen ödevleri yerine getirmeye çalışırlar

3.5.2.1.5. Grupta Uygulanan Psikolojik Danışma Beceri ve Teknikleri

Bu etkinliğin uygulanmasında kullanılan psikolojik danışma beceri ve teknikleri aşağıda açıklanmıştır:

Açıklama: Danışanın, danışmalarda ifade ettiği duygu ve düşünceleri daha anlaşılır duruma getirmek için danışmanın verdiği tepkilerdir. Açıklama, düşünce ve duyguya ilişkin olabilir.

Açıklamayla karmaşık olan düşünce ve duygular anlaşılır duruma getirilir. Duygu ve düşünceler arası çelişkiler gösterilir (Kuzgun, 1992 s.140).

Danışman, danışanın ifade ettiği birçok olgu ve duyguları bir araya getirerek bir şeyin oluş nedenini ortaya koymaya, soruna yeni bir bakış açısı getirmeye çalışır (Tan,1992 s.159).

Bilgi Verme: Kişi, bazı koşullarda sorun yaşadığı konuyla ilgili yeterince bilgi sahibi olmayabilir. Bu bilgi eksikliği sorunun önemli nedenlerinden biri olabilir. Böyle durumlarda danışmanın, gerekli olan bilgi ya da bilgi kaynaklarını danışana verir (Tan, 1992 s.167).

Bilgi verme daha çok rehberliğe özgü bir yöntemdir. Ancak bireyin gereksinimine dayalı olarak, danışma sürecini aksatmamak için bilgi verilir (Kuzgun,1992 s.139). Gereksinim duyulan bilgi verilerek bireyin gelişimine katkıda bulunulmuş olunur (Kuzgun,1992 s.155).

Soru Sorma: Soru, danışman ve danışanca sorulabilir. Her iki taraf içinde soru sormak, üzerinde durulan konuyla ilgili daha çok bilgi edinme gereksiniminin bir ifadesidir. Sorular açık (genel) ya da kapalı, doğrudan ya da dolaylı sorular şeklinde olabilir. Ayrıca yanıtı da içinde bulunan, yanıtı kısıtlı yani iki seçenekli soru türleri de vardır.

Açık soru, soru sorulan kişiye geniş yanıtlama seçeneği tanır. Oysa kapalı sorular yalnızca bir olgunun yanıtlanmasını ister. Danışmada genellikle açık (genel) soru sorulması yeğlenir. Niçin sorusundan kaçınılır. Danışman; Psikolojik danışmanın, sorularla soruşturma yapılan bir süreç olmadığını da unutulmamalıdır (Tan, 1992 s.172-174).

Sorular, çeşitli nedenlerle iyi anlaşılmayan bir anlatımın daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla sorulabilir. İletişimde suskunluğu ortadan kaldırmak için soru yönetilebilir. Güdümsüz danışma anlayışında olabildiğince soru sarmadan kaçınılır. Biran önce tanı koyma amacıyla sorulan sorular çoğu kez iyice olgunlaşmamış yanıtların alınmasına neden olabilir (Kuzgun,1992 s.143).

Yüzleştirme: Danışmanın, danışanın sözleri arasındaki tutarsızlıklara ya da sözleri ile davranışları arasındaki çelişkilere dikkat çekmesidir. Yerinde yapılan bir yüzleştirme, danışanın içgörü kazanmasına yardımcı olur. Danışan gerçek ben ile benlik tasarımı arasındaki farkı görebilir (Kuzgun,1992 s.141,155).

Yüzleştirme

1. Danışanın ne olmak istediğiyle, ne olduğu arasındaki tutarsızlıklarda,
2. Danışanın kendine ilişkin sözel anlatımıyla, davranışı arasındaki tutarsızlıklarda,
3. Danışanın ifade edilen kendini algılamasıyla, psikolojik danışmanın danışanı algılayışı arasındaki tutarsızlıklarda yapılabilir (Carkhuff,1969, Akt. Voltan -Acar, 1994 s.64).

Yansıtma: Danışanın, söz ve davranışlarının altında yatan ama yeterince farkına varılmayan duyguları vardır. Bu duyguların danışman tarafından danışana gösterilmesi, duyguların yansıtılmasıdır. Önce duyguların yansıtılması daha sonra da içeriğin yansıtılması daha uygun olur. Aşırı kullanmamak koşuluyla, çok yönlü etkileri olan bir tekniktir. Bu teknik, bireyi kendi gerçekleriyle yüz yüze getirir. Davranışlarının derinliklerinde yatan gerçek motivleri anlamasını sağlar (Tan, 1992 s.156-159).

Yansıtma, daha çok güdümsüz danışma yöntemini benimseyen danışmanların kullandığı bir tekniktir. Duyguların doğru olarak yakalanıp yansıtılması, güçlü bir empatik anlayış, etkin dinleme deneyimini gerektirir (Kuzgun,1992, s. 141).

Bu beceri, danışanın duygularını belirginleştirmeye yarar. Danışman da, danışanın duygularını anlayıp anlamadığını denetler. İçeriği yansıtma, danışanın

söylediklerinin içerik açısından açıklığa kavuşturulmasıdır (Mc. Whirter, J. ve Voltan-Acar, N., 1985 Akt. Voltan-Acar 1994).

Cesaretlendirme: Danışanın, kendine yeterince güvenemediği durumlar olabilir. Danışanın güvensizliği danışmanın bilgisine, yeteneğine, tercihlerine ve deneyimlerine ilişkin olabilir. Ya da danışan yılgınlık gösterebilir. Cesaretlendirme danışmanın, danışana bu sorunu çözebileceğini iletmesidir. Uygun koşullarda yapılan cesaretlendirme, danışanın kendini görmesini, kaygısını azaltmasını sağlar (Tan,1992 8.149).

Kendini Açma: Danışmanın; danışanla kendi yaşantıları ve duyguları ile ilgili paylaşımda bulunmasıdır. Danışan gibi olumlu ve olumsuz yaşantı ve duygulara sahip olduğunu iletmesidir (Voltan -Acar, 1994 s.59).

Yardım edence sunulan bu bilgiler, gerçeğe dayalıdır ve genellikle “ burada ve şimdiyi ” içermez (Danish, 1994 s. 54).

Kendini Katma: Yardım edenin; karşısındakinin davranış, **tutum, duygu ve** davranışlarına karşı *kişisel duygularının doğrudan ifadesidir*. Kendini katmaya ilişkin anlatımlar o anki duygular üzerinde odaklaşır. Kendini katma becerisi kullanılırken, dolaylı anlatımlardan, duygularla ilgili akıl yürütmelerden kaçınılmalıdır (Danish, 1994, s. 53-54).

Paylaştırma: Daha çok grupta psikolojik danışmada kullanılan bir beceridir. Üyeler değişik oturumlarda birbirine benzeyen ve benzemeyen yaşantılar geçirirler. Grup liderinin, grup üyelerinden birinin daha önceki oturumlardan birinde anlattığı yaşantıları ve duygularıyla, diğer grup üyelerinin yaşantı ve duyguları arasındaki benzer yanları görmesi ve bu benzerliği üyelere göstermesidir. Bu beceri, grup üyelerinin kendilerini yalnız hissetmemelerine önemli katkıda bulunur (Voltan -Acar, 1995. s.9).

Bağlama: Grup liderinin; grup üyesinin daha önceki oturumlarda anlattıkları, yaşadıklarıyla, o anda anlattıkları ve yaşadıkları arasında koşutluk kurmasıdır (Voltan-Acar, 1994 s.13).

Somutluk: Grup üyesi düşünce ve sorunlarını genel ve soyut olarak ifade ettiğinde grup liderinin, grup üyesini sorunlarını kendine özgü, olayın içinde ve somut olarak ifade etmesi için güdülenmesi ve cesaretlendirmesidir (Voltan-Acar, 1994 s.42).

Özetleme: Grup liderinin, oturumun sonunda, hiçbir ekleme yapmadan, yorumda bulunmadan oturumun ana öğelerini belirtmesidir. Üyenin sorunla ilgili aydınlanmasını ve sorunu daha çok irdelemesini sağlar (Tan, 1992 s.146-147).

Eşleme: Grup üyesinin ya da başoyuncunun bilincinde olduğu ya da olmadığı duygu ve düşüncelerini, grup liderinin ya da üyelerinin onun ağzından söylemesidir (Altınay, 1998 s.23). Eşlemede başoyuncunun içindeki gizli kendisi (**iner-self**), yardımcı benlerden yararlanarak canlandırılır.

Yapılandırılmış Alıştırmalar: Grup liderince önceden çerçevesi belirlenmiş rollerden ve rollerin oynandığı koşullardan oluşur. Roller ve koşullar, grup liderinin yönergesiyle üyelere bildirilir. Yapılandırılmış alıştırmalar grup etkinliklerini hızlandırmak, kararsızlıkları gidermek, ilk adımların atılmasını sağlamada hedeflerinin biri ya da birden çoğunu gerçekleştirmek için kullanılır (Vinogradov, Yalom, 1996 s.127 -130).

3.5.3. Akılcı Davranış Eğitimi Programının Oturumları

3.5.3.1. I. Oturum: Tanışma Grup Etkinliğinin amacının Açıklanması Grup Üyelerinin Sorumlulukları ve Roller, Beynin Temel Özellikleri ve İşlevleri

Amaç: Bu oturumun amacı grup üyelerini kendilerini ve arkadaşlarını tanırlar. Grup etkiriliğindeki rollerini ve sorumluluklarını bilirler. Gruba katılma amaçlarını söylerler. Beynin temel özelliklerini ve temel işlevlerini öğrenirler.

Hedef Davranışlar: Bu oturumdaki öğrenme etkinlikleri sonucunda grup üyeleri;

- On dört (14) oturumluk grup etkinliğinin amacı ve içeriğine ilişkin bilgi edinirler
- Grup etkinliklerine katılma amacını ifade ederler.
- Grup etkinliğinin amacı ile kendi amaçlarını ilişkilendirirler.
- Kendilerini genel özellikleriyle tanıtır ve arkadaşlarını genel özellikleriyle tanırlar.
- Grup üyelerinin sorumluluklarını ve rollerinin belirlenmesine gereksinim duyarlar.
- Grup üyelerinin sorumlulukları ve rollerini gösteren kuralları belirlerler.

- Beynin temel özelliklerini ve temel işlevlerini bilirler.

İçerik: Bu oturumda yer alan öğrenme etkinlikleri;

- Tanışma,
- Grup üyelerinin sorumlulukları ve rolleri,
- İç beyin, orta beyin ve dış beyin temel özellikleri ve temel işlevleri,

Öğrenme Etkinlikleri: Önceden kararlaştırılan gün ve saatte, oturumların yapılacağı salonda 15 üyeyle (grup lideriyle birlikte 16 üye) toplanılmıştır. Sandalyeler daire şeklinde yerleştirilmiştir. Üyelerden birbirinin arkasına dizilerek kapalı bir daire oluşturmaları istenmiştir. Grup lideri de bu daireye katılmıştır. Oluşan bu daireyle iki kez dönmüştür.

Üyelere 1' den 16' ya kadar numara verilmiştir. 1.,3.,5.,7.,9., 11., 13., 15. üyenin geriye dönmesi istenmiş, birbirine bakan 8 çift oluşmuştur.

Her bir çiftten; birbirlerine kendilerini tanıtmaları, gruba katılma amaçlarından söz etmeleri istenmiştir. Ancak kendi aralarında yapmış olacakları bu konuşmayı gruba getirecekleri söylenmemiştir.

Yeterli bir süreden sonra, çiftlere eşleme tekniğiyle eşlerini gruba tanıtmaları söylenmiştir. Eşleme yapılan üyeden, eşleyenin tanıtımına katılıyorsa onaylamasını, katılmıyorsa katılmadığını (gruba) belli etmesi istenmiştir.

Eşlerken ve eşlenirken grup üyelerinin çoğunluğunda kaygı ve kararsızlık yaşandığı gözlenmiştir. Grup üyeleri eşleme sonrası duygu ve düşüncelerini ifade ederken, kaygı ve kararsızlık yaşadıklarını belirtmişlerdir. Grup yaşantısında, uyulması gereken ilke ve kuralların olması gerektiği, üyelerce dile getirilmiştir. “Grup üyelerinin sorumlulukları ve rolleri”, “Grup liderinin sorumlulukları ve rolleri”, “Grubu geliştirici koşullar”, “Grup etkinliklerinin amacı” ve “Üyelerin; grup etkinliklerinden beklentileri ve amacı” gündeme getirilmiştir. Üyeler bu içeriklere ilişkin düşünce ve duygularını belirtmişlerdir. Grup liderince de anılan içeriklerle ilgili bilgi verilmiştir.

Daha sonra iç beyin, orta beyin, dış beyine ilişkin bilgi verilmiş, beyin düşünce ve duygulara ilişkin temel işlevlerini özetleyen “yansı” (EK:1) kullanılmıştır.

Özetleme ve Ödev: Üyelerin katılımıyla oturumun *özetlemesi* yapılmıştır. Ödev olarak (EK:2) : "A- Ne oldu? B- Olan şeyle ilgili ne düşündünüz? C- Olan şeyle ilgili ne hissettiniz? D- Ne yaptınız ?" bölümlerini içeren ödev çizelgesi her bir üyeye

verilmiştir. Üyelerden, gelecek oturuma ödevlerini getirmeleri istenmiş, “Duygunun Anatomisi” işlenirken ödevlerden yararlanılacağı belirtilmiştir.

Araç - Gereçler: Bu oturumda tepегöz kullanılarak EK: 1’ den yararlanılmıştır.

3.5.3.2. II. Oturum: Duygunun Anatomisi, Nesnel Gerçeklik, Öznel Düşünce

Amaç: Grup üyeleri düşünce, duygu ve davranışların genel özelliklerini bilirler, bunlar arasındaki etkileşimi kavrarlar.

Nesnel gerçeklik ve öznel düşüncenin genel özelliklerini öğrenirler. Aralarındaki benzerlik ve farklılıkları ayırt ederler.

Hedef Davranışlar: Bu oturumdaki öğrenme etkinlikleri soncunda grup üyeleri;

- Çevrelerindeki belli uyarıcıları algıladıklarını,
- Algılama sonucu akıl yürüttüklerini, düşündüklerini, iç konuşma yaptıklarını,
- Düşüncelerine bağlı olarak hissettiklerini,
- Hissettiklerine bağlı olarak davrandıklarını bilirler.

Nesnel gerçeğin;

- Çevremizdeki olaylarla ilgili olduğunu,
- Gözlenebildiğini, ölçülebildiğini, dokunulabildiğini,
- Bir kamerayla saptanabildiğini,
- Kişiden kişiye değişmediğini,
- İyi-kötü, güzel-çirkin, değerli-değersiz gibi değer yargılarından bağımsız olduğunu,

olduğunu,

- Düşüncelerle değiştirilemeyeceğini öğrenirler.

Öznel düşüncenin;

- Kişilere özgü olduğunu,
- Kişiden kişiye değişebileceğini,
- Gözlemlenemeyeceğini, ölçülemeyeceğini, dokunulamayacağını,
- Bir kamerayla saptanamayacağını,
- İyi-kötü, güzel-çirkin, değerli-değersiz gibi değer yargılarıyla ilişkili olduğunu,
- Değiştirilebileceğini öğrenirler.
- Öznel düşünceyle, nesnel gerçeği ayırt edebilirler.

-Grupta paylaştıkları ev ödevlerinde öznel düşünceyle nesnel gerçeği ayırt edebilirler.

İçerik: Bu oturumda yer alan öğrenme etkinlikleri şunlardır:

- Çevredeki olaylar, uyarıcılar,
- Algılar düşünceler, duygular ve davranışlar,
- Nesnel gerçeklik, öznel düşünce,
- Öznel düşünceyle nesnel gerçeği ayırt edebilme ve örneklendirebilme.

Öğrenme Etkinlikleri: Üyelere bir önceki oturuma ilişkin izlenimleri sorulmuş, üyeler duygu ve düşüncelerini ifade etmişlerdir. Bir üye tanışmaya ilişkin alıştırmanın heyecan verici olduğunu ancak beynin işlevlerine ilişkin açıklamanın heyecan verici olmadığını söylemiştir. Üyenin bu ifadesi nesnel gerçek ve öznel düşünce yönünden örneklendirilmiştir. Üyeler ev ödevlerini birer birer gruba sunmuşlardır. Ödevlerin çoğunluğunda; "A- Ne oldu?" bölümüyle, "B- Ne düşündünüz?" ve "C- Ne hissettiniz?" bölümlerinin yeterince ayrıştırılmadığı gözlenmiştir.

Patton (1992) tarafından geliştirilmiş olan , “ Akılcı Davranış Eğitimi” (Rational Behavior Training) programından esinlenerek oluşturulan "**Beynimizin Denetledikleri (EK. 3)**", "**Nesnel Gerçeklik (EK:4)**" , "**Öznel Düşünce (EK:5)**" , "**Beyinle İlgili Gerçekler (EK:6)**, "**Beyin Bir Duyguyu Nasıl Oluşturur? (EK:7)**" içerikleri tepegözle perdeye yansıtılarak üyelere sunulmuştur. Üyeler, yansılarla ilgili düşüncelerini belirtmişler, sorular sormuşlar, üyelerin katılımıyla sorular yanıtlanmıştır. **Özetleme ve Ödev:** Üyelerin katılımıyla oturumun *özetlemesi* yapılmıştır. Bu oturumda da (EK:2) ; "A- Ne oldu.? B- Olan şeyle ilgili ne düşündünüz? C- Olan şeyle ilgili ne hissettiniz? D- Ne yaptınız?" bölümlerini içeren ödev çizelgesi her bir üyeye verilmiştir. Üyelerden, gelecek oturuma ödevlerini getirmeleri istenmiş, gelecek oturumda bu ödevlerden yararlanılacağı belirtilmiştir.

Araç-Gereçler: Bu oturumda tepegöz kullanarak; EK:3,EK:4,EK:5,EK:6 ve EK:7’ den yararlanılmıştır.

3.5.3.3. III. Oturum: Nesnel Gerçeklik Öznel Düşünce Duygularımızın Yaşamımızdaki Yeri Sağlıklı ve Sağlıklı Olmayan Duygularımız

Amaç: Nesnel gerçeklik ve öznel düşüncelerin genel özelliklerini kavrarlar. Sağlıklı ve sağlıksız duyguları bilirler.

Hedef Davranışlar: Bu oturumdaki öğrenme etkinlikleri sonucunda grup üyeleri;

- Nesnel gerçeklik ve öznel düşüncenin özelliklerini kavrarlar.
- Geçirdikleri bir yaşantıyı, A- Olay, B- Düşünce, C- Duygu, D- Davranışları, nesne] gerçeklik ve öznel düşünce ölçütlerine göre ifade edebilirler.
- Sağlıklı, sağlıksız, olumlu ve olumsuz duyguların özelliklerini öğrenirler.
- Hangi duyguların; sağlıklı, sağlıksız, olumlu ve olumsuz olduğunu ayırt edebilirler.
- Duyguların insan yaşamındaki önemini kavrarlar.

İçerik: Bu oturumda yer alan öğrenme etkinlikleri şunlardır:

- Nesnel gerçekliğin ve öznel düşüncenin özellikleri.
- Olayların, düşüncelerin, duyguların öznel düşüncenin özelliklerine göre örneklenmesi.
- Olayların, düşüncelerin, duyguların nesnel gerçekliğin özelliklerine göre örneklenmesi.
- Sağlıklı, sağlıksız, olumlu, olumsuz duygular.
- Duyguların insan yaşamındaki yeri ve önemi.

Öğrenme Etkinlikleri: Üyelere; 2. Oturumdan bu oturuma kadar geçirdikleri yaşantılarla ilgili olarak grupta paylaşımda bulunup bulunmayacakları sorulmuştur. Üyeler, kendilerini ifade etme konusunda desteklenmiştir. Ödevler üzerinde çalışmaya başlanmıştır. Üyelerden biri, yaptığı ödevi evde unuttuğunu, bir başka üye de ödevi yaparken zorlandığını söylemiştir. Yapılan ödevler gruba sunulmuş, ödevlere ilişkin olarak üyeler düşüncelerini belirtmişlerdir.

Hastanede geçen bir olayı ele alan, bunu izleyen düşünce, duygu ve davranışlara yer veren bir üyenin ödevi üzerinde grupta çalışılmıştır. Bu ödev, öznel düşünce ve nesnel gerçeklik ölçütleriyle örneklendirilmiştir.

Daha sonra oturumda, "şimdi ve burada" ya ilişkin olarak, öznel düşünce ve nesnel gerçeklik ölçütleriyle örneklendirilmiştir:

ÖZNEL DÜŞÜNCE	NESNEL GERÇEKLİK
A) Şu anda bulunduğum ortam sıkıcı.	A) Şu anda öznel düşünce ve nesnel gerçeğin işlendiği bir ortamdayım.
B) Bu konuyu anlamada zorlanıyorum. Yeteneğimden şüpheleniyorum.	B) Bu konuyu henüz tam olarak anlamadım. Bu yeteneksiz olduğumu göstermez.
C) Bu konunun benimle ilgisi yok. Bu aptalca.	C) Bu konunun benimle ilgisi var. Benim de öznel düşüncelerim var. Nesnel gerçeklik içinde yaşamımı sürdürüyorum.
D) Kendimi böyle hissetmekten alıkoyamıyorum.	D) Böyle hissetmeyebilirim. Çünkü düşüncelerimi denetleyebilirim.

Daha sonra duyguların özellikleri hakkında bilgi verilmiştir.

Ev ödevi kağıtlarında belirtilen, bu oturumda dile getirilen sıkıldım, üzüldüm, sevindim, haksızlığa uğradım gibi duygular üzerinde durulmuştur. Duyguların olumlu, olumsuz, sağlıklı, sağlıklı olmayan özellikleri açıklanmıştır.

Üyelerden; sıkıldım, üzüldüm, sevindim, haksızlığa uğradım gibi duyguları olumlu, olumsuz, sağlıklı ve sağlıklı olmayan özelliklerine nitelendirmeleri istenmiştir.

Duyguların yaşamımızdaki yeri ve önemi üzerinde çalışılmıştır. Üyelerden; ev ödevlerinde yer alan duygulara ilişkin sözcükleri hiç kullanmadan yaşantılarını anlatmaları istenmiştir. Duyguların yer almadığı bir anlatımın güçlüğü ve doğallıktan uzaklığı gözlenmiştir.

Özetleme ve Ödev: Üyelerin katılımıyla oturumun özetlemesi yapılmıştır.

Traverse ve Dryden (1995, s, 13-51) 'dan yapılan 27 sayfa tutan çevirinin ilk 15 sayfası üyelere dağıtılmış (EK: 8), okumaları ve uygulamaları yapmaları istenmiştir.

Ayrıca üyelere bir gün içinde boylarını beş kez ölçmeleri, bu ölçümleri ve ölçüme ilişkin yaşantıları gruba getirmeleri istenmiştir.

3.5.3.4. IV. Oturum: Benliğini Değerlendirme Ben Değerini Ortaya Koyma Benliğini Kabul Etme

Amaç: Ben değerini ortaya koymanın ve benlik kabulünün genel özelliklerini bilirler. Geliştirici olan benlik kabulünü, ben değerini ortaya koymaya tercih ederler.

Hedef Davranışlar: Bu oturumdaki öğrenme etkinlikleri sonucunda grup üyeleri;

- Ben değerini ortaya koymanın genel özelliklerini bilirler.

- Kendine çok yüksek değer biçmenin; kendini değerlendirme sorunlarına neden olacağını,

- Kendini değerlendirmenin çok zaman alacağını,

- Kendini değerlendirirken, sorun çözmeye yeterince zaman ayırlamayacağını öğrenirler.

- Kendini değerlendirmeden ve kendine çok yüksek değer biçmekten kaçınırlar.

- Kendini kabul etmenin genel özelliklerini bilirler.

- Kendini kabul etmenin, değerlendirme sorunlarına neden olmayacağını,

- Kendini kabul etmenin çok zaman almayacağını,

- Kendini kabul etmekle, *sorun* çözmeye daha çok zamanayıracağını,

- Kendini kabul etmenin geliştirici olduğunu, bilirler.

- Kendine çok yüksek değer biçme ve kendini sürekli değerlendirme yerine kendini

kabul etmeyi tercih ederler.

İçerik: Bu oturumun içeriğini;

- Kendine çok yüksek değerler biçmenin özellikleri ve işlevleri,

- Kendini sürekli olarak değerlendirmenin özellikleri ve işlevleri,

- Kendini değerlendirmeye ayrılan zaman,

- Sorun çözmeye ayrılan zaman,

- Kendini kabul etmenin geliştirici özelliği oluşturmaktadır.

Öğrenme Etkinlikleri:

Grup üyelerine, boylarını günün değişik zamanlarında beş kez ölçmeleriyle ilgili yaşantıları sorulmuştur. Grup üyelerinden bazıları kendilerine niçin böyle bir ödev verildiğini merak ettiklerini belirtmişlerdir. Grup lideri, ödevin amacının sözlerle açıklanması yerine yaşantılarla (eylemlerle) ortaya çıkmasının daha uygun olacağını söylemiştir.

Bir üye, boyunu 1. kez ölçerken ağabeyinin gördüğünü, bu nedenle 2. ölçümü bir başka odada yaptığını, ancak 2. ölçümü yaparken ağabeyinin odaya girdiğini, “Sen boyunu bugün ölçmemiş miydin?” diye sorduğunu, söylemiştir. Saptadığı boy ölçme sonuçlarını gruba sunmuştur.

Bir başka üye, hastanedeki nöbetinde boyunu ölçtüğünü, ölçme yapmak için mezro arayışının biraz hayretle karşılandığını ve boy ölçme sonuçlarını söylemiştir. Diğer üyeler de boy ölçme yaşantılarını gruba sunmuşlardır.

Üyeler boy ölçme yaşantılarını gruba sunarken grup lideri, geçirilen yaşantıyla doğrudan ilişkili olarak sorular sormuştur:

“Ölçümlerin hep aynı mı çıktı?”, “Farklı sonuçlar, boyunun bir günde uzayıp kısaldığını mı gösteriyor?”, “Farklı sonuçlar, ölçme yanlışlıklarından mı kaynaklanıyor?”, “Boyunun ne kadar olmasını isterdin?”, “Bu isteğin çok kuvvetli mi?”, “İsteğinin çok kuvvetli olması, boyunun istediğin uzunlukta olmasını sağlar mı?”, “Bu ölçümü günde 10 kez yapmaya ne dersin?”.

Bu sorular, sorgulama izlenimi yaratmamaya özen gösterilerek ve içerik yansımasıyla bağdaştırılmaya çalışılarak sorulmuştur.

Bu yapılandırılmış alıştırma sonrası bir başka etkinliğe geçilmiştir. Grup üyelerine yapılacak etkinlik ile ilgili şu açıklama yapılmıştır:

“Adınızla ilgili ne düşünüyorsanız, ne hissediyorsanız, bu duygu ve düşüncelerinizi belirtecek şekilde adınızı söyleyiniz”. Üyeler birer birer adlarını söylemişlerdir. Bazı üyelerin adlarını söylerken spontanlıklarının azaldığı gözlenmiştir. Bu uygulamayı aşağıdaki açıklama izlemiştir:

“Kendinize en hoşunuza giden bir ad veriniz. Kendinize vermiş olduğunuz bu adı kimseye göstermeden masanın üzerindeki kağıda yazınız. Sonra da hiçbir sözcük kullanmadan yalnızca davranışlarla bu adı arkadaşlarınıza anlatınız.”

Her bir üye kendine vermiş olduğu adı, grup arkadaşlarına sözcük kullanmadan anlatmışlardır. Yalnızca iki üye adının, grup üyelerince anlaşılmasını sağlayamamıştır.

Sonra her bir üyeden, kendisi için seçmiş olduğu bu adı; “Benim adım dır” şeklinde ifade etmesi istenmiştir. Daha sonra ise, asıl adını söylemesi istenmiştir. Etkinlikteki sıra göz önünde bulundurularak her bir üyeye; "Asıl adınızı söylerken, kendinize vermiş olduğunuz adı davranışlarla anlatmaya çalışırken, adınızı anlatmayı başaramazken, adınızı anlatmayı başardığınızda ve tekrar kendi adınızı söylediğinizde neler düşündünüz ?" diye sorulmuştur. Bu düşünce ve duygular gruba paylaşılmıştır. Bu paylaşımlar yapılırken grup lideri, geçirilen yaşantıyla doğrudan ilişkili olarak üyeye sorular yönetmiştir:

"Asıl adını söylerken neler hissettin?", "Davranışlarla seçtiğin adı anlatırken, kendini yetenek olarak nasıl değerlendirdin?", "Sık sık yeteneğini değerlendirdin mi?",

"Yeteneğini değerlendirmen adını anlatmayı kolaylaştırdı mı?", "Yeteneğini değerlendirirken; adım anlatmaya mı yoksa yeteneğini değerlendirmeye mi daha çok zaman ayırdın?", "Yetenekliyim ya da yeteneksizim özelliklerinden hangisini kendin için seçebilirsin?" Bu sorular içerik ve duygu yansımasıyla bağdaştırılarak sorulmuştur.

Üyeler yaşantılarını, "Adımı anlatamayacağımdan kortum.", "Komik duruma düşeceğimden çekindim", "Alıştırmayı çok eğlenceli buldum", "Kendimden soyutlayınca adımın anlamı bana biraz yabancı geldi", "Kendime bunu da başardım dedim", "Adım benimle birlikte kendine özgü bir anlam kazanıyor" anlatımlarıyla belirtmişlerdir.

Özetleme ve Ödev: Üyelerin katılımıyla oturumun özetlemesi yapılmıştır.

Ödev olarak EK:2 ve "Değişmeye Karar Vermek" (EK:8) 'in ikinci bölümü üyelere verilmiştir.

3.5.3.5. V. Oturum: Hakkını Savunma Öfkelenme Sorun Çözme Doğruluk Abidesi

Amaç: Hakkım savunmayı; öfkelenmeye, sorun çözmeyi; haklı çıkmaya, hayır diyebilmeyi; onaylanma gereksinimine tercih edebilme.

Hedef Davranışlar: Bu oturumdaki öğrenme etkinlikleri sonucunda grup üyeleri:

- Öfkelenmenin genel özelliklerini tanırlar,
- Öfkelenme duygusunun nedenlerinden olan akılcı olmayan düşünceleri bilirler,
- Öfkelenmenin önemli nedenlerinden biri olan haklı çıkma düşüncesinin özelliklerini tanırlar,
- Haklarını savunmayı, haklı çıkmaya tercih ederler,
- Onaylanma gereksiniminin genel özelliklerini öğrenirler,
- Kendilerine karşı sorumlulukları için hayır diyebilirler.

İçerik: Bu oturumda yer alan öğrenme etkinlikleri şunlardır:

- Hakkım savunma,
- Öfkelenmenin akılcı olmayan inançlarla ilişkisi,
- Sorun çözme,
- Onaylanma gereksinimi,

- Bireyin kendine karşı sorumlulukları ve hayır diyebilme,

Öğrenme Etkinlikleri: Grup üyelerine bir önceki oturuma ilişkin yaşantıları sorulmuş, üyeler de düşünce ve duygularını ifade etmişlerdir. Bir üye kendine yüksek değer biçmenin ve kendini değerlendirmenin ne kadar engelleyici olduğunu, geçen oturumda kavradığını belirtmiştir.

Bu paylaşımlardan sonra, grup lideri bir ısınma oyunu olduğunu belirtmiş, “DOKTORDA” adlı ısınma oyununun ilk bölümü tepegözle perdeye yansıtılmıştır (EK:9):

DOKTORDA

Bir özel sektörde yönetici ve teknik eleman olarak görev yapan bir kimse sürekli olarak kullandığı ilaçları yazdırmak için Sosyal Sigortalar Kurumunun hastanesine gidiyor. Bekleme yerinde sigortalı işçiler sıra bekliyorlar. Bekleyenler arasında yönetici ve üst düzeyde teknik eleman olarak yalnız bu kişi bulunuyor. Bu kimsenin doktorla fazla samimiyeti olmasa da bir tanışıklığı var, karşılaştıklarında selamlaşıyorlar.

Grup üyeleri olarak biriniz doktoru, biriniz yönetici ve teknik elemanı, diğerleriniz sıra bekleyen işçileri ve diğer görevlileri oynayacak şekilde birlikte bir senaryo oluşturunuz.

Üyeler çekingenlik ve isteksizlik göstermeden rol paylaşımında bulunmuşlardır.

Alıştırmada, doktor özel muayenesinden henüz gelmemiş, sıra bekleyen hastalar, huzursuzluklarını ortaya attıkları sözlerle dile getirmişlerdir. Ortaya yapılan konuşmaları, ikili, üçlü karşılıklı konuşmalar izlemiştir. Müdür ise konuşmalara katılmamaya özen göstermiştir.

Daha sonra doktor gelmiş, müdür de doktorla göz göze gelmeyi başararak kendine ayrıcalıklı davranılmasını sağlamıştır. Hastalarla hemşire arasında tartışmalar çıkmış, en çok itirazda bulunan hastalardan biri kendine de ayrıcalık tanınmasını sağlamıştır. Doktor, uygun gördüğü hastaya öncelik tanıma hakkına sahip olduğunu belirtmiştir. Müdür de işinin önemini, zamanının sınırlı olduğunu söyleyerek davranışını açıklamaya çalışmıştır.

Alıştırma sonrası, üyeler rol geribildiriminde bulunmuşlar, bazı üyelere rollerini geçmişte yaşadıklarıyla ilişkilendirerek *çağrışım*larda bulunmuşlardır.

Alıştırmanın ikinci bölümü perdeye yansıtılmıştır. Rol değişiminde, üstlenilebilecek rollere ilişkin olası seçenekler üyelere sunulmuştur:

"Şimdi ise oyunda canlandırdığımız role bağlı kalmaksızın aşağıdaki yönerge doğrultusunda soruları yanıtlayınız.

"Bir özel sektörde yönetici ve teknik eleman olarak görev yapıyorsunuz. Sürekli kullandığınız ilaçları yazdırmak için Sosyal Sigortalar Kurumunun hastanesine gidiyorsunuz. Bekleme yerinde sigortalı işçiler sıra bekliyorlar. Bekleyenler arasında yönetici ve üst düzeyde teknik eleman yalnızca siz varsınız. Doktorla fazla olmasa da bir tanışıklığınız var, karşılaştığınızda selamlaşıyorsunuz.

1-Bekleme yerinde doktorun beni görmesini sağlayarak beni çağırmasını gerçekleştirmeye çalışırım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 C) Bütünüyle katılıyorum.

2-Sıranın bana gelmesini beklerim.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 C) Bütünüyle katılıyorum.

3-Sırasını beklemeden girmek isteyenlerin kurnazlıklarına içten içe öfkelenirim.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 C) Bütünüyle katılıyorum.

4- Beni görmemiş gibi yaptığı için doktora öfkelenirim.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 C) Bütünüyle katılıyorum.

5-Sırasına uymayan biri olursa öfkeyle uyarırım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 C) Bütünüyle katılıyorum.

6-Sıra bekleyenler arasında benim gibi müdür olursa / olsaydı daha hoşgörülü olurum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 C) Bütünüyle katılıyorum.

7-Benim konumumda olanların sıra beklemeden işlerini çözümlediklerini düşünerek kendime beceriksizin tekisin derim.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 C) Bütünüyle katılıyorum.

8-Sıra beklerken olabilecek sorunları tahmin ederek bekleme sürecinde okumak için yanımda kitap/ gazete/dergi bulundururum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

9-Fırsat kollayıp sıramı beklemeden doktorun yanına girerim.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

10-Sıra beklemek beni rahatsız etmez.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

11-Sıra bekleyerek ilkeli davrandığım için kendime saygı duyarım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

12-Müdür olduğum halde burada sıra beklemek bana yapılan bir haksızlık mı gibi gelir.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

13-İlkeli insanların sayesinde haksızlıkların azalacağını düşünürüm.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

14-Arkamdan benimle ilgili olumsuz konuşulmasını istemediğim için sıramı beklemeden doktorun yanına girmekten kaçınıyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

15-Sırasını beklemeden girmek isteyenleri kırıncı olmadan, düşüncelerimi söyleyerek uyarırım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

16-işim çok aceleyse, yalnızca ilaç yazdıracağımı söyleyerek önümdekilerden izin isterim.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

17-Önemli kişiler sıra beklemezler.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

18 -İlaç yazdırmam için izin vermezlerse bunu olağan karşılarım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

19- İnsanların sırasını beklemesinin gerektiğini düşünürüm.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

20-Sosyal çevresi geniş olanlar hiçbir zaman sıra beklemezler.

1 () Kesinlikle katılmıyorum 2 () Pek katılmıyorum 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

Üyeler de, sunulan seçeneklerden yararlanarak, rol değişimine ilişkin duygu ve düşüncelerini gruba ifade etmişlerdir. İlk bölümde doktor, müdür ve hemşireye eleştirel tutum takınanlar, rol değişim sonrası büyük çelişkilere düşmemeye çalışarak, bazı gerekçeler de ileri sürerek doktor, müdür ve hemşireye karşı anlayışlı tutum takınmışlardır. Paylaşımlarda, grup lideri yansıtmalarda bulunmuş, yüzleştirmeler yapmış, doğrudan yaşantıyla ilgili olarak sorular sormuştur:

“Haklı çıkmış olman sorunu çözümlendi mi?” , "Senin bu kadar öfkeli olduğunu görenler, sana bir daha haksızlık yapmayı göze alamazlar." , "Tahmin ettiğin sürede doktora ulaştın mı?" , "Doktora ulaşman, daha önceleri mi yoksa şimdi mi daha kısa sürede oldu ?"

Özetleme ve Ödev: Üyelerle birlikte oturumun özetlemesi yapılmıştır.

Üyelere; “ **NOLU OTURUMA İLİŞKİN YAŞANTIM**

A - NELER OLDU?

B-NELER DÜŞÜNDÜM?

C-NELER HİSSETTİM?” Bölümlerini içeren ödev çizelgesi (EK: 10)

üyelere dağıtılmıştır.

3.5.3.6. VI. Oturum: Tercihler İstekler İhtiyaçlar Zorunluluklar

Amaç: Tercihlerin, isteklerin, ihtiyaçların, zorunlulukların özelliklerini bilirler. Bu motivlerin (dürtülerin) birbirinden ayrılan özelliklerini kavrarlar.

Hedef Davranışlar: Bu oturumdaki öğrenme etkinlikleri sonucunda grup üyeleri:

- Elde edilmek istenen durumlardan, nesnelerden, davranışlardan birini seçmenin tercih olduğunu,
- Yeterince seçenek oluşturmada bir duruma, bir nesneye, bir davranışa ulaşma duyumu, duygu ve düşüncesinin istik olduğunu,
- Bir durum, bir nesne, bir davranış elde edildiğinde rahatlık, elde edilmediğinde (fizyolojik düzeyde de) bir rahatsızlık yaşanıyorsa bunun bir ihtiyaç olduğunu,
- Bir durumu, bir nesneyi, bir davranışı elde etmek kaçınılmaz ise, elde edilmediğinde yaşamsal bir tehlike oluyorsa, bunun bir zorunluluk olduğunu öğrenirler.
- Hangi dürtülerinin tercih, hangilerinin istek, hangilerinin ihtiyaç, hangilerinin zorunluluk olduğunu ayırt edebilirler.
- Kendi özelliklerine, içinde bulundukları koşullara uygun hedefler ve amaçlar belirleyebilirler.
- İhtiyaç ya da zorunluluk olmamasına karşın, ihtiyaç ya da zorunluluk gibi görünen durumlarda tercihler oluşturabilirler.

İçerik: Bu oturumun içeriğini;

- Tercihlerin, isteklerin, ihtiyaçların, zorunlulukların genel özellikleri,
- Tercihlerin, isteklerin, ihtiyaçların, zorunlulukların farklı yönleri,
- Gerçekçi hedefler oluşturma,
- Tercihleri kullanabilme oluşturmaktadır.

Öğrenme Etkinlikleri: Üyelere, bir önceki oturumda verilen ödevi (EK:10), grupla paylaşabilecekleri söylenmiştir. İstekli iki üye, “ 5 NOLU OTURUMA İLİŞKİN YAŞANTIM:

A- NELER OLDU? B- NELER DÜŞÜNDÜM? C- NELER HİSSETTİM? D- NE YAPTIM? ” öğeleriyle gruba sunmuşlardır..

Bu sunudan sonra grup lideri her bir üyeye; yiyeceklerin, giyeceklerin, ev eşyalarının, mobilyaların, elektronik araçların tanıtımının yapıldığı Carrefoure ’un ürün tanıtım broşürünü dağıtmıştır. Üyeler broşürü incelerken etkileşimde bulunmuşlar, satın almayı düşündükleri ürünleri belli ölçüde belirlemişlerdir. Daha sonra üyelere “İSTEKLER” (EK: 11) çizelgesi dağıtılmış, tepegözle perdeye yansıtılmıştır:

EK: 11 **İSTEKLER**

Simgeniz:

Tarih:

//19...

(Adınızı yazmayınız: Oluşturduğunuz simgeyi yazınız ve simgenizi unutmayınız)

I- Elde etmek istediğiniz ÖZELLİK / ÖZELLİKLER:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

II- Yapabilmeyi istediğiniz DAVRANIŞ / DAVRANIŞLAR:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

III-Gitmek ve görmek istediğiniz YER / YERLER:

- 1-
- 2-

3-

4-

5-

IV- Bulunmak ve yaşamak istediğiniz YER / YERLER:

1-

2-

3-

4-

5-

V- Arkadaşınız olmasını istediğiniz KİMSE / KİMSELER:

(Adını belirtebilir ya da simge kullanabilirsiniz)

1-

2-

3-

4-

5-

İSTEKLER

VI-Arkadaşınızda bulunmasını istediğiniz ÖZELLİK / ÖZELLİKLER:

1-

2-

3-

4-

5-

VII - Uygulamayı istediğiniz İLKE / İLKELER;

1-

2-

3-

4-

5-

VIII -Herkesin Uygulamasını istediğiniz İLKE / İLKELER:

1-

2-

3-

4-

5-

IX-Satın Almak istedikleriniz:

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

1() Tercih etmek. 2() İstemek 3()İhtiyaç Duymak 4() Zorunda Olmak

Üyelere, çizelgenin “ IX - Satın Almak istedikleriniz” bölümünden başlamanın işi kolaylaştırabileceği söylenmiştir. Çizelgeyi doldurma işlemi bitmezse, evde tamamlayabilecekleri belirtilmiştir. Yazma konusunda üyelerin istekli olduğu gözlenmiştir.

Üyeler isteklerini gruba sunmuşlardır. Bir üye satın almak istediklerin belirtirken, bir kot pantolon almak zorunda olduğunu söylemiştir. Üyeye; "Bunu biraz açıkla mısın? Kot pantolonu alman, nefes alman gibi mi zorunlu? Diye sorulmuştur. Bunun gibi geribildirimler sonucunda tercih, istek, ihtiyaç. Zorunda olmak kavramlarının açıklanmasına gereksinim duyulmuştur.

Doldurulan çizelgelerden de yararlanarak tercih, istek, ihtiyaç ve zorunda olmak kavramları örneklerle açıklanmıştır.

Üyelere; “Elde etmek istediklerinizin, 1) Tercih mi, 2)İstek mi, 3)İhtiyaç duymak mı, 4)Zorunda olmak mı olduğunu belirleyiniz. Elde etmek istediğiniz şey şayet

tercihse, karşısına 1, istemekse 2, ihtiyaç duymaksa 3, zorunda olmaks 4 rakamını koyunuz.” Yönergesi verilmiştir.

Üyelerin; I., II., VI., VII ve VIII. Bölümlerde yer alan isteklerinin çoğunlukla çok genel ve soyut istekler olduğu görülmüştür. Bazı üyeler V. Bölümü somutlaştırabilmişlerdir.

Çok genel ve soyut olarak ifade edilmiş olan istekler üzerinde somutlaştırma ve hedef davranış oluşturma çalışmalarında grup üyeleri desteklenmiştir.

Gruba sunulan istekler üzerinde yapılan yansıtmanın yanı sıra yüzleştirmeler de yapılmıştır. Örneğin bir üye; yapabilmeyi istediği davranışları sıralarken "Çevremdeki insanları koşulsuz sevebilmek" diye belirtmiştir. Oysa arkadaşında bulunmasını istediği özelliklerin “tercih mi?”, "istek mi?", "ihtiyaç mı?", "zorunda olmak mı?" olduğunu belirterek, arkadaşında bulunması gereken özelliklerle ilgili çok sayıda koşul ileri sürmüştür. Bu üye değişik alanlardaki istekleriyle yüzleştirilmiştir. Üyelere; isteklere ilişkin çizelgeyi evde yine ele alabilecekleri, değişiklikler yapabilecekleri, eklemelerde bulunabilecekleri söylenmiştir.

Özetleme ve Ödev: Oturumun özetlemesi yapılmıştır.

Üyelere; 6. OTURUMA İLİŞKİN YAŞANTIM (EK: 10) ödev olarak verilmiştir.

"İSTEKLER"(EK:11) çizelgesinde değişiklikler yapabilecekleri, eklemelerde bulunabilecekleri söylenmiştir.

Gelecek oturuma; oturumun yapıldığı tarihli 5-6 günlük gazete getirilmesi istenmiştir.

Araç-Gereçler: Oturumda EK:11 tepegözle perdeye yansıtılmıştır.

3.5.3.7.VII. Oturum: Şans Şansızlık Burçlar Nazar Değme Fal ve Bilimsel Düşünce

Amaç: Bilimsel ve bilimsel olmayan düşüncenin özelliklerini bilme, bilimsel düşünceyi tercih etme.

İçerik: Bilimsel olmayan düşünceler; Şans-şansızlık, nazar değme, Fal.

Bilimsel olmayan düşüncelerin özellikleri.

Bilimsel düşünce ve özellikleri.

Bilimsel düşünceyi tercih etme,

Hedef Davranışlar: Daha önce geçirmiş oldukları yaşantılar ve bu oturumdaki öğrenme etkinlikleri sonucunda grup üyeleri;

Bilimsel olmayan düşüncelerin;
 Aşırı genelleştirildiklerini,
 Yeterince gözleme dayanmadıklarını,
 Esnek olmadıklarını,
 Bilimsel kuşkuya yer vermediğini,
 Gerçeklerle karşılaştırılmadıklarını,
 Evrensel iyi-kötü gibi standartlarının olduğunu,
 Eleştiriye ve düzeltmeye açık olmadıklarını bilirler.
 Bilimsel düşüncelerin;
 Açık seçik olduklarını,
 Aşın genelleştirilmediklerini,
 Esnek olduklarını,
 Yeterince gözleme dayandıklarını,
 Evrensel iyi-kötü gibi standartlarının olmadıklarını,
 Akla uygun olduklarını,
 Bilimsel kuşkuya yer verdiklerini,
 Bilimin güvenilir sorun çözme yöntemi olduklarını bilirler ve çoğunlukla bilimsel düşünceyi tercih ederler.

Öğrenme Etkinlikleri: Bir önceki oturumda, grup üyelerinden, bu oturuma değişik 5-6 adet günlük gazete getirmeleri istenmiştir. Gazeteler genel olarak okunmuş ve güncel olaylarla ilgili görüşler belirtilmiştir. Burçlar bölümünün henüz kimse tarafından okunmadığı gözlenmiştir. Doğrudan kişiye yönelik olarak, doğum tarihlerinin hangi ay ve hangi gün olduğu, hangi burçtan oldukları sorulmuştur.

Her üyeden, yalnızca bir gazeteden kendi burcunu okuması istenmiş, üyelere;

- Burcunla ilgili ne düşünüyorsun?
- Burcunu hangi gazeten okuyorsun?
- Yaşadığın olaylara ilişkin olarak kendini şanslı mı kabul ediyorsun?
- Burcunu düzenli olarak okuyor musun?
- Burcunu birden çok gazeteden düzenli olarak izliyor musun?
- Kendi burcun dışındaki burçları okuyor musun?
- Burçlarla ilgili yazılanların belirli aralıklarla yinelendiğini gözledin mi?

Herhangi bir burçta yazılan bir yazının belli bir süre sonra senin burcunda da yazıldığını gözledin mi? soruları sorulmuştur.

Daha sonra üyelere; diğer gazetelerden burçlarını okumaları söylenmiştir. Üyeler diğer gazetelerden de burçlarını okumuşlardır. Saptadıkları bazı özellikleri arkadaşlarıyla paylaşmışlardır.

Doğrudan kişiye yönelik olarak, "Birbirinden farklı hatta çelişkili olan anlatımlardan hangisini senin gerçeğin olarak kabul edeceksin?" sorusu sorulmuştur.

Çağrışımlarla ilgili olarak nazar, fal gibi içerikler de gündeme gelmiştir.

Burçlara, şans ve şanssızlığa, nazara, fala belli ölçüde inandığı tahmin edilen üyelerin düşüncelerini açıklamadan kaçındıkları gözlenmiştir. (Üyelerden biri yaşıntılarını gruba getirmediğini ev ödevine yazmıştır.)

Şans ve şanssızlık gündemdeyken bir üye, kendisine milli piyangodan iki kez büyük ikramiye çıktığını söylemiştir. (Bu da uygulanması düşünülen yapılandırılmış alıştırmanın uygulanmasını desteklemiştir.)

Her üyenin katılımıyla, grup ortaklığıyla sayısal loto oynanmıştır.

Özetleme ve Ödev: Üyelerle birlikte oturum özetlenmiştir.

Yedinci oturuma ilişkin olarak EK:10 ödev olarak verilmiştir.

Üyelerden, büyük ikramiye çıktığında neler yapacaklarını yazmaları ve yazdıklarını bir sonraki oturuma getirmeleri istenmiştir.

Araç-Gereçler: Günlük beş gazete etkinlikte kullanılmıştır.

3.5.3.8. VIII. Oturum: Arkadaşlık Dostluk

Amaç: Bir toplumsal varlık olarak topluma, arkadaşlıklara, dostluklara gereksinim duyarken, toplumdan, arkadaşlıklardan, dostluklardan beklentilerini sınırlı tutma. Kendine karşı olan sorumluluklarını; arkadaşlıklara, dostluklara yüklememe.

Hedef Davranışlar: Bu oturumdaki öğrenme etkinlikleri sonucunda grup üyeleri:

Toplumdan, arkadaşlıklardan, dostluklardan beklentilerini sınırlı tutarlar.

Kendi gereksinimlerini ifade etme sorumluluğunu arkadaşlıklara yüklemmezler.

Kendilerine karşı sorumluluklara öncelik tanırırlar.

Kendi sorumluluklarını; arkadaşlıklara, dostluklara yüklemmezler.

İçerik: Bulmaca yol oluşturma,

Gözleri kapalı, bir başkasının yardımıyla bulmaca yolda yürüme.

Arkadaştan beklentiler.

Arkadaşa karşı sorumluluklar.

Öğrenme Etkinlikleri: Bir önceki oturumda üyelere; 1) Yedinci oturuma ilişkin düşünce V~ duygularım yazmaları, 2) Sayısal lotodan büyük ikramiye çıkarsa ne yapacaklarını belirtmeleri ödev olarak verilmiştir.

Her iki ödevi birlikte ele alan "BEBEK" imgesiyle (rumuzuyla düşünce ve duygularını belirten bir üyenin ev ödevi aşağıda yer almaktadır:

“ Ben kimi zaman bana büyük ikramiye çıkarsa ne yaparım? diye düşünürüm. Almak istediğim o kadar şey var ki! Şans konusuna gelince, şans veya şanssızlık kelimelerini kullanmam ancak şansız veya şanslı olduğumu düşünmem. Ayrıca siz inanmazsanız bile ben nazara inanırım. Eğer nazar diye bir şey olmazsa yüce rabbimiz, Felak ve Nas sürelerini göndermezdi. ”

Üyeler, 30 milyar çıktığında ev, araba, bilgisayar, giysi, ev araç gereçleri almayı, meslekleriyle ilgili iş yeri açmayı, kiradan kurtulmayı, görmek istedikleri yerlere gitmek istediklerini, ailelerine yardım etmeyi vb. düşündüklerini belirtmişlerdir.

Şansa, fala, nazara ilişkin anlayışlarım açıklamışlardır. "Şanssızlığı kendimiz yaratırız" diyenler olmuştur.

Daha sonra bu oturumun yapılandırılmış alıştırmasına geçilmiştir:

Oturuma 14 kişi katılmıştır. (Yalnızca bu oturumda bir üye eksik olmuş, diğer bütün oturumlara üyelerin tamamı katılmıştır.) Salondaki masa ve sandalyelerden yararlanarak engelli (bir çeşit labirent) yol oluşturulmuştur. Yedi sandalye bir masanın bir yönüne dizilmiştir. Denk gelmeyle yedi kişi sandalyelere oturmuş, yedi kişi de ayakta kalmıştır. Oturan üyeler gözlerini kapamışlardır. Ayakta kalanlar kim olduklarını belli etmeden oturanlarla eşleşmişler, eşlerini bulmaca yoldan geçirerek, gözü kapalı eşinin, poşet içinden bir bardak almasına, tekrar sandalyelerine oturmalarına yardımcı olmuşlardır. Gözleri kapalı olan üyeler almış oldukları bardakları masaya kendi önlerine koymuşlardır. Bu kez gözleri açık olanlar gözlerini kapamışlar, gözleri kapalı olanlar da gözlerini açmışlardır. Gözlerini kapamış olanlar da eşlerinin kim olduklarını bilmemektedir. Bunlarda aynı işlemi yapmışlardır. Poşet içinden almış oldukları bardağı masaya kendi önlerine koymuşlardır. Kola ve meyve suyundan hangisini içeceklerse, kendi önlerindeki bardağa değil de karşısındakinin önündeki bardağa içeceği

doldurmuşlardır. Sonra eşler önündeki bardağı eline alarak karşısındaki eşine içirmişlerdir.

Her bir üyeye, yaşantılarına ilişkin duygu ve düşünceleri sorulmuştur. Paylaşımlarda bulunurken, 30 sorudan oluşan “ARKADAŞLIK DOSTLUK” başlıklı sorular (EK:12) tepegözle perdeye yansıtılmıştır. Bu sorular daha önceden, alıştırmada yaşanabilecek yaşantılar göz önünde bulundurulmaya çalışılarak hazırlanmıştır. EK:12’de yer alan sorular şunlardır:

EK: 12

ARKADAŞLIK DOSTLUK 1.Gruptaydım () 2. Gruptaydım ()

1-Her koşulda güvenebileceğim, beni benden çok düşünen arkadaşım/arkadaşlarım olsun isterim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

2-Benim arkadaşım/arkadaşlarım için düşündüğüm özveriyi arkadaşım/arkadaşlarım benim için düşünmüyor.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

3-Arkadaşlık, dostluk; dostun gözü, kulağı olmaktır.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

4-Dostluk, arkadaşlık; arkadaşının ne istediğini söylemeden anlamak ve yerine getirmektir.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

5-Gözlerim kapalı iken neler olup bittiğini çok merak ettim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

6-Gözlerim kapalı iken eşleştiğimin kim olduğunu merak ettim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

7-Gözlerim kapalı iken eşleştiğim kimsenin kim kendini belli etmesini istedim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

8-Gözlerim kapalı iken eşleştiğim kimsenin kendini belli etmemesi ona karşı burukluk duydum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

9-Gözlerim kapalı iken eşleştığım kimsenin daha özen göstererek çarpmaları önleyebilirdi.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

10-Eşleştüğimin gözleri kapalı iken çarpmmaması için çok özen gösterdim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

11-Bana içirilirken eşleştığım kimse daha özenli davranabilirdi.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

12-Eşleştüğüme içirirken rahat etmesi için özen gösterdim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

13-Gözleri kapalı birinci grupta olmak avantajlıydı.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

14-Gözleri kapalı ikinci grupta olmak avantajlıydı.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

15-Bulunduğum gruba düştüğüm için kendimi şansız hissettim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

16-Bulunduğum gruba düştüğüm için kendimi şanslı hissettim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

17-Kendimi genellikle şanslı hissederim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

18-Düştüğüm grupla şansımın bir ilişkisinin olduğunu düşünmüyorum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

19-Kendimi genellikle şansız hissederim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyor 3()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

20-Kendim içerken daha önce içtiklerime göre farklı duygu ve düşünceler yaşadım.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

21-Gözlerim kapalı iken eşleşmiş olsam hiç bir kaygı duymayacağım arkadaşım / arkadaşlarım var.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

22-Gözlerim kapalı iken eşleşmiş olsam hiçbir kaygı duymayacağım arkadaşımın orada bulunmasını istedim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

23-İçeceği kendimiz içerken bardağı doldurmada ya da içecek istemede kararsızlık yaşadım.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

24-Boş bardağı doldurmada arkadaşımın öneri gelmesini beklerim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

25-Arkadaşlık ve dostluğa ilişkin düşünce ve duygularımı yeniden gözden geçirme gereğini duyuyorum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

26-Kendime daha çok yetmeliyim diye düşünüyorum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

27-Kendime daha çok yetmeliyim düşüncesinin; daha önce sahip olduğum dostluk, arkadaşlık düşüncesiyle çeliştiği yönler var.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

28-Benim duygularım doğrudur.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

29-Benim düşüncelerim doğrudur.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

30-Arkadaşlık ve dostluğa ilişkin bana daha uygun düşünce ve duygular geliştirebilirim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

Üyelere; “**ARKADAŞLIK DOSTLUK**” (EK: 12) soruları dağıtılmış, bu soruları yanıtlamaları istenmiştir. Adlarını yazmaya gerek olmadığı, daha önce kullandıkları imgeyi (rumuzu) yazmalarının yeterli olacağı belirtilmiştir.

Özetleme ve Ödev: Oturumun özetlemesi yapılmıştır.

EK: 12'yi eve götürerek, yanıtları gözden geçirebilecekleri, istedikleri değişiklikler yapabilecekleri söylenmiştir.

Araç-Gereçler: Tepegöz aracılığıyla **EK:12** perdeye yansıtılmıştır.

3.5.3.9. IX. Oturum: Öykü Oluşturma Öyküde Yer Alma

Amaç: Oluşturulan engelleri fark etme. Ertelenmiş sorunları ortaya çıkarma.

İçerik: Hayaller ve yaratıcılık.

Bireyin kendini engellemesi.

Hayal kurarken eleştiriden çekinme.

Hedef Davranışlar: Bu oturumdaki etkinlikler sonucu üyeler;

Hayal kurarken kendilerinin oluşturdukları engelleri fark ederler.

Ertelemiş oldukları sorunlarını ortaya çıkarırlar.

Amaç ve hedeflerini gözden geçirirler.

Öğrenme Etkinlikleri: Grup üyelerine, gruba getirmek istedikleri bir yaşantılarının olup olmadığı sorulmuş ve geçen oturumda verilen ödevler gündeme getirilmiştir. Geçen oturumda yapılan etkinlikte ikinci grupta olanlar daha avantajlı olduklarını, ama bunun şans ya da şanssızlıkla ilgili olmadığını belirtmişlerdir. Birinci gruptakiler de dezavantajlı olduklarını ama bunun şanssızlık olmadığını söylemişlerdir.

Üyeler; gözleri kapalıyken yaşadıkları tedirginliği, kaygıyı, görmeyen kimselerle kurdukları duygudaşlığı (empatiyi), gözleri açıkken ve içeceği içirirken duydukları sorumluluğu ifade etmişlerdir.

Bir üye, ilkokulda, bu tür oyunları çok oynadıklarını, bundan çok zevk almış olduğunu, gözleri kapalı arkadaşını çok hızlı götürdüğünü, çünkü olayı kendisinin denetlemiş olduğunu, kendisinin gözleri kapalıyken de tedirginlik yaşamayacağını düşündüğünü, ancak gözleri kapandığında kendini kötü hissettiğini belirtmiştir.

Üyeler, eşine içeceği içirirken tedirginlik duyduklarını, kendilerine içirilirken benzer tedirginliği eşinin de durmuş olabileceğini söylemişlerdir. Geçen oturuma ilişkin bu paylaşımlar yapıldıktan sonra, bu oturumun yapılandırılmış alıştırmaya geçilmiştir.

Salonun ortasına bir masa yerleştirilmiş, bir kâğıtla paketlenmiş olan 96 kartpostal masanın üzerine konulmuştur. Kartpostal paket kâğıdının üzerinde “Afiyet olsun” yazısı yer almaktadır. (Ancak, böyle bir yazının yer alması önceden planlanmamıştır.) Bu paket içinde ne olduğu sorulmuş; cezerye, lokum, leblebi, fıstık, kitap, şeker vb. yiyecek ağırlıklı yanıtlar alınmıştır. Bazı üyeler paketi ellerine alarak daha uygun tahminlerde bulunmaya çalışmışlardır.

Daha sonra paket açılmış ve üyelere altı tane kartpostal almaları, aldıkları kartlarla bir öykü oluşturmaları istenmiştir.

Yeterince büyük olmayan masanın kenarlarına üyelere 5-6 'sı yavaşamamıştır. Masanın kenarına yavaşamayanlar, bunun bir haksızlık olduğu anlamına gelecek şekilde itirazda bulunmuşlardır. İtirazda bulunanlardan biri, sırasıyla birer kart alınması önerisinde bulunmuş, bu öneriye uyulmamıştır. (Bu önerinin mükemmeliyetçi bir anlayışla kural oluşturma çabası olduğu söylenebilir.)

Öneriyi getiren üye, herkes kartını aldıktan sonra geriye kalan kartlardan altı tane almamış, kart almama hakkım kullanacağım belirtmiştir. Daha sonra kart almadan öyküsünü anlatmıştır. Üyeler seçtikleri kartlarıyla öyküler oluşturmuşlardır. Öyküleri anlatan ve öyküde kendine yer vermeyen üyelere ; "Öyküde sen neredesin? Ne yapıyorsun?" gibi *destekleyici* sorular sorulmuştur.

İki üye öyküyü oluşturduklarını ve öyküde rol üstlenmediklerini söylemişlerdir. Bütün üyeler, anlatılan öyküleri etkin olarak dinlemişlerdir.

Öykülerin anlatımından sonra üyelere, altı kartın birinden vazgeçmeleri ve bunu yaparken neler düşündüklerini, neler hissettiklerini gözlemlemeleri istenmiştir. Bu kart bırakma işi bir kart kalana kadar sürdürülmüş, kartları bırakırken neler düşündükleri ve ne hissettikleri sorulmuştur. Üyeler kartları bırakırken zorlanmalarını, bu kartı şu nedenle bırakabilirim diye yaşadıkları düşünce ve duygularını grupta paylaşmışlardır. Son kartı da bırakmaları, bıraktıkları son kartın ne anlama geldiğini söylemeleri istenmiştir. Üyeler bıraktıkları en son kartın kendileri için en anlamlı kart olduğunu söylemişlerdir. Dört üye, son kartı vermek istemediklerini, bir üye de altı kartı da bırakamayacağını belirtmiştir. Bu üyelere, şimdi değil de daha sonraki oturumlarda kartların verileceği söylenmiştir. Kartları şimdi değil de daha sonraki oturumlarda almanın nasıl duygular yaratacağını gözlemeleri istenmiştir.

Özetleme ve Ödev: Grupla oturumun özetlemesi yapılmıştır.

Her üyenin gelecek oturumda üç fıkra anlatacağı belirtilmiş, buna göre hazırlık yapmaları istenmiştir.

Araç-Gereçler: Bu oturumda insan, bitki, hayvan, bina, deniz, akarsu, çağlayan, orman, yerleşim yerleri vb. fotoğrafların olduğu 96 kart kullanılmıştır.

3.5.3.10. X. Oturum: Fıkra Anlatma Şiir Dinleme

Amaç: Sağlıksız olumsuz duygular yerine, olumlu ve sağlıklı olumsuz duygular yaşayabilme. Grup üyelerine karşı kabul edici ve destekleyici tutum takınma.

Hedef Davranışlar: Bu etkinlikler sonucunda grup üyeleri;

-Fıkra anlatırken ve dinlerken takınılan tutum çeşitleri hakkında bilgi sahibi olurlar.

-Kendi değerini ortaya koymanın zevk almayı engellediğini bilirler.

-Onaylanma gereksiniminin “şimdi ve burada” yaşamayı, nasıl engellediğini öğrenirler.

- Olumlu ve sağlıklı olumsuz duygular yaşarlar.

İçerik: - Yanlış yapmadan çekinme.

- Kendine çok yüksek değer biçme.

- Yanlış yapmayı göze alma.

- Olumsuzlukların yanı sıra olumlu şeyleri de görme.

- Kendini kabul etme.

Öğrenme Etkinlikleri: Üyelere, bir önceki oturumla ilgili duygu ve düşünceleri sorulmuş ve paylaşımda bulunulmuştur. Bu paylaşım sonrası üyeler fıkra anlatmaya hazır olduklarını belirtmişlerdir. Üyelere, isteyen kimsenin fıkralardan birini (daha sonra da diğerlerini), anlatabileceği söylenmiş ve fıkralar anlatılmıştır.

Fıkra anlatırken bazı üyelerin rahat olduğu, bazılarının ise belli ölçüde tedirgin oldukları gözlenmiştir. Grup; fıkra anlatırken tedirgin olduğunu sezdiği üyeleri, duyarlı ve etkin dinleyerek desteklemiştir. Grubun destekleyici tutumunun etkisiyle de, ilk fıkrasını anlatırken tedirgin olanların, daha sonraki anlatımlarında daha rahat oldukları görülmüştür. Bazı üyeler, anlattıkları fıkranın (daha etkili olması düşüncesiyle) ayrıntılarında mantıksal tutarlılığa çok özen göstermiştir.

Bazı üyelerin fıkrayı dinlerken çok dikkatli olduğu, espriyi kaçırmamaya ve anlamaya çok önem verdiği gözlenmiştir. Üyeler grup yöneticisinden bir fıkra anlatmasını istemiş, grup yöneticisi de bir fıkra anlatmıştır.

Üyelerin oturumdaki yaşantılarının farkındalığını artırmak amacıyla hazırlanmış olan "Fıkra Anlatmak" la ilgili sorular (EK: 13), tepegözle perdeye yansıtılmıştır. Yaşantıyla ve bireyle doğrudan ilişkilendirilerek “ ... fıkrası anlatılırken, espriyi kaçırmamak için çok özen gösterdin mi?" , "O anki duyguların neydi? " gibi sorular üyelere sorulmuştur. EK:13 'ün içeriği şu şekildedir:

FIKRA ANLATMAK ŞARKI SÖYLEMEK EĞLENMEK

Birbirini tanıyan kimselerden oluşan bir gruba katılıyorsunuz. Kasetle şarkılar çalıyor. Şarkı söyleniyor, fıkralar anlatılıyor. Aşağıdaki yaşantılardan size uygun olanlarını belirtiniz.

I-Bir gruba karşı fıkra anlatamam.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

2-Fıkra anlatılan bir ortamda, anlatılan bazı fıkraları anlayamayacağımdan endişelenirim.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

3-Fıkrayı anlayamama endişesi fıkradan yeterince zevk almamı engeller.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

4-Gruptakilerin üstelemesine gerek kalmadan fıkra anlatırım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

5-Anlatacağım fıkraya gülünmeme olasılığı beni kaygılandırır.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

6-Fıkrayı güzel anlatamayışımın gruptakileri çok rahatsız edeceğini düşünüyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

7-Fıkrayı anlatırken çok iyi anlaşılması için açıklamalara ve ayrıntılara çok özen gösteririm.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

8-Fıkrayı güzel anlatmayanın grupta değerinin azalacağını düşünüyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

9-Bir eğlencede yolunda gitmeyen bir şeyin olması, yolunda giden şeylerden de yeterince zevk almamı engeller.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

Fıkraların anlatımına ilişkin paylaşımından sonra (o günlerde) gündemde olan bir şiir kasetten dinlenmiştir. Şiir dinlenirken duygusallığın ağırlıklı olduğu gözlenmiştir. Üyelere, duygu ve düşünceleri sorulduğunda, büyük çoğunluğu şu anda sevdiği arkadaşıyla olma isteğini ve oturuma ilişkin olumlu duygularını dile getirmişlerdir.

Gelecek oturumda şarkı dinleneceği söylenmiş ve dinlenecek olan şarkı oylamayla grupça kararlaştırılmıştır.

Daha sonraki 11, 12, 13 ve 14. oturumlarda yapılacak olan uygulamalarla ilgili üyelere bilgi verilmiştir. “İleti (mesaj) Çeşitleri ve Açık iletişim “ başlıklı yazı (EK:16) gruba dağıtılmıştır. Bu yazı; ileti çeşitleri, açık iletişim ve savunucu iletişimle ilgili bazı ölçütleri içermektedir:

EK: 16

Sayın

Oturum1a ilgili izlenimlerinizi, duygu ve düşüncelerinizi, grup arkadaşlarınızla paylaşınız. Bu paylaşımdan sonra grup arkadaşlarınıza vermiş olduğunuz iletileri (mesajları) ve kullandığınız iletişim şekillerini, aşağıdaki ölçütleri göz önünde bulundurarak belirleyiniz. Ayrıca başka saptamalarınız olursa onları da ekleyiniz.

()- “ Benim düşüncelerim güçlü ve haklı. Bana zarar veremezsiniz.” iletisini (mesajım) verdim. Örnek:

()-“ Benim düşüncelerim güçlü ve haklı. Sizi ezer geçebilirim.” iletisini verdim. Örnek:

()-“ Benim düşüncelerim uygun, doğru, güzel ve haklı. Benim dediklerimi yaparsan yararlı çıkarsın.” iletisini verdim. Örnek:

()-“Benim bu konuya ilişkin düşüncelerim bana göre uygun, bana göre güzel. Sana uygun olup olmadıklarını deneyebilirsin.” iletisini verdim. Örnek:

()- “ Benim bu konuya ilişkin düşüncelerim bana göre uygun, bana göre güzel. Sana uygun olup olmadıklarını deneyebilirsin. Ben de senin düşüncelerini anlamak istiyorum. Paylaşabiliriz.” iletisini verdim. Örnek:

()- Tanıtıcı tutum takındım. Örnek:

()- Yargılayıcı tutum takındım. Örnek:

()-Sorun çözücü tutum takındım. Örnek:

()-Denetleyici tutum takındım. Örnek:

()- Kendiliğinden oluşan bir tutum takındım. Örnek:

()-Planlı olarak tuzak kurucu bir tutum takındım. Örnek:

()- Anlayış ve duygusal yakınlık gösteren tutum takındım. Örnek:

()-Aldırmaz ve umursamaz bir tutum takındım. Örnek:

()-Eşitlik belirten tutum takındım. Örnek:

()-Üstünlük belirten bir tutum takındım. Örnek:

()-Haklı olduğumu kanıtlayıcı tutum takındım. Örnek:

Üyelerden, bundan somaki oturumlarda verdikleri iletileri ve kullandıkları iletişim şekillerini gözlemlemeleri, EK:16 'daki ölçütlere göre değerlendirme yapmaları istenmiş ve bu değerlendirmeleri gruba getirmeleri söylenmiştir.

Özetleme ve Ödev: Oturumun özeti yapılmıştır. EK: 13 ve EK: 16 ödev olarak verilmiştir.

Araç - Gereçler: Tepegözden yararlanarak EK: 13 ve EK; 16 kullanılmıştır.

3.5.3.11. XI. Oturum: Şarkı Söylemek Eğlenmek

Amaç: Kendine çok yüksek değer biçmeden, kendini kabul ederek, “ **şimdi ve burada** “ yı yaşayabilme.

Hedef Davranışlar: Bu oturumdaki öğrenme etkinlikleri sonucunda grup üyeleri;

-İşlerin yolunda gitmesiyle; aksiliklerin, olumlu şeylerle; olumsuz şeylerin bir arada olabileceğini kabul ederler.

- Onaylanma gereksiniminin “**şimdi ve burada**” yaşamayı nasıl engellediğini öğrenirler.

- Mükemmel olmamayı ve yanlış yapmayı göze alabilirler.

- Kendilerini kabul ederler.

- Grup dayanışması yaşarken bireyselleşmelerini yitirmezler.

İçerik:

-Yanlış yapmadan çekinme.

- Yalnızca olumsuzlukları görme.

- Kendine çok yüksek değer biçme.

-Yanlış yapmayı göze alma.

- Olumsuzlukların yanı sıra olumlu şeyleri de görme.

- Kendini kabul etme.

Öğrenme Etkinlikleri: Bu oturumun başlangıcında, bir önceki oturuma ilişkin düşünce ve duyguların paylaşımı yapılmamış, iki oturumun birbiriyle çok ilişkili olması nedeniyle, iki oturumun bitiminde paylaşımın yapılması uygun görülmüş, bu oturumun alıştırmalarına başlanmıştır.

Geçen oturumda dinlenmesi kararlaştırılan kaset (bilerek getirilmemesi nedeniyle) dinlenememiş, bir başka kaset dinlenmiştir. Başlangıçta müzik setinin kullanılmasında sorunlar yaşanmıştır. (Müzik setinin kullanılmasında yaşanan aksilikler, bir planlama sonucu olmamıştır.) Müzik setini kullanmada iddialı olduğunu belirten, ancak başlangıçta müzik setini kullanmada sorun yaşayan üyenin, bu aksiliklerden olumsuz olarak en çok etkilenenlerden biri olduğu gözlenmiştir. (Anılan üye aksiliklerden olumsuz etkilenmesini ev ödevinde de belirtmiştir.)

Kaset tekrar tekrar çalınarak iki şarkının sözleri, hemen tüm üyelerin anımsatıcı katkısıyla iki üye tarafından yazı tahtasına yazılmıştır. Yazma işlemi bittikten sonra şu yönerge verilmiştir:

"Grup, kaset eşliğinde koro olarak şarkıyı söyleyecek. Belli yerlerde, grup liderinin bir üyeyi işaret etmesiyle, diğer üyeler susacak, işaret edilen üye şarkı söylemeyi sürdürecektir. Bir başka deyişle koro sustuğunda, işaret edilen üye solo yapmaya başlayacak. Böylece bütün üyeler solo yapmış olacak.

Koro yaparken kasetteki sesi algılamada yoğunlaşın. Sizin algı dünyanızda, kasetteki ses kaybolmasın, karaya karşın, biricikliğini korusun. Yanınızdaki arkadaşlarınızın sesini yoğun olarak algılayın. Bu sesler; kaset sesi ve koronun sesi içinde kaybolmasın. Sizin algı dünyanız da biricikliğini korusun. Koro yaparken bütün bunları yoğun olarak algı/ayın ama sesinizi ne kasete ne de hiçbir arkadaşınızın sesine benzetin. Sesiniz kendisi gibi olsun. Herhangi bir sese benzetmeye çalışırsanız, kendi sesiniz olamazsınız. Nasıl olsa solo yaparken kendiniz olarak, şarkı söyleyeceksiniz."

Koro olarak şarkı söylerken üyelerin hemen hepsinin hoşça giden duygular yaşadığı, ancak 5-6 üyenin sola yapma sırasının kendisine de geleceği düşüncesiyle, hoşça giden duyguların yanı sıra belli ölçüde kaygı duydukları gözlenmiştir. (Müzik setini kullanan üye ev ödevinde, dinlenen müziğin türüne ve karşılaşılan aksiliklere ilişkin olumsuz duygusunu belirtmiştir.)

Üyelerden 10'u soloyu duraksamadan ve istekli olarak yapmışlar, beş üye ise solo yapmadan önce bir süre duraksamışlar, çekingen davranmışlardır.

Şarkı söylenmesi bittikten sonra, üyelerin oturumdaki yaşantılarının farkındalığını artırmak amacıyla hazırlanmış olana “Şarkı Söylemek” ile ilgili sorular (**EK:14**) perdeye yansıtılmış ve üyelerden okunması istenmiştir.

* Yönergenin bu bölümünde XXII. Uluslararası Grup Psikoterapileri Kongresi'nde Jung Burmeister 'in yönettiği grupta yapılan bir ısınma oyunundan esinlenilmiştir. Bu ısınmada "aaaaa! " sesi; öfke, hayret, sevinç, güven gibi çok değişik duyguları ifade edecek şekilde kullanılmıştır.

EK: 14

FIKRA ANLATMAK ŞARKI SÖYLEMEK EĞLENMEK

Birbirini tanıyan kimselerden oluşan bir gruba katılıyorsunuz. Kasetle istediğiniz şarkılar çalıyor. Şarkı söyleniyor, fıkralar anlatılıyor. Aşağıdaki yaşantılardan size uygun olanlarını belirtiniz.

1-Hoşuma giden şarkıyı / şarkıları mırıldanırım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

2-Şarkıyı söyleyenler varsa ben de söylemeye başlarım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

3-Sesimin güzel olmadığını düşünüyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

4-Sesimin güzel olmadığını düşünülmesini istemem.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

5-Sesimin güzel olmadığına tanık olunmasını istemem.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

6-Şarkı söylemeyişi sesimin güzel olmadığını düşündürebileceği gibi, güzel olma olasılığını da düşündürebilir.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

7-Grupta şarkı söylemeyle karşı karşıya kalmam düşüncesi şarkıları zevkle izlememi engeller.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

8-"Güzel olmayan bir ses ve ben" ikisinin birlikte düşünülmesini istemem.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

9-Güzel olmayan bir sesle çevreyi rahatsız etmek istemem.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

10-Güzel olmayan bir sesle şarkı söyleyen bir kimsenin bulunduğu ortamda değerinin azalacağını düşünüyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

11-Sesimin güzel olduğunu düşünüyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

12-Şarkı söylememde ısrar edilirse şarkının bir iki mısrasını şiir gibi okurum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

13-Bir eğlencede yolunda gitmeyen bir şeyin olması, yolunda giden şeylerden de yeterince zevk almamı engeller.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

Oturumda yaşanan duygu ve düşüncelerle ilgili paylaşıma geçilmiştir. İkiisi dışında, üyeler olumlu duygularını dile getirmişlerdir.

Karşılaşılan aksiliklerle ilgili duygu ve düşünceler sorulmuştur. Bir üye, aksilikler olurken kendilerine değer verilmediğini hissettiğini söylemiştir. "Eğer grup lideri, üyelere yeterince değer vermiş olsaydı bu aksiliklere, bu karışıklara izin vermezdi" demiştir. Ancak grup liderinin daha önceki tutumlarını göz önünde bulundurunca, bu düşüncelerinde kararsızlıklar yaşadığını söylemiştir.

Bunun üzerine, grup liderince;

- “ Kararlaştırılan müzik dinlenilmeli, müzik setinde aksilikler olmamalı.”
- “Her şey yolunda gitmeli, hiç aksilik olmamalı.”
- “Saygılı davranmış olsaydım, her şey yolunda giderdi.”

Yüzleşmeleri yapılmıştır.

Oturumun sonunda; EK:13 ve EK:14’ün bileşimi olan “FIKRA ANLATMAK ŞARKI SÖYLEMEK EĞLENMEK” içeriklerini kapsayan sorular (EK:15) üyelere dağıtılmıştır. İletişim Çeşitleri ve Açık İletişim (EK: 16) içerikli ödev, üyelere anımsatılmıştır.

Özetleme ve Ödev: Üyelerin katılımıyla oturumun özetlemesi yapılmıştır.

EK:15 ve EK:16 ödev olarak verilmiştir.

Araç - Gereçler: Bu oturumda;

- Müzik seti, müzik kaseti kullanılmıştır.
- Tepegöz aracılığıyla EK:15 'den yararlanılmıştır.

3.5.3.12. XII. Oturum: Akılcı ve Akılcı Olmayan inançlar

Amaç: Akılcı ve akılcı olmayan inançların özelliklerini ve işlevlerini tanıma.

Hedef Davranışlar: Bu oturumdaki öğrenme etkinlikleri sonucunda grup üyeleri;

- Akılcı olmayan inançları tanırlar.
- Kullandıkları akılcı olmayan inançlarını belirlerler.
- Akılcı olmayan inançlarının özelliklerini ve engelleyici işlevlerini bilirler.

- Akılcı inançları tanırlar.
- Kullandıkları akılcı inançlarını belirlerler.
- Akılcı inançların özelliklerini ve geliştirici işlevlerini bilirler.
- İnançlarını değiştirebileceklerini, akılcı inançlardan yararlanmayı öğrenebileceklerini kavrarlar.
- Fark ettikleri akılcı inançları, akılcı olmayan inançlara tercih ederler.

İçerik: -Akılcı olmayan inançlar ve özellikleri.

- Akılcı olmayan inançları fark etme.
- Akılcı inançlar ve özellikleri
- Akılcı inançları fark etme.
- İnançları değiştirebilme.
- Akılcı inançları tercih etme.

Öğrenme Etkinlikleri: Bu oturumun başında, iki üye tarafından ayrı ayrı 9. ve 10. oturumun değerlendirmesi yapılmıştır. Daha sonra değerlendirmeyi yapan üyeler; EK: 16 'ya göre ne tür ileti verdiklerini, açık ve savunucu iletişimin hangi özelliklerine uygun davrandıklarını belirterek paylaşımda bulunmuşlardır. Örneğin üyelerden biri, 10. oturumda "güçlüyüm" iletisini verdiğini, savunucu iletişimin "haklı olma" ve "yargılama" özelliklerine göre iletişimde bulunduğunu belirtmiştir. Bu paylaşımdan sonra 12. oturumun ısınma oyununa geçilmiştir. Grup liderince ısınma oyununa ilişkin olarak açıklama yapılmıştır:

"Büyülü denilebilecek bir markettesiniz. Bu markette, alabileceğiniz düşünceler, inançlar bulunmaktadır. Bu düşünceleri inceleyebilirsiniz. Sizde bulunup bulunmadığını, geliştirici olup olmadığını belirleyebilirsiniz. Büyülü markette size bu konuda yardımcı olabilecek görevliler bulunmaktadır. Eğer isterseniz görevliler, düşüncelerin özellikleri ve birbiriyle ilişkileri konusunda size ayrıntılı bilgiler verebilirler. Ancak bu sihirli mağazanın kendine özgü, titizlikle uyguladığı, ödün vermediği bir kuralı bulunmaktadır: Bir düşüncüyü parayla satın alamazsınız. Bir düşüncüyü alabilmeniz için karşılığında, kesinlikle sizde bulunan bir düşüncüyü vermeniz ve vermiş olduğunuz düşüncüyü kullanmamanız gerekmektedir. Bir başka deyişle bir düşüncüyü değiştirmeniz, sorumluluk üstlenmenize ve çaba göstermenize bağlıdır."

Grup liderince bu açıklama yapılırken, akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin yazılı olduğu kâğıtlar masanın üzerinde sergilenmiştir (EK:17):

"Düşünce, duygu ve davranışlarımı değiştiremem. İnsan neyse odur."

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

"Benim öfkelenip öfkelenmemem karşımdaki insanın davranışlarına bağlıdır."

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

"Haksızlık yapanlar er ya da geç cezasını bulurlar."

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

"Başkalarının düşünce, duygu ve davranışlarını değiştirme gücüne sahibim."

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

"Akılcı olmayan düşünce sistemimin, uygun olmayan duygularımın, işlevsel olmayan davranışlarımın değişmesi için çok etkili, adeta mucize yaratan yöntemleri bulmalıyım."

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

"Haksızlık yapanlar cezalanabilirler de, cezadan kurtulabilirler de "

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

"Mutlu bir çocukluk geçirmiş tüm yetişkinler, sorunsuz ve mutludurlar."

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

"Başkalarının düşünce, duygu ve davranışlarını değiştirme gücüne sahibim."

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

"Akılcı olmayan düşünce sistemimin, uygun olmayan duygularımın, işlevsel olmayan davranışlarımın değişmesi için mucize yaratacak çözümleri aramayı bir yana bırakarak, düşüncelerimi değiştirmeyi seçip çalışmalarımı sürdürmeliyim."

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

"Yaşamımda karşılaştığım aksilikler ve şanssızlıklar nedeniyle davranışsa! ve duygusal yönden rahatsız oluyorum. Bu aksiliklerle kesinlikle karşılaşmamalıyım. Buna katlanamam."

"Mutsuz bir çocukluk geçirmiş tüm yetişkinler sorunlu ve mutsuzdurlar."

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

"Her insanın yaşamında sorunları vardır. Sorunları olan ne ilk insan ne de son insan benim."

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

"Kendi duygusal ve davranışsal sorunlarımızı kendimiz yaratıyoruz."

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

“Aksiliklerle karşılaşmayı tercih etmem. Aksiliklerle karşılaşmış olmam, aksiliklerle hep karşılaşacağım anlamına gelmez.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“Çok başarılı olmalıyım ve önemli insanların takdirini kazanmalıyım.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“İnsanlar bana iyi ve anlayışlı davranmalı.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

"Eğer kendim için daha çok şey yaparsam insanlar, benim istediğim kadar beni sevmeyiz."

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“Sevdiklerime, yakınlarıma, arkadaşlarıma rağmen kendim gibi olmak bencillik olabilir. Ama mantıklı olarak bir dereceye kadar bencil olmak hakkımdır”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

Üyeler masanın üzerinden, akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin yazılı olduğu (EK: 17) kağıtları almışlardır. Bu düşüncelerin geliştirici olup olmadığını, kendilerinde bulunup bulunmadığını, belirleme çalışmaları yapmışlardır. Etkileşimde bulunurken grup liderine sorular sorarak açıklamalar istemişlerdir. Bu konuya ilişkin açıklamalar grup liderince yapılmıştır.

Bir üye; *"Haksızlık yapanlar, cezalandırılabilirler de, cezadan kurtulabilirler de ."* düşüncesini kabul etmem benim için olanaklı değildir, kabul etmem için yaşam felsefemin tamamen değişmesi gerekir. Bu benim için ilahi adaletin olmadığı anlamına gelir. Bu konuda gruptan anlayış bekliyorum.” demiştir.

Bazı üyelerin; *"Benim öfkelenip öfkelenmemem karşımdaki kimsenin davranışlarına bağlıdır."* düşüncesi yerine, *"Benim öfkelenip öfkelenmemem karşılaştığım davranış ya da olayla ilgili düşüncelerime bağlıdır."* düşüncesini kabul etmekte zorlandıkları gözlenmiştir. Ancak, önce *""Düşünce, duygu ve davranışlarımı değiştirme gücü benim elimdedir."* düşüncesini kabul edenlerin bu konuda o kadar zorlanmadıkları gözlenmiştir.

Oturumun sonunda üyeler, bu oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini belirtmişlerdir. Düşünceleri değiştirmenin olanaksız olmadığı, ancak çaba gerektirdiği konusunda birleşmişlerdir.

Özetleme ve Ödev:

Üyelerle birlikte oturumun özetlemesi yapılmıştır.

Üyelerden “Büyülü Market” ’den almış oldukları düşünceleri olabildiğince kullanmaları istenmiştir. Bu düşünceleri anımsamak için kendi koşullarına uygun yollar bulabilecekleri söylenmiştir. Örneğin, bu düşünceleri küçük kartlara yazarak yanlarında taşıyabilecekleri, buzdolabının kapısına yapıştırabilecekleri, çalışma masasına koyabilecekleri belirtilmiştir.

Bütün üyelere, EK:18 dağıtılmış, bunun daha sonraki oturumlarda kullanılacağı söylenmiştir.

Araç-Gereçler: Bu oturumda **EK: 17** üyelere dağıtılmış, ayrıca tepegözle perdeye yansıtılmıştır.

EK:18

Sayın

Grup arkadaşınız, bir oturumla ilgili izlenimlerini, duygu ve düşüncelerini sizlerle paylaşacak. Bu paylaşımdan sonra, arkadaşınızın vermiş olduğu iletileri (mesajları) ve kullandığı iletişim şekillerini, aşağıdaki ölçütleri göz önünde bulundurarak belirleyiniz. Ayrıca başka saptamalarınız olursa onları da ekleyiniz.

1- “Benim düşüncelerim güçlü ve haklı. Bana zarar veremezsiniz.” İletisini (mesajını) verdi. Örnek:

()- "Benim düşüncelerim güçlü ve haklı. Sizi ezer geçebilirim." iletilisini verdi. Örnek:

()- "Benim düşüncelerim uygun, doğru, güzel ve haklı. Benim dediklerimi yaparsan yararlı çıkarsın" iletilisini verdi. Örnek:

()-"Benim bu konuya ilişkin düşüncelerim bana göre uygun, bana göre güzel. Sana uygun olup olmadıklarımı deneyebilirsin." iletilisini verdi. Örnek

()- "Benim bu konuya ilişkin düşüncelerim bana göre uygun, bana göre güzel. Sana göre uygun olup olmadıklarını deneyebilirsin. Ben de senin düşüncelerini anlamak istiyorum. Paylaşabiliriz.” İletisini verdi. Örnek:

()- Tanıtıcı tutum takındı. Örnek:

()- Yargılayıcı tutum takındı. Örnek:

()-Sorun çözücü tutum takındı. Örnek:

()-Denetleyici tutum takındı. Örnek:

()-Kendiliğinden oluşan bir tutum takındı. Örnek:

()-Planlı olarak tuzak kurucu bir tutum takındı. Örnek:

- () -Anlayış ve duygusal yakınlık gösteren tutum takındı. Örnek:
- () -Aldırmaz ve umursamaz bir tutum takındı. Örnek:
- () -Eşitlik belirten tutum takındı. Örnek:
- () -Üstünlük belirten bir tutum takındı. Örnek:
- () – Haklı olduğunu kanıtlayıcı bir tutum takındı. Örnek:

3.5.3.13. XIII. Oturum: Tercih Edilebilir Amaçlar ve Bireysel Haklar

Amaç: Yaşamın tercih edilebilir genel amaçlarını bilme. Başkalarının veremeyeceği, ancak bireyin kendisinin elde edebileceği bireysel hakları kullanabilme. Açık iletişimde bulunmayı tercih etme.

İçerik: - Çeşitli iletiler.

- İletişim şekilleri.
- Çeşitli iletileri ve iletişim şekillerini gözleyip belirleme.
- Yaşamın tercih edilebilir temel amaçları.
- Bireysel haklar.
- Bireysel hakları kullanma.
- Savunucu iletişim.
- Açık iletişim

Hedef Davranışlar: Bu oturumdaki öğrenme etkinlikleri sonucunda grup üyeleri;

Çeşitli iletileri ve iletişim çeşitlerini bilirler.

- Kullandıkları ileti ve iletişim çeşitlerini ayırt edebilirler.
- Başkalarının kullandıkları ileti ve iletişim çeşitlerini belirleyebilirler.
- Yaşamın tercih edilebilir temel amaçlarını bilirler.
- Kendi temel amaçlarını belirgin durumu getirirler.

- Başkalarının veremeyeceği, ancak bireyin kendisinin elde edebileceği bireysel haklarını bilirler ve bireysel haklarını kullanma sorumluluğu üstlenirler.

- Savunucu iletişim ve açık iletişimin önemli bazı özelliklerini bilirler ve açık iletişimde bulunmayı tercih ederler.

Öğrenme Etkinlikleri: Oturumda bir kişinin eksik olduğu görülmüştür. Oturuma başlanıp başlanmaması konusunda grubun görüşü sorulmuştur. Grup, arkadaşlarının bugün hastanede nöbeti olduğunu, nöbetten çıkar çıkmaz gruba katılacağını, belki 5-10 dakikalık bir gecikme olacağını ve beklemenin uygun olacağını söylemiştir. Grup lideri, geç kalan üyeyi beklerken bir etkinliğin yapıp yapılamayacağını gündeme

getirmiştir. On birinci (11.) oturumda karşılaşılan aksilikten en çok rahatsız olan üyelerden biri, beklemeyle ilişkin bir alıştırmanın aklına geldiğini söylemiştir.

Eğer grup kabul ederse bu alıştırmaı grupla gerçekleştirmeyi istediğini söylemiştir. İçeriğı açıklanmadan, grup öneriyi kabul etmiştir. Diğer üyelerin katılımıyla da alıştırmanın çerçevesi şu şekilde belirlenmiştir: Grup olarak, gemiyle yurt dışına düzenlenen bir geziye katılmaya karar verilmiştir. Grup, daha önceden belirlenen gün ve saatte, geminin kalkacağı limanda buluşmayı kararlaştırmıştır. Ancak geminin kalkma saati geldiğı halde, arkadaşlarından biri henüz gelmemiştir. Grup bir karar vermek durumuyla karşı karşıya kalmıştır. Ya arkadaşlarını bekleyecekler ve geziyi kaçırmış olacaklar ya da arkadaşlarının geziye katılmamasını kabul ederek gemiye binmiş olacaklar.

Üyelerce, alıştırmanın ayrıntılarıyla ilgili öneriler sunulmuş ve sorular sorulmuştur: “Gemi biraz bekletilemez mi?”, “Grubun hepsinin gitmesi şart mı?”, “Eğer gemi bekletilemezse, grubun onayıyla ben burada kalıp arkadaşımı beklerim”, “Arkadaşlarımin benim için geziden olmalarını istemezdim”, “Eğer arkadaşlarım beni beklemiş olsaydı, çok duygulanırdım ama çok da mahcup olurdum”, “Bu arkadaş her zaman geç kalır mı?”, “Geç kalmasının nedeni nedir?”, “Bu arkadaş, geminin kalkacağı kentte mi oturuyor? Uzak bir yerden mi geldi?”, “Gemiye bir başka limandan yetişemez mi?”.

Bu öneri ve sorular karşılığında, grup liderince içerik ve duygu yansıtmasında bulunulmuştur: “ Arkadaşını beklemezsen, arkadaşının neler hissedeceğini merak ediyorsun”, “ Arkadaşlarını da geziden yoksun bırakmak istemiyorsun ”, “ Arkadaşına öfkeleniyorsun”, “ Böyle bir durumda bulunmak istemiyorsun”.

Alıştırma sürerken geç kalan üye gruba katılmış, grup liderince yapılmakta olan alıştırmaıla ilgili bilgilendirilmiştir. Alıştırmanın bitiminde alıştırmaıya ilişkin paylaşımda bulunulmuştur.

Daha sonra bu oturum için önceden kararlaştırılmış olan etkinliğe geçilmiştir. Üyelere; yapılacak etkinlikle ilgili bilgi verilmiş, “BİREYSEL HAKLARIN” (EK:19) başlıklı yazı üyelere dağıtılmış, ayrıca tepegözle perdeye yansıtılmıştır. “Bireysel Haklarım” yazısı; yaşamın tercih edilebilir temel amaçlarını, iletişim kurmada farkındalık düzeyini, bazı bireysel hakları içermektedir.

EK:19

BİREYSEL HAKLARIM

Toplumsal bir varlık olarak önemli bir tercihte bulunup yaşamayı seçtim. Bu tercihi yapan insanlar gibi benim de “Yaşamımı sürdürmek”, “Göreceli olarak acıdan uzak olmak”, “ Akla uygun şekilde doyum sağlamak” gibi temel amaçlarım vardır.

Yaşamımı sürdürme tercihimden sonra önemli bir tercihle karşı karşıyım. Amaçlarımı belirgin duruma getirerek farkındalık düzeyimi artırayım mı? Yoksa amaçlarım sezgisel düzeyde kalsın mı?

Farkındalık düzeyimi artırırsam benim amacım neler olmalı?

Ben kimim? Yaşamdan ne istiyorum? Diğer insanları anlıyor muyum? Diğerlerini dinliyor muyum? Duygu ve düşüncelerimi bütünleştirebiliyor muyum? Düşüncem duygumu, duygum düşüncemi geliştirebiliyor mu?

Toplumsal konularda daha etkili olabiliyor muyum? Davranışımın sorumluluğunu alabiliyor muyum? Kendimi gerçekleştirebiliyor muyum? Kişisel sorunlarımın çözümünde daha açık düşünebiliyor muyum? Gerekli kadar başkalarına güvenmeyi öğrenebiliyor muyum?

A-Birçok davranışın, olayın, olgunun ve nesnenin bulunduğu bir ortamda yaşıyorum. Bunların anlamlı bir bölümü beni etkiliyor.

B-Bunlar karşısında düşünüyorum, inançlar, düşünceler oluşturuyorum. Bu düşüncelerin bir bölümü beni geliştiriyor. Uyum sağlayıcı, sorun çözücü, doyuma ulaştırıcı özelliklere sahip.

C- Bu düşüncelerimden sonra duygulanıyorum. Akılcı düşününce olumlu duygular yaşıyor, akılcı düşünmediğimde de sağlıklı olmayan, olumsuz duygular yaşıyorum. Benim duygularımı belirleyen sahip olduğum düşünce ve inançlarımdır.

D-Düşünce ve duygularımı davranışlarım izliyor. Duygularım olumlu ise olumlu davranışlarda bulunuyorum.

Neyi düşünmek istersem, onu düşünme gücüne sahibim. Akılcı düşüncelere sahip olarak duygu ve davranışlarımı değiştirip geliştirebilirim.

Hiç kimsenin bana veremeyeceği ancak benim kullanabileceğim bireysel haklarım vardır.

1- Kendimle, başkalarıyla açık iletişim kurma hakkına sahibim. Önce kendimle açık iletişim kurmak için bu iletişimin her evresinin farkına varma hakkına sahibim.

-Neyi görüyorum? Neyi işitiyorum? Neyi algılıyorum?

-Algıladıklarım ile ilgili ne düşünüyorum?

-Ne hissediyorum? -Ne istiyorum? -Ne yapacağım?

Bu soruları sorma ve yanıtlama hakkına sahibim.

2-Bir şeyi istemiyorsam, istemediğimi söyleme hakkım vardır.

3-Bir şeyi istiyorsam, istediğimi söylemeye hakkım vardır.

4-Başkaları tarafından dinlenme ve saygı görme hakkım vardır.

5-Her şeyi bilmem, her şeyden anlamam olanaksızdır. Bir şeyi bilmeme ve anlamama hakkım vardır.

6-Hiç hata yapmamak olanaksızdır. Hata yapma hakkım vardır.

7 - Y eni bilgiler elde ettikçe, yeni bakış açılan kazandıkça düşüncemi değiştirme hakkım vardır.

- Bu düşünceler engelleyici (), geliştirici (). Bu hakları kullanmak istemem (), isterim ().

Üyelere, bu düşüncelere katılıp katılmadıkları, bireysel haklarını kullanıp kullanmadıklarını sorulmuş, bu konulara ilişkin düşünce ve duygularını örneklerle somutlaştırmaları istenmiştir. Paylaşımlarda bulunulmuştur.

“ Bir şeyi istemiyorsam, istemediğimi söyleme hakkım vardır ” hakkını kullanmak isterken zorlandıklarını belirten üyeler olmuştur. Bu üyeler, başkalarını kırmaktan ve yitirmekten çekindikleri için kolay kolay hayır diyemediklerini belirtmişlerdir. Bir başka üye bütün bu hakları kullanmakta kararlı olduğunu, bunları anımsamak için de yazıyı yanında taşıyacağını söylemiştir. Bir başka üye ise yazının ilk bölümünden çok “ Bireysel Haklar ” bölümünün hoşuna gittiğini belirtmiştir.

Bir üyeden, bu oturumla ilgili izlenimlerini, duygu ve düşüncelerini grupta paylaşması istenmiştir. Bir başka üyeye de, izlenimlerini anlatan arkadaşının vermiş olduğu iletileri ve kullandığı iletişim şekillerini EK:18’ deki ölçütleri göz önünde bulundurarak belirtmesi söylenmiştir.

Gözlemci üye; arkadaşının “ Benim bu konuya ilişkin düşüncelerim bana göre uygun, bana göre güzel. Sana uygun olup olmadığını deneyebilirsin ” iletisini verdiğini, açık iletişimin özellikleri olan tanıtıcı, sorun çözücü, eşitlik belirten tutum takındığını saptamıştır. Ancak hem gözlemci hem de gruptaki diğer üyeler; iletişim tümcelerinin yeterince not edilmediği, yeterince nesnel bir gözlemin yapılmadığı ve nesnel gözlem yapmanın çok güç olduğu düşüncesi üzerinde birleşmiştir. Gözlenen üyenin bu saptamalardan hoşlandığı gözlenmiştir.

Özetleme ve Ödev:

Üyelerle birlikte oturumun özeti yapılmıştır.

EK: 18 ve EK: 19 üyelere ödev olarak verilmiştir.

Araç – Gereçler:

EK: 18 ve EK: 19 tepegözle perdeye yansıtılarak, etkinlikte bu yansılardan yararlanılmıştır.

3.5.3.14. XIV. Oturum: Kendini İfade Etme Etkin Dinleme Geniş Bir Görüş Açısı Grup Yaşantısı

Amaç: Kendini ifade edebilme, etkin dinleyebilme, geniş bir görüş açısı oluşturabilme, grup yaşantısının geliştiriciliğini fark etme.

İçerik: Önceki oturumlarda yapılan etkinlikleri anımsama ve değerlendirme.

Daha geniş bir görüş açısı.

Kendini ifade etme.

Etkin dinleme

Bir öğrenme süreci olarak grup yaşantısı.

Hedef Davranışlar: Bu oturumdaki öğrenme etkinlikleri sonucunda grup üyeleri;

- Kullandıkları ileti ve iletişim çeşitlerini ayırt edebilirler.
- Kendileriyle kurdukları iletişimi geliştirirler.
- Etkin dinleyebilirler.
- Başkalarının kullandıkları ileti ve iletişim çeşitlerini belirleyebilirler.
- Grup yaşantısının geliştirici özelliğini bilirler.
- Grup yaşantılarına ilişkin geniş bir görüş açısı (**perspektife**) oluştururlar.
- Akılcı davranış eğitiminin durağan bir sonuç olmadığını, bir süreç olduğunu fark ederler.

Öğrenme Etkinlikleri: Bu oturumda, daha önce gerçekleştirilmiş olan 13 oturum gündeme getirilmiştir. Üyelerin katılımıyla, bütün oturumların etkinlikleri ve içerikleri belirlenmiştir. Grup üyeleri, oturumları daha çok yapılan eylemlere göre anımsamışlar ve adlandırmışlardır.

Üyelerin *anımsaması ve adlandırmasına göre* oturumların adı ve içerikleri tahtaya yazılmıştır:

I. Oturum: Eşleme Kurallarının Belirlenmesi.

II. Oturum: Nesnel Gerçeklik-Öznel Düşünce Duyguların Anatomisi Beyin

III. Oturum: ABC Yaşantılarının Paylaşılması Duygular

IV. Oturum: Beş Kez Kendini Ölçme ve Kendine Ad Verme

V. Oturum: Doktorda.

VI. Oturum: Tercihler İstekler İhtiyaçlar Zorunluluklar.

VII. Oturum: Şans-Şansızlık Gazetelerden Burçların Okunması Bilimsel Düşünce

VIII. Oturum: Arkadaşlık Dostluk Körebe.

IX. Oturum: Kartpostallarla Öykü Oluşturma Vazgeçme.

X. Oturum: Fıkra Anlatma Şiir Dinleme.

XI. Oturum: Şarkı Dinleme Koro ve Solo Şarkı Söyleme.

XII. Oturum: Büyülü Marketten Düşünce Satın Alma.

XIII. Oturum: Bireysel Haklarımız.

Oturumlar tahtaya yazıldıktan sonra üyelere şu açıklama yapılmıştır:

“Oturumda geçirdiğiniz yaşantılarınızı, duygularınızı ve düşüncelerinizi gruba paylaşmak için istediğiniz bir oturumu seçiniz ve bu oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerinizi gruba anlatınız. Siz paylaşımda bulunurken grup arkadaşlarından biri, verdiğiniz iletileri, takındığınız iletişim tutumunu EK: 18’deki ölçütlere göre belirleyecektir. Bu uygulamadan sonra isterseniz siz de bir arkadaşınızın bir oturuma ilişkin iletilerini, iletişim tutumlarını belirleyebilirsiniz.”

Bu oturumda; “**V. Oturum:** Doktorda.”, “**VI. Oturum:** Tercihler İstekler İhtiyaçlar Zorunluluklar.”, “**IX. Oturum:** Kartpostallarla Öykü Oluşturma Vazgeçme.”, “**XI. Oturum:** Şarkı Dinleme Koro ve Solo Şarkı Söyleme.” oturumlarına ilişkin paylaşımlar ve değerlendirmeler yapılmıştır.

İletişim tutumlarına ilişkin olarak değerlendirme ise şu şekilde olmuştur:

(x)- Yargılayıcı tutum takındı. Örnek: *Tepki verilmemiştir ifadesiyle hem kendini hem de diğerlerini yargıladı.*

(x)- Kendiliğinden oluşan bir tutum takındı. Örnek: *Tepkileri çok doğal olarak gelişmişti.*

(x)- Anlayış ve duygusal yakınlık gösteren tutum takındı. Örnek: *Daha sonra müdür, hastabakıcı, doktor vb. lerini onların yerine kendisini koyarak anlamaya çalıştı.*

(x)- Eşitlik belirten tutum takındı. Örnek: *Bekleyen hastaların hepsinin eşit olduğunu söyledi.*

VI., IX. Ve XI. Oturumlara ilişkin paylaşımların da değerlendirmesi yapıldıktan sonra genel anlamda etkinliklerindeki kazanımlara ilişkin paylaşımlarda bulunulmuştur. Oturumlar sürecinde yargılayıcı tutumların azaldığı, ben dilini kullanmanın, kendiliğindenlik (**spontaneity**), eşitlik belirten, anlayış ve duygusal yakınlık gösteren, destekleyen, sorun çözmeye yönelik tutumların arttığı belirtilmiştir. Yalnız sonuçların değil süreçlerin de yoğun olarak yaşanıldığı söylenmiştir. Tercih, istek, ihtiyaç ve zorunluluklarla ilgili farkındalıkların örneklerle yararlarına değinilmiştir.

Yeni grup etkinliklerinde bulunmak dileğiyle grup etkinliği sona erdirilmiştir.

3.6. Verilerin Çözümlemesi

Deney ve kontrol grubunun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği öntest ve sontest puanı olarak elde edilen veriler üzerinde yapılan Levene's Varyanslarının homojenliği testi varyansların homojen olduğunu ve böylece verilerin yapılacak olan varyans analizine uygun olduğunu göstermiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde deney ve kontrol grubuna öntest-sontest olarak uygulanan Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinden elde edilen verilerin analizi sonucu ortaya çıkan bulgular üzerinde durulmuştur.

4.1. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine ilişkin Bulgular

Deney ve kontrol grubunun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği öntest-sontest aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 4’de yer almaktadır. Tablo 4’de görüldüğü gibi deney grubu Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği öntest puan ortalaması 96.78 iken, bu değer deneysel işlem sonrasında 75.42’ye düşmüştür. Kontrol grubu öntest puan ortalaması 96.80, sontest puan ortalaması ise 92.20 olarak bulunmuştur.

TABLO 4

Deney ve Kontrol Grubunun Öntest Sontest Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Gruplar	n	Öntest		Sontest	
		X	Ss	X	Ss
Deney grubu	14	93.78	13.49	75.42	8.50
Kontrol grubu	15	96.80	9.49	92.20	10.69

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinden almış oldukları öntest ve sontest puanlarının ortalamaları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığı 2x2 varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 5’de verilmiştir.

TABLO 5

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Öntest-Sontest Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Grup	1857.88	1	1857.88	12.31	.002
Hata	4075.045	27	150.92		
Ölçüm (öntest-sontest)	1922.48	1	1922.48	29.98	.000
Grup Ölçüm	685.24	1	685.24	10.68	.003
Hata	1731.40	27	64.126		

Tabloda yer alan sonuçlara göre, deney ve kontrol gruplarının öntest-sontest puanları arasında anlamlı ($F = 29.9$, $p < .01$) bir fark olduğu, grup ve ölçüm ana etkisinin de ($F = 12.31$, $p < .01$) anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Aynı zamanda deney ve kontrol grubunda olmak ile tekrarlı ölçüm faktörlerinin akılcı olmayan inançları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı ($F = 10.68$, $p < .01$) olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, araştırmada uygulanan deneysel işlemin akılcı olmayan inançlar üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Böylece, “Akılcı Davranış Eğitiminin uygulandığı deney grubundaki öğrencilerin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinden aldıkları öntest, sontest puan ortalamalarıyla bu programın uygulanmadığı kontrol grubundaki öğrencilerin öntest, sontest puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır” şeklinde anlatılan denence desteklenmektedir.

Tablo 6 da deney grubunun öntest, sontest ve izleme ölçülerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları yer almaktadır. Deney grubunun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinden aldıkları puanların öntestten izleme ölçümüne doğru azaldığı görülmektedir.

TABLO 6

Deney Grubunun Öntest Sontest ve İzleme Puan Ortalama ve Standart Sapmaları

	Öntest		Sontest		İzleme	
	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Deney Grubu	93.78	13.49	75.42	8.50	72.42	11.99

Ölçümler arasında gözlenen bu farkın anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla tekrarlı ölçümler için tek faktörlü varyans analizi tekniği kullanılmış ve deney grubuna ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 7 de verilmiştir.

Bu sonuçlara göre deney grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu ($F = 19.92$, $p < ,01$) görülmektedir. Farkın kaynağına Bonferroni Testi ile bakılmış ve sontest ile izleme ölçümü puanlarının öntest puanlarından anlamlı biçimde düşük olduğu, sontest ve izleme puanları arasında ise bir farkın olmadığı görülmüştür.

Böylece “deney grubuna uygulanan Akılcı Davranış Eğitiminin akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi kalıcıdır” şeklinde anlatılan denence desteklenmiştir.

TABLO 7

Deney Grubu Öntest Sontest ve İzleme Ölçümlerine ilişkin ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Ölçüm (öntest sontest izleme)	3743.19	2	1871.59	19.92	.000
Hata	2442.81	26	93.95		

Bu istatistiksel irdelemeler “Akılcı Davranış Eğitimi” programının akılcı davranışta bulunmayı artırmada, akılcı olmayan düşünceleri azaltmada uzun süreli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ YARGI VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Araştırma bulgularının istatistiksel irdemeleri (analizi) “Akılcı Davranış Eğitimi” programının akılcı davranışta bulunmayı artırmada, akılcı olmayan düşünceleri azaltmada uzun süreli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Bu bölümde, araştırmada bağımsız değişken olarak uygulanan “Akılcı Davranış Eğitimi” programının etkileri Akılcı Duyuşsal Davranışsal Terapi ve Akılcı Duyuşsal Eğitim programlarının kuramsal dayanakları ve ilgili araştırmalar çerçevesinde irdelenmiştir. Ayrıca Akılcı Davranış Eğitimi ile ilişkin araştırma ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur.

ADT ile ilgili deneysel araştırma sonuçlarına göre deney grubundaki kişilerin akılcı olmayan inançlarında azalma olduğu (Smith, 1983), Akılcı Duyuşsal Eğitimin öğrencilerin benlik kavramının gelişimini etkilediği (Donegan ve Rust, 1998), ergenlerin savunma mekanizmalarını daha uyumlu kullanmalarını sağladığı ve akademik başarılarını arttırdığı (Kachman ve Mazer, 1990), öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin benlik kavramını ve denetim odağını olumlu etkilediği, bilişsel çarpıtmalarla ilgili psikolojik eğitim programının öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları tanımalarında etkili olduğu (Türküm, 1996) bulunmuştur.

Yukarıdaki araştırma bulgularına benzer biçimde bu araştırmada uygulanan Akılcı Davranış Eğitiminin öğrencilerin akılcı olmayan inançlarını azalttığı ortaya çıkmıştır.

Akılcı Duyuşsal Eğitim Programı (**Rational Emotive Education –REE-**) planlanmış, belirli bir sırayı izleyen oturumların yer aldığı sistematik bir duygusal eğitim programıdır. Programın temel hedefi programa katılanlara akılcı düşünce becerilerini öğretmek onların daha etkin sorun çözmelerini, duygusal içgörülerini kazanmalarını sağlamaktır. Sıklıkla yaşanan duygusal stresi en aza indirmek için gerekli akılcı başa çıkma stratejilerini onlara öğretmektir. Akılcı Duyuşsal Eğitim programlarının felsefesi, Akılcı Duyuşsal Terapi ile aynıdır. Akılcı Duyuşsal Eğitim

programı, Akılcı Duygusal Terapinin eğitimsel bir türevidir. Akılcı Duygusal Eğitim Programı, programa katılan öğrencilerin yapılandırılmış öğrenme yaşantılarıyla akılcı başa çıkma yöntemleri kazandırır (Vernon, 1990).

Bu araştırmada uygulanan “Akılcı Davranış Eğitimi” programı; akılcı düşünce, duygu ve davranışları hedefleyen, danışanı kabul eden, bireyle ve grupla psikolojik danışma, psikodrama ilke ve tekniklerinden yararlanan, kendini ifade etme becerisi kazandıran, rol oynamayı kullanan, davranışsal ev ödevi veren, biblioterapiden yararlanan öğrenme (öğrenme-öğretme) etkinlikleridir.

Akılcı davranış ise, beynin düşünce, duygu ve davranışları oluşturmadaki işlevlerini bilen, nesnel gerçeği ve öznel düşünceyi tanımlayan, duygunun anatomisini bilen kısa orta ve uzun süreli amaçlarını belirleyen, bu amaçları birbirini destekler duruma getiren, bunlar arasında koşutluk oluşturan akılcı düşünce, duygu ve davranış etkileşimidir. Akılcı olmayan düşünce, duygu ve davranışları tanımlayan ve seçebilen, akılcı düşünce, duygu ve davranışlarını geliştiren, akılcı olmayan düşünce, duygu ve davranışlarını azaltan bireyin yaptığı davranışlardır (Patton, 1992).

Akılcı Duygusal Eğitimde, temel kabul edilen kavramlar vardır, bunların başında “benlik saygısı” ve “benlik kabulü” kavramları gelir. Benlik saygısı ile benlik kabulü kavramları arasındaki ayırım çok önemlidir. Benlik saygısı kişinin ben değerine ilişkin bütünsel değerlendirme anlamına gelmektedir. Akılcı Duygusal Eğitimde genç insanlar kendilerini kişisel özelliklerine, performanlarına ve başkalarının kendileriyle ilgili görüşlerine göre değil, koşulsuz olarak kabul etmeyi öğrenirler. Akılcı Duygusal Eğitimde bir kimsenin değeri ne yaptığıyla ya da iyi veya kötü birkaç özelliğiyle değerlendirilemez. Kişinin güçlü ve zayıf yanlarının farkında olup kabul etmesini içeren gerçekçi bir benlik kavramı geliştirmek üzerinde durulur. Bu kavramlarla ilişkili olarak kişinin kendini yanılabilir, hatalar yapan, bundan ders alan biri olarak kabul etmesi de vardır. “Akılcı Duygusal Eğitim” uygulamalarında, bu eğitimi alanlar içgörü geliştirerek kendilerini kabul etmelerine, kendilerini **derecelemekten** kaçınmalarına, güçlü ve zayıf yönlerini tanımlarına ve kusurlarını hoşgörülü ve esnek karşılayarak kendilerini kabul etmelerine yardımcı olmak için düzenlenmiş etkinliklere katılırlar (Vernon, 1990).

Bu araştırmadaki Akılcı Davranış Eğitimi programında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal psikolojik danışma teknikleri uygulanmış, ayrıca psikodrama ısınma oyunları aracılığıyla psikodrama ilke ve tekniklerinden yararlanılmıştır. Akılcı

Davranış Eğitimi Programının “**Benliğini Değerlendirme Ben Değerini Ortaya Koyma Benliğini Kabul Etme**” adlı IV. Oturumunda, “Ben değerini ortaya koymanın ve benlik kabulünün genel özelliklerini bilirler. Geliştirici olan benlik kabulünü, ben değerini ortaya koymaya tercih ederler” amaç ve hedef davranışları gerçekleştirilmeye çalışılmıştır. Bu oturumda “Bir günde beş kez boy ölçme yaşantıları” paylaşılmış, “Kendine ad verme oyunu” oynanmış, rol ve özdeşim geri bildirimlerinde duygu ve içerik yansımalarında bulunulmuştur.

Akılcı ve akılcı olmayan inançları ayırtırmak önemlidir. Akılcı olmayan inançlar, sıkıntı, aşırı kaygı, suçluluk, öfke gibi rahatsız edici duygulara ve saldırganlık, çekingenlik, dürtüsellik gibi olumsuz davranışsal tepkilere neden olurlar. Akılcı olmayan inançlar tercihler yerine mutlak, dayatmacı ihtiyaç ve zorunluluk özelliklerine sahiptirler (Ellis ve Bernard, 1983, Akt. Vernon, 1990).

Akılcı inançlar genellikle hedefleri ulaşmayı ve yaşamda doyum sağlayan duygulara neden olurlar. Gerald ve Eyman (1981, Akt. Vernon, 1990), genelde insanların akılcı düşündükleri zaman daha etkin, mutlu ve yetkin olduklarını, daha verimli çalıştıklarını, daha iyi eğlendiklerini belirtmişlerdir. Bu nedenle insanların akılcı olmayan inançlarını değiştirmek ADT ’nin önemli hedeflerindendir. Akılcı olmayan inançların değiştirilmesi, gençlerin, çocukların inançlarını gözden geçirerek akılcı olan ve olmayan inançları belirleyip akılcı olmayan inançların yerine akılcı olanları koymayı, öğrendikleri “meydan okuma” (**challenging**) ve “tartışma” (**disputing**) diye bilinen işlemler aracılığıyla gerçekleştirilir.

Akılcı Duygusal Eğitim (ADE) oturumlarında çocuklar ve gençler gerçekleri varsayımlardan, akılcı inançları akılcı olmayan inançlardan ayırmayı öğrenirler. Akılcı olmayan inançlarla duygular arasında bağlantı kurarlar. Akılcı baş etme cümleleriyle ve belirgin durumlarda akılcı olmayan inançları tartışarak akılcı olmayan inançlarla mücadele etmeyi ve akılcı olmayan inançların yerine akılcı inançları koymayı öğrenirler.

Bu araştırmada uygulanan programda da öznel düşünce ve nesnel gerçeklik, duygunun anatomisi uygulamalarıyla oturuma katılan öğrenciler akılcı ve akılcı olmayan inançlarını, uygun ve uygun olmayan duygularını tanıma olanağı bulmuşlardır.

Olay, düşünce, duygu, davranış bağlantısı Akılcı duygusal terapinin temel bir özelliğidir. Akılcı olmayan düşünceler aşırı duygulara yol açar, yapıcı ve hedef yönelimli davranışların ortaya çıkmasını engeller. Akılcı Duygusal Eğitim programına katılanlar sorun çözme stratejilerini ve akılcı kendini-çözümleme (self-analiz) aracılığı ile kendini yıkıcı (self-defeating) davranışlarını düzeltebilecekleri teknikleri öğrenirler. Edindikleri bu becerileri yaşamlarında uygularlar.

“Akılcı Duygusal Eğitim” uygulamaları, soyutlanmış eğitim ortamlarıyla sınırlı olmayıp Yaşam Okulları (**Living School**) bağlamında da hayata geçirilmiştir.

Ellis, 1968’de akılcı Duygusal Terapi Enstitüsü’nün işbirliğiyle Yaşam Okulu’nu (**Living School**) geliştirmiş ve bu kurum daha sonra “Akılcı Yaşama Enstitüsü” olarak adlandırılmıştır. Yaşam Okulu 1976 yılında Akılcı-Duygusal Eğitim Konsültasyon Servisi haline gelmiştir. İlk Akılcı Duygusal Eğitim programı Knaus tarafından oluşturulup Yaşam Okulunda uygulanmıştır. Daha sonra Gerald ve Eymann’ın (1981, Akt. Vernon) ve Vernon’un (1989a, 1989b, 1989c) programları da dahil olmak üzere birçok program geliştirilmiştir. Bu araç-gereçler Birleşik Devletlerde yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Bernard ve Joyce Avustralya’da Akılcı Duygusal Eğitim programları geliştirmişlerdir (Vernon, 1990).

5.2. Öneriler

Yukarıda belirtilen akılcı düşünce, duygu ve davranışları geliştirmeye ilgili alan yazına dayalı bilgiler ve bu araştırmada uygulanan akılcı davranış eğitiminin akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda Akılcı Duygusal Davranışsal Terapiye dayalı “Aile Danışması”, “Aile Danışmanlığı”, “Akılcı Duygusal Davranışsal Eğitim Programları” ile birlikte **Akılcı Yaşam** bağlamında çok sayıda araştırma ve uygulamanın yapılabileceği düşünülmektedir.

5.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler

Akılcı ve akılcı olmayan inançlar, Akılcı Duygusal Davranışsal Eğitim programlarına ilişkin araştırma önerileri şu şekilde sıralanmıştır:

- Çocuklarda akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançların araştırılması,

- Çocuklarda akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen ölçeklerin geliştirilmesi,

- Çocuklarda arkadaşlık, arkadaşlık ilişkilerine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançların araştırılması,

Çocuklarda arkadaşlık, arkadaşlık ilişkilerine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen ölçeklerin geliştirilmesi,

- Ergenlerde akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançların araştırılması,

Ergenlerde akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen ölçeklerin geliştirilmesi,

-Ergenlerde dal ve meslek seçimine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançların araştırılması,

Ergenlerde dal ve meslek seçimine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçeklerin geliştirilmesi,

- Ergenlerde arkadaşlık, arkadaşlık ilişkilerine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançların araştırılması,

Ergenlerde arkadaşlık, arkadaşlık ilişkilerine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen ölçeklerin geliştirilmesi,

- Gençlerde akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançların araştırılması,

Gençlerde akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen / belirleyen ölçek ya da ölçeklerin geliştirilmesi,

-Gençlerde arkadaşlık, arkadaşlık ilişkilerine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançların araştırılması,

Gençlerde arkadaşlık, arkadaşlık ilişkilerine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen ölçek ya da ölçeklerin geliştirilmesi,

- Gençlerde görmekte oldukları yükseköğretime ve üyesi olacakları mesleğe ilişkin akılcı ve/ya da akılcı olmayan inançların araştırılması,

Gençlerde görmekte oldukları yükseköğretime ve üyesi olacakları mesleğe ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen ölçeklerin geliştirilmesi,

- Gençlerde ebeveynlerine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançların araştırılması,

Gençlerde ebeveynlerine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen ölçeklerin geliştirilmesi,

- Yetişkinlerde akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançların araştırılması,

Yetişkinlerde akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen / belirleyen ölçek ya da ölçeklerin geliştirilmesi,

- Ebeveynlerde, çocuklar ve çocuklarına ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançların araştırılması,

Ebeveynlerde, çocuklar ve çocuklarına ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen ölçeklerin geliştirilmesi,

Ebeveynlerin, çocuklarının aile içi eğitimine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen ölçeklerin geliştirilmesi,

- Ebeveynlerin çocuklarının örgün eğitimine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen ölçeklerin geliştirilmesi,

- Psikolojik Danışman ve Okul Psikologlarının görmüş oldukları eğitime, hizmet içi eğitime ve uygulamakta oldukları mesleklerine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançlarının araştırılması,

Psikolojik Danışman ve Okul Psikologlarının görmüş oldukları eğitime, hizmet içi eğitime ve uygulamakta oldukları mesleklerine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen ölçeklerin geliştirilmesi,

-Üniversitelerin Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık Bölümlerinde Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi ve Akılcı Duygusal Eğitim konularının yer alma durumlarının araştırılması,

Üniversitelerin Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık Bölümlerinde Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi ve Akılcı Duygusal Eğitim konularının uygulanmasına ilişkin önerilerin araştırılması,

Yaşamda çok önemli yeri olan, verdiği zararlarla yaşamımızı altüst eden trafik ve trafik sorunlarının akılcı yaşam yaklaşımıyla ele alınması:

-Trafik kuralları ve sürücülük mesleğine ilişkin akılcı olmayan inançların araştırılması,

Trafik kuralları ve sürücülük mesleğine ilişkin akılcı ve / ya da akılcı olmayan inançları ölçen ölçeklerin geliştirilmesi.

5.2.2. Uygulamalara Yönelik Öneriler

Akılcı ve akılcı olmayan inançlar, Akılcı Duyuşsal Davranışsal Eğitim dayalı uygulamaya yönelik önerileri şu şekilde sıralanmıştır:

Çocuklara yönelik Akılcı Duygusal Eğitim (ADE), Akılcı Duygusal-Davranışsal Eğitim programlarının oluşturulması,

Çocukların arkadaşlık ve arkadaşlık ilişkilerine yönelik Akılcı Duygusal Eğitim (ADE), Akılcı Duygusal-Davranışsal Eğitim programlarının geliştirilmesi,

Ergenlere yönelik Akılcı Duygusal Eğitim (ADE), Akılcı Duygusal-Davranışsal Eğitim programlarının oluşturulması,

Ergenlerin dal ve meslek seçimine yönelik Akılcı Duygusal Eğitim (ADE), Akılcı Duygusal-Davranışsal Eğitim programlarının oluşturulması,

Ergenlerde arkadaşlık ve arkadaşlık ilişkilerine yönelik Akılcı Duygusal Eğitim (ADE), Akılcı Duygusal-Davranışsal Eğitim programlarının oluşturulması,

Gençlere yönelik Akılcı Duygusal Eğitim (ADE), Akılcı Duygusal-Davranışsal Eğitim programlarının oluşturulması,

Gençlerde arkadaşlık ve arkadaşlık ilişkilerine yönelik Akılcı Duygusal Eğitim (ADE), Akılcı Duygusal-Davranışsal Eğitim programlarının oluşturulması,

Gençlerde görmekte oldukları yüksek öğretime ve üyesi olacakları mesleğe ilişkin Akılcı Duygusal Eğitim (ADE), Akılcı Duygusal-Davranışsal Eğitim programlarının oluşturulması,

Gençlerde ebeveynlerine ilişkin Gençlerde görmekte oldukları yüksek öğretime ve üyesi olacakları mesleğe ilişkin Akılcı Duygusal Eğitim (ADE), Akılcı Duygusal-Davranışsal Eğitim programlarının oluşturulması,

Yetişkinlere yönelik Akılcı Duygusal Eğitim (ADE), Akılcı Duygusal-Davranışsal Eğitim programlarının oluşturulması,

Ebeveynlere yönelik Akılcı Duyuşsal Davranışsal Eğitim Programlarının oluşturulması,

Psikolojik Danışman ve Okul Psikologlarının görmüş oldukları eğitime, hizmet içi eğitime ve uygulamakta oldukları mesleklerine ilişkin Akılcı Duyuşsal Davranışsal Eğitim Programlarının oluşturulması,

Üniversitelerin Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık Bölümlerinde Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi ve Akılcı Duygusal Eğitim programlarının uygulanması.

KAYNAKÇA

- Akarsu, Bedia (1988), *Felsefe Terimler Sözlüğü (4. Baskı)*, İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Alsan, Selçuk (1994), “İnsanda iç içe üç beyin”, *Cumhuriyet Bilim ve Teknik*, ss. 373-375.
- Altınay, Deniz (1998), *Psikodrama Grup Psikoterapisi 300 Isınma Oyunu*, İstanbul: Sistem Yayıncılık A.Ş.
- Ambler, B.; Elkins, M. (1985) An examination of the relationship between irrational beliefs and communication apprehension. *Annual Meeting of The Speech Communication Assosiation*. Denver: 71 st, November7-10.
- Bernard, M.E. (1995), “It's prime time for Rational Emotive Bahavior Therapy: Current Theory and practice, research recommendations and predictions”, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13 (1), p. 9-27.
- Bilge, Filiz (1996), “Danışandan hızalan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri”, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Büyük Larousse (1986), “Teknik”, *Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi*, c.18, s. 11365, İstanbul: Gelişim Yayınları A.Ş.
- Borcherdt, Bill (1996), *Making Families Work and What To Do When They Don't*, New York: Haworth Press.
- Burke, J.F. (1989) *Contemporary Approaches to Psychotherapy and Counseling*, Brooks / Cole Publishers Company.
- Buzan, Tony (1998), *Aklını En İyi Şekilde Kullan (3.Baskı)*, İstanbul: Arion Yayınevi.
- Corey, Gerald (1991), *Theory and Pracıice of Counseling and Psychoiherapy*, (2.Baskı), California: Brooks / cole Publication Company, Monterey, 324-368.
- Corey, Gerald (2005), *Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Corsini, R. J. and Wedding, D. (1989) *Current Psychotherapies*, Illionis: F. E. Peacock Publishers Inc.
- Cüceloğlu, Doğan (1991), *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Daly, M. J. and Burton, R.L. (1983), “ Self Esteem and Irrational Beliefs. An Exploratory Investigasyon with Implication For Counseling”. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 30, n. 3, ss. 361-366.

- Danish, J. D., D' Augelli, A. R. , Hauer, A. L. (1994), *Yardım Becerileri Temel Eğitim Programı*, Ankara: Form Ofset.
- Dobson, K. S. ve Shaw, B.F. (1993), "The training of cognitive therapists: What have we learned from treatment manuals?", *Psychotherapy*, 30 (4), 573-577.
- Donegan, Angela L. and Rust, James O. (1998), "Rational emotive education for improving self-concept in second-grade students", *Journal of Humanistic Education and Development*; Jun98, Vol. 36 Issue 4, p. 248, 9p, 1 chart, 1 graph
- Dryden, W. (1987), *Current issues in Rational-Emotive Therapy*. Beckenham, Kent: Croom Helm.
- Dryden, W. and Neenan, M. (1997), *Dictionary of Rational Emotive Behaviour Therapy*, London: Whurr Publishers.
- Ellis, A. (1963), *Reason and Emotion in Pschotherapy*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1971), "Growth through reason", *Verbatim cases in Rational Emotive Therapy*. California: Science and Behavior Books.
- Ellis, A. (1973) *Humanistic Psychotherapy The Rational-Emotive Approach* (Ed. Edward Sagarin) NewYork: The Institute for Rational Living, Inc. .
- Ellis, A. (1986) "An Emotional Control Card for Inappropriate and Appropriate Emotions in Using Rational Emotive Imagery". *Journal Emotive of Counseling and Development*. 65, 205-206.
- Ellis, A. (1993) Reflections on Rational-Emotive Therapy. *Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 61(2), 199-201.
- Ellis, A. and DiGiuseppe, R. (1993), "Are Inappropriate or Dysfunctional Feelings in Rational Emotive Therapy Qualitative or Quantitative". *Cognitive Therapy and Research*. 17(5), 471-477.
- Haaga, D. A. and Davison, G. C. (1993), An Appraisal of Rational-Emotive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 215-220.
- Himle, D. P., S. Hnat, B. Thyer and J. Papsdorf (1982), "Relationships between rational beliefs and anxiety", *Cognitive Therapy and Research*, vol. 16, n. 2, p. 219-223.
- Himle, D. P., S. Hnat, B. Thyer and J. Papsdorf (1985), "Faktor structure of the rational behavior inventory", *Journal of Clinical Psychology*, vol. 41, n. 3, p. 368-371.

- Hooper, Stephen R. and Layne, C. Clinton (1983), "The Common Belief Inventory for Students: A measure of rationality in children", *Journal of Personality Assessment*, Feb83, Vol. 47 Issue 1, p. 85, 6p.
- Ivey, A.E., M.B. Ivey and L. Simek-Downing, (1987), *Counseling and Psychotherapy*. Prentice-Hall. International, s. 301-314.
- Joyce, Marie R. (1990), "Rational-emotive parent consultation", *School Psychology Review*, 1990, Vol. 19 Issue 3, p. 304, 11p, 1 chart.
- Kachman, Daniel J., Mazer, Gilbert E.(1997), "Effects of rational emotive education on the rationality neuroticism and defense mechanism of adolescents", *Adolescence*, 15(97), p.130-144.
- Karasar, Niyazi (1991), *Bilimsel Araştırma Yöntemi (4.Basım)*, Ankara: Bahçelievler P.K. 33
- Karasar, Niyazi (1995), *Araştırmalarda Rapor Hazırlama (8.Basım)*, Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.
- Koç, Mustafa (1997), "Rasyonel emotif terapinin düşük benlik kabulünü yükseltmedeki etkinliğinin araştırılması", (*Yayınlanmamış Doktora Tezi*), Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Kopec, A.M., Beal, D. ve DiGiuseppe, R. (1994) "Training in RET: Disputational strategies", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12(1), p. 47-61.
- Kopec, A.M. (1995), Rational-Emotive Behavior Therapy in a Forensic Setting: Practical Issues, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Therapy*, 13 (4), s. 243-253.
- Kuzgun, Y. (1992), *Rehberlik ve Psikolojik Danışma (3. Baskı)*, Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Mahoney, M. J. (1995) Reflections on the continuing evaluation of Rational-Emotive Therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 13(3), 171-177.
- Mc Cormick, N.B. (1988) Rural RET: Rational-Emotive Therapy in non-metropolitan communities. W. Dryden and P. Tower (Eds.). *Development in Rational-Emotive Therapy*, n.159-172. Philadelphia: Open University Press.
- Mc Ginn, Lata, K. (1997). Interview: Albert Ellis on Rational Emotive Behavior Therapy." *American Journal of Psychotherapy*. Vol. 51 No. 3, p. 309.
- Morris G.B. (1992) Adolescent leaders: Rational thinking, future beliefs, temporal perspective, and other correlates. *Adolescence*, vol. 27, n.105, p.173-181.
- Nazlı, S. (2000). *Aile Danışması*. Ankara: Nobel yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Neenan, M. and Dryden, W. (1996), *Dealing with Difficulties in Rational Emotive Behaviour Therapy*, London: Whurr Publishers Ltd.

- Nelson-Jones, R. (1996), *The Theory and Practice of Counselling (2nd Edition)*, Holt Rinehart and Winston Ltd.
- Nystul, M., S. (1993), *"The Art and Science of Counseling and Psychotherapy"*, By Macmillan Publishing Company Inc.
- Omizo, M.M., Grace, L.F. and Williams, R.E. (1986), Rational-Emotive Education, self concept, and locus of control among Learning disabled students. *Journal of Humanistic Education and Development*, 25(2), 59-69.
- Overhoiser, J.C. (1994), Elements of the Socratic Method: III. Universal definitions. *Psychotherapy*, 31(2).
- Özer, K.A. (1990), *Duygusal Gerilimle Baş Edebilme: Ben Değeri Tiryakiliği*, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Özer, K. A. (1994a), "Öfke kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir Çalışma", *Türk Psikoloji Dergisi*, cilt 9, sayı 31, ss.12-25.
- Özer, K. A. (1994b), "Sürekli öfke ve öfke ifadesi tarzı ölçekleri ön çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, cilt 9, sayı 31, ss.26-35.
- Özgüven, İ. E. (1992), *Hacettepe Kişilik Envanteri*, Ankara: Odak Ofset Matbaacılık.
- Özkan, Mahir (1994), "Güdümlü ve güdümsüz grupla psikolojik danışmanın özsaygı ve kendini -kabul değerleri üzerindeki etkisi", Atatürk Üniversitesi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Erzurum.
- Öztürk, Hüseyin (1990), *Eğitim Sosyolojisi (7. Baskı)*, Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Patton, P. L. (1992) Rational behavior skills: A teaching sequence for students with emotional disabilities. *School Counselor*, Nov. 95, Vol.43 Issue 2, p. 133, 9p.
- Palmer, S. ve Dryden, W. (1996), *Counselling for Stress Problems*, London: SAGE Publications Ltd.
- Psikoloji Sözlüğü (2008), <http://www.termbank.net/psychology/4543.html>
- Shaughnessy, M. F. (1984), "Cognition and rationality", *Educational Resources Information Center (ERIC)*, New Mexico.
- Shepherd, Peter (1999a), "15 Types of Distorted Thinking", <http://www.trans4mind.com/shepherd.htm>.
- Shepherd, Peter (1999b), "The Brain", <http://www.trans4mind.com/shepherd.htm>.
- Smith, T.W. (1983), Change in Irrational Beliefs and the outcome of Rational-Emotive Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(1), p. 156-157.
- Tan, Hasan (1992), *Psikolojik Yardım İlişkileri*, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

- Traverse, J. and Dryden, W. (1995), *Rational Emotive Behaviour Therapy*, London: Whurr Publishers Ltd.
- Trower, P., Casey, A. and Dryden, W. (1989), *Cognitive-Behavioral Counseling in Action*. London: Sage Publications.
- Türküm, S. (1996 a), “Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Geliştirilmesi”, *Üçüncü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*.
- Türküm, S. (1996 b), “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi”. Ankara Üniversitesi, ANKARA, *Yayınlanmamış Doktora Tez*.
- Vinogradov, S. ve Yalom, D. Y. (1996), *Grup Psikoterapisi Kısa Klavuzu*, Ankara: Compos Mentis Yayınları.
- Voltan-Acar, N. (1994), *Terapötik İletişim Kişilerarası İlişkiler(2. Baskı)*, Ankara: Ertem Matbaacılık.
- Voltan - Acar, Nilüfer (1995), *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*, Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
- Wilde, Jerry (1996), “The efficacy of short-term rational-emotive education with fourth - grade students”, *Elementary School Guidance and Counseling*, Cilt 31, Sayı 2.
- Wright, Loyd S. and Couch, R. D. (1984), An empirical evaluation of Ellis’ Rational Emotive Theory, *Educational Resources Information Center (ERIC)*, Texas.
- Yurtal –Dinç-, F. (1999), “Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi”, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

EK.1

BEYNİMİZ VE BEYNİMİZİN İŞLEVLERİ

BEYNİMİZ ÜÇ BÖLÜMDEN OLUŞUR:

1. İÇ BEYİN

2. ORTA BEYİN

3. DIŞ BEYİN

1. İÇ BEYİN:

İnsanın içteki beyni evrim bakımından en eski sürüngen evresindedir. Dinozor gibi dev sürüngenlerin beyinleri iç beynin özelliklerine sahiptir.

Kendini savunma, saldırıda bulunma ve düşünmeden yapılan eylemlerin merkezi iç beyindir. İnsanlarla hayvanların ortak özellikleri bu bölüme ilişkindir. Duygu ve düşünme gibi bilişsel süreçler bu bölümün işlevleri değildir.

Evrım yönünden memelilerden aşağıdaki canlılarda duygulara rastlanmamaktadır. Örneğin memelilerden aşağıdaki hayvanlarda yavrularına karşı sevgi gösterileri, oyun oynama davranışları gözlenmemektedir.

2. ORTA BEYİN:

Evrimde, orta beyinle birlikte ilk memeliler ortaya çıkmıştır. Memelilerdeki davranışlar orta beyin işlevleridir: Anne, yavrularına sevgi gösterir, yavru memeliler oyun sever, ailede ve / ya da sürüde duygusal bağlar oluşur.

3-Dış Beyin (Neo-cortex): Evrimin en yeni tabakasıdır. Dış beyinde kıvrımlar bulunur. Bu kıvrımlarla düşünülür, algılanır, kodlanır, hesap yapılır, anımsanır, yazılır, okunur, hayaller kurulur, konuşulur. Öğrenilmiş davranışlar zekâ gibi yüksek işlevler beyin bu bölümünün ürünleridir.

Dış beyin geliştikçe, iç beyni denetlemesi de artar. Ancak, “İnsanda iç beyin fazla etkin değildir. Bazı hareketler ve koklamayla sınırlıdır. “İç beyin hemen tamamen dış beyin denetimindedir” görüşü eksik bir bilgidir.

EK: 1 DEVAM**BEYNİMİZ VE BEYNİMİZİN İŞLEVLERİ**

Her üç beynin özellikleri göz önünde bulundurularak insan davranışlarına ilişkin şu temel özellikler söylenebilir: **İnsan yalnızca dış beyinle davranan akılcı (rational) bir varlık değildir. Dış beyinle mantıklı, orta beyinle duygusal, iç beyinle (ilkel beyinle) ilkel davranışlara ve davranış potansiyeline de sahiptir.**

EK: 2

..... NOLU OTURUMA İLİŞKİN YAŞANTIM:

A-NELER OLDU?

B- NELER HİSSETTİM?

C- NELER HİSSETTİM?

D- NELER YAPTIM?

EK: 3

BEYNİMİZİN DENETLEDİKLERİ:

1. ALGILADIKLARIMIZI,
 2. ALGILADIKLARIMIZLA İLGİLİ NE DÜŞÜNDÜĞÜMÜZÜ,
 3. DÜŞÜNDÜĞÜMÜZLE İLGİLİ NE HİSSETTİĞİMİZİ,
 4. NASIL DAVRANACAĞIMIZI,
- BEYNİMİZ DENETLER.

BEYNİMİZİ DENETLİYORUZ, BU NEDENLE:

- 1- NASIL DÜŞÜNECEĞİMİZİ,
- 2- NASIL HİSSETTECEĞİMİZİ,
- 3- NASIL DAVRANACAĞIMIZI DENETLEYEBİLİRİZ.

BEYNİMİZİN YAPISI:

1. İÇ BEYİN:

İnsanın içteki beyni evrim bakımından en eski sürüngen evresindedir. Dinozor gibi dev sürüngenlerin beyinleri iç beynin özelliklerine sahiptir.

2. ORTA BEYİN, LİMBİK SİSTEM: HİSLER , DUYGULAR BÖLÜMÜNÜ OLUŞTURUR.

3. DIŞ BEYİN, YENİ BEYİN KABUĞU: DÜŞÜNME BÖLÜMÜNÜ OLUŞTURUR.

BEYNİMİZİN DÜŞÜNCE BÖLÜMÜNÜ DENETLEYEREK DUYGULARIMIZI
DA DENETLEYEBİLİRİZ.

EK: 4**NESNEL GERÇEKLİK****NESNEL GERÇEKLİK:**

- 1. GERÇEK OLAN NE VARSA,**
- 2. KAMERA, TEYP YA DA NESNEL KAYIT
ARAÇLARIYLA KAYDEDİLEBİLEN NE VARSA,**
- 3. YALNIZCA DIŞ OLAYLARLA İLGİLİ OLAN,**
- 4. HERKES İÇİN AYNİ OLAN,**
- 5. DİĞER İNSANLARIN DÜŞÜNCELERİNİDEN,
İNANÇLARINDAN, DEĞERLERİNDEN
BAĞIMSIZ OLAN,**
- 6. DEĞİŞTİRİLEMEYECEK OLAN,**
- 7. BEYİN TARAFINDAN DENETLENEMEYEN.**

**BÜTÜN BUNLAR NESNEL GERÇEKLİĞİN
ÖZELLİKLERİDİR.**

EK: 5**ÖZNEL DÜŞÜNCE****ÖZNEL DÜŞÜNCE:**

- 1. OLAY VE GERÇEKLERLE İLGİLİ DÜŞÜNCELERİMİZ
VE İNANÇLARIMIZDIR,**
- 2. ÖZNEL DÜŞÜNCE BEYNİMİZİN DÜŞÜNCE
BÖLÜMÜNCE BELİRLENİR,**
- 3. ÖZNEL DÜŞÜNCE, NESNEL GERÇEĞE HER ZAMAN
UYGUN OLMAYABİLİR,**
- 4. ÖZNEL DÜŞÜNCE ALIŞKINLIĞA DÖNÜŞÜR,**
- 5. ÖZNEL DÜŞÜNCE OLUMLU, NÖTR YA DA OLUMSUZ
DUYGULARA YOLAÇABİLİR,**
- 6. ÖZNEL DÜŞÜNCEYİ EĞER DEĞİŞTİRMEK İSTERSEK
DEĞİŞTİREBİLİRİZ,**
- 7. ÖZNEL DÜŞÜNCE BEYİN TARAFINDAN
DENETLENEBİLİR,**
- 8. DÜŞÜNCELERİMİZ NESNEL GERÇEKLER ÜZERİNE
KURULURSA DAHA ÇOK ŞEY İFADE EDERLER.**

EK: 6**BEYİNLE İLGİLİ GERÇEKLER****BEYİNLE İLGİLİ GERÇEKLER:**

-BEYİN İNSANIN ALGI VE DÜŞÜNCELERİNİN ANA ORGANIDIR.

-BEYNİMİZİN DÜŞÜNCE BÖLÜMÜNÜ DENETLEYEBİLİRİZ

-İNSANLAR KENDİ DUYGULARINA KENDİLERİ NEDEN OLURLAR. BÖYLECE BEYİNLERİNİ KULLANIRLAR.

-NASIL HİSSEDECEĞİMİZİ DENETLEYEBİLİRİZ.

EK: 7**BEYİN BİR DUYGUYU NASIL OLUŞTURUR?****BEYİN BİR DUYGUYU NASIL OLUŞTURUR?**

- 1. BEYİN DIŞ OLAYI GÖRÜR, İŞİTİR YA DA ALGILAR.**
- 2. NEYİ ALGILIYORSAK ONU DÜŞÜNÜRÜZ. BUNU YENİ BEYİN KABUĞU YAPAR.**
- 3. BİRŞEYLER HİSSEDERİZ. BUNA BEYNİMİZİN DUYGU BÖLÜMÜ NEDEN OLUR.**
- 4. DAVRANIRIZ, HAREKET EDERİZ, BİRŞEYLER YAPARIZ.**

EK: 8

DEĞİŞMEYE KARAR VERMEK

Dört Temel İçgörü:

Duyguları ve davranışları değiştirmek zordur. Duygusal yönden acı çekiyorsanız bunun en önemli nedeni sizsiniz.

Kendinize sorunuz; “Hangisi daha zor, değişmek mi yoksa olduğu gibi kalmak mı? Değişmeye karar veriyorsanız zorlu bir çabayı göze alıyorsunuz demektir. Bu çabaların karşılığını Kendinize daha iyi ve daha mutlu bir yaşam yaratmak için girişimde bulunun. Bu yazıda sizlere değişmenize yardımcı olacak bazı öneriler ve yöntemler sunulacaktır. Bu öneriler son 20-30 yılda İngiliz ve Amerikalı psikologların büyük bir kısmı tarafından uygulanmıştır.

Bu yöntemler, psikoterapide (psikolojik sağaltımda) “Akılcı Duygusal Davranış Kuramı” diye adlandırılan bir yaklaşımı oluştururlar. Birçok insan terapilere katılarak, bunun gibi kitapları okuyarak kendilerine yardımcı olurlar. Akılcı Duyuşsal Davranışsal Yaklaşım, değişmeye çalışmanın çok önemli olduğunu kabul eder ve değişim sürecinde çok önemli olan bu dört temel düşüncenin ya da “İç görüş” nün kazanılmasını önerir. Bu iç görüşler yalnızca değişmeye başlamak için değil aynı zamanda sürecin devamı için de önemlidir.

İÇ GÖRÜ 1:

“Kendinizi psikolojik açıdan yoğun bir şekilde rahatsız ediyorsunuz.”

Şu anki sorunlarınız, zorluklarınız çocukluktan kaynaklanmıyor. Çocukluğunuz ne denli zor, ne denli berbat olursa olsun, şu anda yaşadığınız duygusal ve davranışsal sorunlarınızın nedeni değildir.

Çocukluğunuzun önemsiz olduğunu söylemek istemiyoruz. Elbette önemlidir. Ama çocukluk sorunları yetişkinlikte de sorun yaratsaydı, mutlu bir çocukluk geçirmiş tüm yetişkinlerin sorunsuz olması ve mutsuz bir çocukluk geçirmiş tüm yetişkinlerin de sorunlu olması gerekirdi. Dahası sorunlarımıza diğer insanlar da neden olmazlar. Diğer insanlar sorunlarınıza olsa olsa ya katkıları olur ya da beslerler ama sorunlarınızı yaratmazlar. Bu bilginin çok yararlı bir bilgi olduğu söylenebilir. Bir zaman makineniz yoktur. Geçmişe gidip çocukluğunuzu değiştiremezsiniz. Bu nedenle eğer sorunları

EK: 8 DEVAM

çocukluk süreci yaratıyor olsaydı sorunlara takılıp kalırdınız ve değişmek olanaksız olurdu.

Bir başka yararlı bilgi: Eğer sorunlarımızı diğer insanlar yaratıyor olsaydı bu insanları değiştirmek ve istediğinizin olması için herkese baskı yapan bir **diktatör olmak** zorunda kalırdınız. Bazen insanlar başkalarını değiştirmenin iyi olabileceğini düşünürler. Ama durum sanıldığı gibi değildir. Siz bir diktatör değilsiniz. Her ne olursa olsun tarih bize diktatörlerin sorunlarının hiç de olumlu olmadığını gösterir.

Eğer sorunlarınızı başka insanlar yaratmıyorsa, sorunlarınızı yaratan nedir, kimdir?

Yanıt: “SİZ.”

Kendi duygusal ve davranışsal sorunlarınızı kendiniz yaratırsınız. Çevrenizde olanlar sorunlarınızı başlatıyor olabilir. Ama Büyük bir sıklıkla duygularınızın ve davranışlarınızın sorumlusu sizsiniz. Bu duygusal sorumluluk, “**Kendinizi psikolojik açıdan yoğun bir şekilde rahatsız ediyorsunuz**” iç görüşüyle ilgilidir. Ve bu sorumluluk değişim için çok önemlidir. Bu düşüncüyü **benimsemediğinizde** kendi gelişmenizin sorumluluğunu alamayacak ve sonuçta değişmeyeceksiniz. Sorumluluk almadığınızda suçlayacak birileri ya da bir şeyler bulabilirsiniz. Geçici olarak rahatlayabilirsiniz de. Ama uzun sürede, izlediğiniz bu yol sizi kendi sorunlarınızla kuşatacak duruma gelebilir. Nasıl duyumsadığınız, nasıl davrandığınız başkalarının davranışlarıyla, başınıza gelen şeylerle değil sizin düşünce tarzınızla belirlenir. İleride bu konuyla ilgili daha ayrıntılı bilgi verilecektir. Şimdilik temel nokta bu içgörünün çok önemli olduğudur ve bu çok önemli bilgidir. Çünkü bu içgörüyü benimserseniz duygularınızı ve düşüncelerinizi denetlemeyi öğrenebilirsiniz. Yaşamınızı ve yapacağınız değişiklikleri denetim altına alabilirsiniz.

İÇ GÖRÜ 2:

“Bir takım akılcı olmayan (mantıksız) inançlarla kendinizi rahatsız edersiniz.”

Geçmişte ne olmuş olursa olsun (aileniz sizi sevmiştir ya da sevmemiştir, olumlu ya da olumsuz koşullarda yetişmiş olabilirsiniz) bir takım sağlıklı düşünme

EK: 8 DEVAM

biçimlerine katılmanız ya da geliştirmeniz sizi duygusal açıdan rahatsız eder. İleride ayrıntılı görebileceğimiz gibi sizi rahatsız edene bu düşüncelere akılcı olmayan inançlar denir. Katıldığınız ya da geliştirdiğiniz bu düşünce tarzları, psikolojik sorunlarınızdan büyük oranda sorumludurlar.

Sağlıksız düşünme biçimleriyle ve akılcı olmayan inançlarla aynı düşüncede olmanız sizi duygusal açıdan rahatsız edecektir. Yaşamınızda önemli yeri olan insanlar vardır. Bu kimseler akılcı olmayan inançlara sahip olabilirler ve bu inançlarını bilmeden size öğretmek için büyük çaba gösterebilirler. Bu sağlıksız akılcı olmayan inançları kabul ettiğinizde ya da onlarla aynı düşüncede olduğunuzda sorunlar başlar. **İşte bu nedenle geçmişiniz şimdiki sorunlarınızı yaratmaz ama besler.** Duygusal açıdan daha kötü olursunuz ve herşeyi daha da kötüleştirecek şekilde davranırsınız. Çünkü geçmişte öğrendiğiniz akılcı olmayan inançları uygularsınız.

Bu akılcı olmayan inançların kökenine inip onları en aza indirebilirsiniz.

İÇ GÖRÜ 3:

“Değişebilirsiniz.”

İlk iki iç görüde kendi sorunlarınızın ve değişmelerinizin sorumluluğunu almanızın önemi belirtildi. **“Değişebilirsiniz”** iç görüşü çok önemlidir. Çünkü duygusal ve davranışsal sorunlarımızı kendimiz yaratıyor ve sağlıyor olsak da, kendimizi yargılamamalı, suçlamamalı ve kınamamalıyız.

Bu nasıl olabilir? Bundan sorumlusak, suçluyuz demektir. Hiç de değil. Bu iç görüşü özenle okuyunuz lütfen.

1960 ların başlarında DR. Albert Ellis tüm insanların akılcı olmayan ve savunmacı düşünceyi kolaylıkla tercih ettiklerini gözlemiştir. Bu sava göre insanlar akılcı olmayan düşünce yeteneğine eğilimli olarak dünyaya gelmektedirler. Bir başka deyişle tüm insanlar akılcı olmayan düşünceye biyolojik bir eğilim gösterirler.

Bu özellik değiştirilemez demek istemiyoruz. Akılcı olmayan düşünce eğilimi biyolojik temele dayandığı için birey akılcı olmayan düşünce alışkanlığını kolayca yaratıp geliştirebilir ve bunu gidermekte oldukça zorlanır.

EK: 8 DEVAM

Dr. Ellis bu önemli iç görüyü destekleyen fazlasıyla kanıt ortaya sürmüştür. Daha sonra birçok psikolog, psikiyatrist ve terapist benzeri kanıtlar bulmuştur. Biyolojik temele oturan şey yalnızca akılcı olmayan düşünceye **eğilimdir**. Bunun yanı sıra insan türünün müthiş bir öğrenme yeteneği de vardır. Tüm çağların insanları yüksek düzeyde öğrenme yetisine sahiptir. Herhangi bir bireyin akılcı olmayan inançları büyük olasılıkla öğrenilmiş ya da kendi kendine öğretilmiştir. Bu nedenle akılcı olmayan düşünme yeteneğinin yanı sıra insanın akılcı düşünme ve ya da sağlıklı düşünme biçimini de öğrenmesi olasıdır.

Siz de diğer insanlar gibi akılcı olmayan düşünme eğilimine sahip olabilirsiniz. “Saçma, ben nasıl olur da akılcı olmayan düşünceye sahip olacak kadar aptal olabilirim?” sorusunu sorabilirsiniz. Bu soruya verilecek yanıt **insan olduğunuzdur. Hepimiz hem akılcı hem de akılcı olmayacak şekilde düşünebiliriz.**

Kendinize karşı nazık olunuz. Unutmayınız, sorunları olan ilk insan siz değilsiniz ve sonuncusu da siz olmayacaksınız. İnsanların büyük çoğunluğunun sorunları sizinkinin benzeridir. Sorunlarınızı yaratan kendiniz olsanız da kendinizi bağışlayın ve kendinizi kabullenin. Sonra değişmek için harekete geçin.

İÇ GÖRÜ 4:

“Değişmek katılım ve çaba gerektirir.”

Bu iç görüşü, “**Değişebilirsiniz**” iç görüşünü izler. Akılcı olmayan düşünmeye eğilimli olduğu için insan sık sık akılcı olmayan düşünceyi dener. Bir şey yaparken, bir şey düşünürken ve bunlara katılırken bilincinizin çok dikkatli olmaması ve yaptıklarınızı sorgulamamanız büyük olasıdır. Bu nedenle ilk olarak akılcı olmayan inançlarınızın bilincinde olmak ve ikinci olarak bu inançları değiştirmek gereklidir. Burada katılımın önemi artar. Yaşamınızı güzelleştirmek, daha iyi hissetmek ve mücadele etmek için katılım gereklidir. Ama insanlar zorlu çalışmak gerektiğini görünce bazen çabayı göze alıp almamayı yeniden düşünürler. Çaba göstermeden, zorlu şekilde çalışmadan değişimi gerçekleştirmek olanaklı değildir. Çabasız bunu sağlayacak gizemli (sihirli) bir ilaç, bir yöntem yoktur. Size değişmeyi yaratmanın bir parçası olan çalışmayı ve uygulamayı öneririz.

EK: 8 DEVAM

AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞSAL SAĞILTIMIN ABC'Sİ

Yaşamın herhangi bir alanında sorunlarla kuşatıldığımızda **“Ağaçlar ormanın ilerisini görmemizi zorlaştırır.”** Bu, özellikle sorunlarımızın çok kişisel ve duygusal acılarla dolu olduğu durumlarda böyledir. Bu durumda insanların sıkılmaları, dirençlerinin azalması doğaldır. Direncimizin azalması, kaygı içinde olmamız bir kez gerçekleşti mi her şeyden vazgeçmek ve kendimizi içinden çıkılması olanaksız bir batağın ortasında olduğumuz düşüncesine kapılmak çok kolaydır.

Akılcı Duygusal Davranışsal Sağaltımın ABC'sini Anlamak

Akılcı Duygusal Davranışsal Sağaltımın (ADDs) ABC 'si çok önemli iki işlevi gerçekleştirir. İlk olarak zor durumun üstesinden gelmeye başlamanıza ve onu çözebilecek parçalara ayırmamıza yardım eder. Bir başka deyişle ABC size yutabileceğinizden çok büyük parça ısırmamanız için yardımcı olur. ABC 'nin ikinci önemli işlevi ise daha önce sözü edilen iki iç görünüm değişime uygulamasını sağlar. ABC yararlı düşünceleri eyleme dönüştürür.

Para Örneği

Dışarı çıkmak üzeresiniz ve cebinizde ne kadar para olduğunu bilmiyorsunuz. Şöyle düşünüyorsunuz: “İsterdim ki tercih ederdik ki üzerimde on milyonum olsun. Ama o kadar da gerekli değil.” Cebinize bakıyorsunuz ve dokuz milyon olduğunu görüyorsunuz. Neler hissedersiniz. Neler düşünürsünüz?

On milyon olmasını istediğiniz ama dokuz milyon olduğu için hayal kırıklığına uğramanız olasıdır ama büyük olasılıkla sinirlenmeyecek ya da paniklemeyeceksiniz.

Bu kez yine dışarı çıkmak üzere olduğunuzu ve cebinizde ne kadar para olduğunu bilmediğinizi varsayın. Ama bu kez şöyle söyleyecek ya da düşüneceksiniz: “On milyonum olmalı, on milyonumun olması gerekiyor.² Cebinize bakıyor ve dokuz milyon olduğunu görüyorsunuz. Ne düşünür ve ne hissedersiniz? Bu kez büyük olasılıkla hayal kırıklığından öte panik ve kızgınlık yaşayacaksınız. Çünkü bir şeyinizin olmasını (on milyonunuzun mutlaka olmasını) istiyorsunuz ama yok.

EK: 8 DEVAM

Üçüncü örnek: Dışarı çıkıyorsunuz ve cebinizde ne kadar paranın olduğunu bilmiyorsunuz. “On milyonum (mutlaka) olmalı, olması gerekiyor” diyorsunuz. Cebinize baktığınızda on bir milyon olduğunu görüyorsunuz. Doğal olarak kendinizi iyi hissedersiniz. Çünkü cebinizde düşündüğünüzden daha çok paranız var. Ama bu duygu uzun sürmez. Bir anda sizi panikletecek bir düşünce aklınıza gelebilir. Ya iki milyonu yitirirsem, ya iki milyon harcarsam yalnızca dokuz milyonum kalacak. Oysa on milyonumun olması gerekiyor.

Bu öykülerde;

Akılcı Duygusal Davranışsal Sağaltımın ABC ’si güzel bir şekilde betimlenmektedir.

İnançlar arasındaki fark belirgin şekilde görülmektedir.

Sağlıklı duygular ve sağlıksız olumsuz duygular arasındaki fark ortaya konmaktadır.

ABC ’nin Açıklanması

“A” Bir durum ya da bir olaydır.

A- Evden çıkıyorsunuz ve ne kadar paranız olduğunu bilmiyorsunuz.

“B” ise A hakkındaki inançtır.

(Burada iki inanç vardır: B-1, birinci inancı; B-2, ikinci inancı göstermektedir.)

B-1) On milyonumun olmasını isterim (tercih ederim).

B-2) On milyonum (mutlaka) olmalı, olması gerekiyor.

“C” Duygu ya da davranışsal bir sonuçtur.

Bu örnekteki sonuç, duygusal sonuçtur. Bu sonuç, B ile belirtilen inançlar tarafından belirlenir. Bu örnekte üç duygusal sonuç vardır:

EK: 8 DEVAM

C-1) Duygusal sonuç: Hayal kırıklığı.

C-2) Duygusal sonuç: Kaygı (ya da öfke).

C-3) Duygusal sonuç: Panik.

İki Değişik İnanç Arasındaki Fark

Bu örnek olayla iki inanç arasındaki farklar açıklanmaktadır. Akılcı inançlar sağlıklı seçimler ya da istekler üzerine kurulur. Akılcı olmayan inançlar sağlıksız, dogmatik istekler üzerine kurulur.

Eğer sağlıklı seçimlerimiz ya da sağlıklı isteklerimiz olursa kendimizi üzmeziz. Ancak daha önceki bölümde belirtildiği gibi insanların akılcı olmayan düşünceye karşı da güçlü eğilimleri vardır. Bir başka deyişle herkesin istediği ya da tercih ettiği şeyi elde etmek için güçlü bir eğilim vardır. Tercih ettiğimiz bir şeyi elde etmek için kendimizi ikna ederiz. Elde etmek için kendimizi ikna ettiğimiz şey ya da araba olabileceği gibi aşk, beğenilme isteği, başarı gibi daha soyut konularla ilgili olabilir.

Bu durum akılcı olmayan inancı harekete geçirdiğinde, harekete geçen inançlar sıklıkla uyguladığımız istek felsefesini oluştururlar. İstek felsefesi tatmin edilse de edilmese de sorun yaratacaktır. Çünkü istek, tipik bir kaygı (anksiyete) olan bir çeşit düşünme tarzıyla sonuçlanacaktır: “Bana gerekli olan şeylere sahip olmasam ya da yitirsem ne olur?”, “Beni sevmesi gereken patronum beni gerektiği kadar sevmezse?” Bunlar tipik akılcı olmayan inanç örnekleridir.

Sağlıklı ve Sağlıklı Olmayan Olumsuz Duygular arasındaki Fark

“Beni sevmeni istiyorum fakat buna mecbur değilsin”; Buna inandığınızda ve karşınızdaki kişinin aslında sizi sevmediğini fark ettiğinizde üzüntü ya da **hayal kırıklığı** diye adlandırabileceğimiz **sağlıklı olumsuz duygu** hissedersiniz.

Eğer istek ya da arzu çok güçlüyse duygusal sonuç o denli güçlü olacaktır. “Beni sevmeni gerçekten istiyorum, beni sevmek zorundasın, senin beni sevmene çaresizce ihtiyacım var”. Buna inanıyorsanız ve karşınızdaki kimsenin sizi istemediğini anlarsanız bu durum güçlü bir çökkünlüğe (depresyona) yol açar. Bizi kesinlikle sevmesi gereken kişinin sevmediğini görüyoruz. Ayrıca sözü edilen kişinin bizi sevmesi de anksiyeteye

EK: 8 DEVAM

(kaygıya) yol açar. Çünkü bizi kesinlikle sevmesi gereken ve seven kimsenin sevgisini yitirebiliriz.

ABC 'yi Yaşama Geçirmek

İnsanların hoş ve zevkli bir durumu değiştirmek istememeleri doğaldır. Bireylerin kendi yararlarına olan bir durumu değiştirmek istemeleri için de bir neden yoktur. İnsanlar sorun yaşadıklarında durumu değiştirmek isterler. Sorunlar, bizi rahatsız edici, kötü ve bize bazı olumsuz duygular hissettiren durumları içerir.

ABC 'de Amaçların Konumları

Her insanın ulaşmak istediği amaçları vardır. Ama birçok insan amaçlarının ne olduğu konusunda yeterince açık değildir. Bu insanlar psikolojik yönden olumsuz koşullarda bulunabilirler. Olumsuz koşulların en belirgin özelliği amaçların birbiriyle çelişkisi ve birbirini engellemesidir.

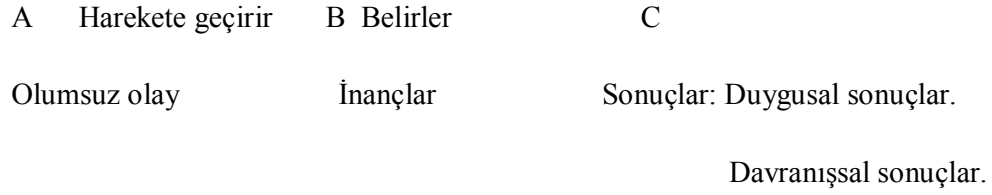
Psikolojik danışmanın en önemli bölümünü amaçların belirlenmesi oluşturur. Amaçların belirlenmesinde ve gerçekleştirilmesinde psikolojik danışman danışanlarına yardımcı olur.

Olumsuz koşullarda amaçlarımızı engelleyen olguyu akılcı ya da akılcı olmayacak şekilde düşünebiliriz. Eğer amaçları engelleyen olguyu akılcı şekilde düşünürsek sağlıklı olumsuz duygular hissederiz ama amacımıza ulaşabilecek ya da yerine başka bir değerli amaç koyacak biçimde davranırız.

Akılcı olmayan şekilde düşünürsek sağlıklı olumsuz duygu hissederiz ve sorunu iyileştirmek ve çözmek yerine sorunu daha da olumsuzlaştıracak şekilde davranırız. ABC modeli, amaçlarımızın engellendiği durumların (yani “A” ların) ve bunları izleyen sonuçların (yani “C” lerin) belirlenmesine çok uygundur. ABC 'yi kullanmanın amacı; sağlıklı duyguları ve savunucu-çarpıtıcı davranışları üreten akılcı olmayan inançları belirlemektir. Ayrıca belirlenen akılcı olmayan inançları; yardımcı düşünceler ve yapıcı davranışlarla sonuçlandıracak akılcı inançlara dönüştürmektir.

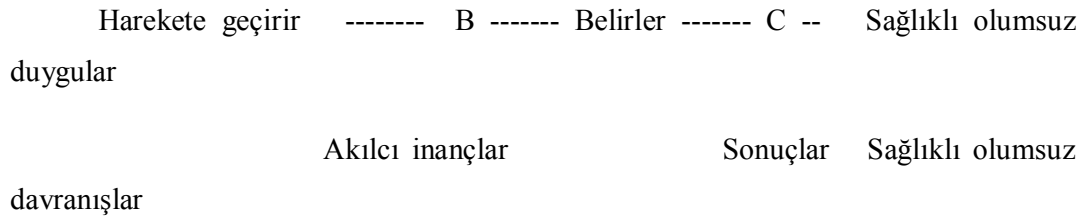
EK: 8 DEVAM

Şekil 1.1

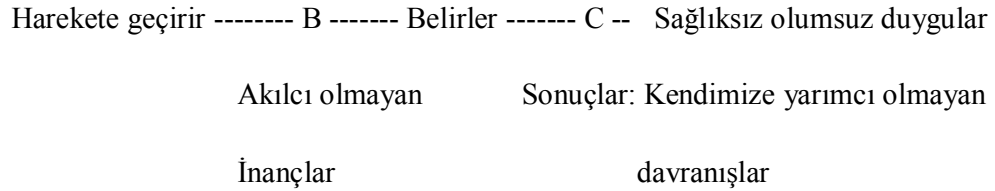


Olumsuz olay (“A”), inançları (“B” yi) harekete geçirir. İnançlar da; duygu ve / ya da davranışsal sonuçları (“C” yi) belirler.

Şekil 1.2



A Olumsuz olay



Değişim yaratma sürecinde yapacağımız iki iş var: 1. Akılcı olmayan inançları belirlemek, 2. Akılcı olmayan bu inançları akılcı inançlara çevirmek. İkinci görevi başarabilirseniz, sağlıksız duygusal ve davranışsal sonuçları, sağlıklı, motive edici duygusal ve davranışsal sonuçlara çevirebilirsiniz Bu konuya ilişkin bir örnek verelim.

ABC ’nin Uygulamadaki Örnekleri

İş konusunda, kaygı duyma (anksiyete hissetme) örneğini ele alalım. Can’ın işvereni ona şirketin kötü bir döneme girdiğini ve bazı kısıtlamalar (işten çıkarmalar) yapacaklarını söyler. Kimlerin işten çıkarılacağını belirtmez. Can da işten çıkarılacakların kimler olduğunu kesin olarak bilmemektedir. İşverenin söylemiş olduğu bu sözler (ABC ’de) A ’yı yani harekete geçici durumu oluşturur.

EK: 8 DEVAM

A= işverenin Can'a işten çıkarmalar olacağını söylemesi.

Can da bu harekete geçirici durum karşısında kaygı duyar. İşinde daha çok hata yapar.

Bu örnekte hem duygusal hem de davranışsal sonuçlar vardır.

C (Sonuç)= Duygusal sonuç: Can'ın kaygı duyması.

Davranışsal sonuç: Can'ın işinde daha çok hata yapması.

Can'ın kaygı duyması gibi duygusal sonuca, işte hata yapması gibi davranışsal sonuca işverenin sözleri (durum A) neden olmamıştır. Can duygusal ve davranışsal sonuçlara akılcı olmayan inançlarıyla ulaşmıştır.

Can'ın ABC 'yi uygulaması, akılcı olmayan inançlarını bulmak ve akılcı olmayan inançları akılcı inançlara dönüştürmek şeklinde olacaktır. Bu değişecek inanç ABC 'de yer alan B 'dir yani, inançlar bölümüdür.

Akılcı olmayan inançların belirlenmesine geçmeden önce Can 'ın bir amaç belirlemesi, ne istediğini açıklığa kavuşturması çok önemlidir.

İşverenin Can 'a işten çıkarmalardan söz etmesi olumsuz bir olaydı (A:Olumsuz olay).

Can'ın amacı, çalışırken doyuma ulaşacağı ve iyi para kazanacağı bir işe sahip olmaktır. İşini yitirmesi amacını engelleyecektir. Bu nedenle işverenin sözleri olumsuz bir durumdur. Can şirketin durumunu ve alınan kararları değiştirebilir mi? Yani Can şirketin daha çok kar etmesini (eğer kendinin de işten çıkarılmasına karar alınmışsa) çalışmaya devam etmesini, işten çıkarılmamayı sağlayabilir mi?

Can; şirketin durumunu ve alınmış kararları değiştirmeyebilir ama kendi duygusal ve davranışsal sonuçlarını değiştirebilir. Can, "Duygu ve davranışlarımı nelere dönüştürebilirim?" sorusunu kendine sorabilir.

EK: 8 DEVAM

İşveren Can'a olası işten çıkarmalardan söz ederken, Can'ın sakin ve mutlu olması sağlıklı bir sonuç mudur? Elbette ki hayır. "Sakin ve mutlu olma" amacına ulaşmak için ya işten çıkarmaların yararlı olduğuna ya da kaygılanacak bir şeyin olmadığına inanmak gerekir. Bu da gerçekçi olmamak ve kişinin kendini aldatması demektir. Bir çeşit devekuşu örneği kafayı kuma gömmeye olacaktır. Bu yaklaşımın bize yararı olmayacak ve sorun çözülmeyecektir.

Bu olayda gerçekçi duygusal amaç nedir? Bu gerçekçi amaç Can'ın kaygısını giderecek mi? Mutlu olmasını sağlayacak mı? İşinden çıkarılma konusunda kaygı duymamak, kendini mutlu hissetmek gerçekçi amaç değildir. Can'ın işten çıkarmalar konusunda endişe duyması gerçekçi amaçtır.

Yine bu olayda Can için gerçekçi davranışsal amaç nedir? Can'ın iş yaparken hiç hata yapmaması gerçekçi davranışsal amaç olabilir mi?

Can'ın işte hiç hata yapmaması akılcı bir amaç olamaz. Çünkü herkes hata yapar. Kimse mükemmel değildir. Can'ın işte yaptığı hataları en aza indirmesi daha olumlu, daha gerçekçi bir amaç olacaktır.

Bu sorunun ABC 'si şu şekilde belirtilebilir:

A (Olay ya da durum): İşveren Can'a işten çıkarmalar olacağını söylüyor.

C (Sonuç) Duygusal sonuç: Kaygılanmak.

Davranışsal sonuç: Hataları azaltmak.

Belirlenen duygusal amaç: Üzüntü.

Belirlenen davranışsal amaç: Hataları azaltmak.

Bir sonraki adım, Can'ın işten çıkarılmasına ilişkin nasıl bir akılcı olmayan inancı (B) olduğunu bulmaktır. Can, akılcı olmayan inancını bulmak için şu soruyu kendine sorabilir:

EK: 8 DEVAM

1. Neyin olmasını istiyorum? 2. Neyin olmasını istemiyorum?

Can'ın olası yanıtları şunlar olabilir:

Neyin olmasını istiyorum?

-İşimde kalmayı istiyorum.

- İşte kalmayı garantilemek istiyorum.

Neyin olmasını istemiyorum?

-İşten çıkarılmayı istemiyorum.

A durumu göz önünde bulundurulursa, bu inanç küçümsenmeyecek bir kaygı yaratacak ve Can'ın daha çok hata yapmasıyla sonuçlanacaktır. Bu sağlıksız duygusal ve davranışsal sonuçlardan bu akılcı olmayan inanç sorumludur. (Daha sonra akılcı olmayan inançların nasıl değiştirileceği konusu ayrıntılı olarak ele alınacaktır.)

Çoğu kez ABC formatının kullanılması akılcı olmayan inançların belirlenmesini kolaylaştırır. İnanç belirlenip tanımlandıktan sonra onu değiştirme girişiminde bulunulur.

Bazen sorun yaratan inanç tam olarak belirgin değildir. ABC 'yi uygulayarak akılcı olmayan inançlarınızı belirleme becerisi kazanabilir ve bu becerinizi geliştirebilirsiniz.

Dördüncü iç görüyü anımsayınız: “Sıkı çalışma ve uygulama gereklidir.” Değiştirmek istediğiniz şeyleri bir yere yazarak uygulama yapabilirsiniz. ABC uygulaması yaparken A 'dan (yani etkileyen durumdan) ya da C 'den işe başlayabilirsiniz.

Eğer A ile başlıyorsanız C 'yi yazıp, duygu ve davranışlarınızla bağlantılı olan A 'ya geri dönün ve A 'nın ana öğelerini yazın. A 'yı yazarken çok ayrıntılara girmeyin. A ve C 'yi yazdıktan sonra amacınızı yazın. Amacınızı yazarken amacınızın sağlıklı bir duygu ve size yardımcı olabilecek bir davranış olmasına özen gösterin. Bunları yazdıktan sonra belirlemiş olduğunuz amacın gerçekçi olup olmadığını denetleyiniz.

EK: 8 DEVAM

Bunları beceriye dönüştürmek için sık sık uygulama yapınız. Önceleri bu uygulama size zor gelebilir. Bu eylemlerinizi, yüzmeyi öğrenme gibi bir beceri olduğunu, uygulama yapmayı gerektirdiğini unutmayınız. Danışmanınız bu beceriyi kazanmanızda size yardımcı olacaktır.

META-DUYGUSAL SORUNLAR

(DUYGUNUN DUYGUSUNA İLİŞKİN İKİNCİL DUYGUSAL SORUNLAR)

Şimdiye dek ABC çok yalın olarak belirtildi. Bazen bireylerin ABC 'si çok yalın olabilir. Bazen de çok karmaşık olabilir. Çok karmaşık olabilir çünkü; insanların duygularından ve düşüncelerinden söz ediyoruz. İnsanlar duygularını çok karmaşık duruma getirebiliyorlar. Var olan bir duygusal sorun yeni duygusal sorunlar oluşturabiliyor. Örneğin yaşanan bir **“kaygı”**, **“kaygının kaygısı”** na dönüşebiliyor. Yaşanan bir kaygı, üzüntü gibi duygular oluşturabiliyor. Öfkelendiğimiz için kendimizi suçlayabiliyoruz. Meta-duygular diye belirlenen bu duruma **“duygulara ilişkin duygular”** da diyebiliriz. Daha önceki örnek olaydan yararlanarak bu konuyu açıklayabiliriz:

A: İşveren Can'a işten çıkarmalar olacağını söylüyor.

B:

C: Duygusal sonuç= Kaygı (anksiyete) hissetme.

Davranışsal sonuç= Daha çok hata yapma.

Can'ın belirlediği amaç: “İşten çıkarılmamalıyım. İşten çıkarılmamayı garantilemeliyim”.

Bu amaç ne kadar gerçekçi amaç olmuştur? Yukarıda duygusal ve davranışsal sonuç yani C, yeni bir A oluyor.

A: Endişeliyim ve hata yapıyorum.

EK: 8 DEVAM

Bu durum yani yeni A, akılcı olmayan inancı harekete geçiriyor. Bu da yeni bir C yaratıyor. C 'de depresyon oluyor.

Bu ikincil duygusal sorunlarda asıl ABC 'lerde olduğu gibi ele alınır. Önce, “Amacım ne olmalıdır?” sorusuyla gerçekçi amacın belirlenmesi yerinde olur.

ABC yöntemiyle bir sorun irdelenirken iki kuralın uygulanması çok önemlidir:

1. Her uygulamada yalnızca bir sorunla ilgilenin. Bu sorunun ABC 'sini oluşturmada başka bir soruna geçmeyiniz.
2. Bir sorunu ele aldığınızda düşünmek için kendinize zaman ayırın. Birinci kurala uyup uymadığınıza bakın. Yani bir sorun yerine iki sorunu ele alıp almadığınızı denetleyin.

Eğer ikincil bir sorunla karşılaşırsanız, birinciyle çalışmayı sürdürmek daha uygundur çünkü; ikincil sorun sizi birincil sorunla ilgilenmekten alıkoyabilir.

Sık karşılaşılan ikincil duygusal sorunlar:

1. Utangaç davrandığı için pişmanlık duymak.
2. Kaygı duyduğu için üzülme.
3. Öfkelenildiği için suçluluk duymak.
4. İncinme hissettiği için kızgınlık duymak.
5. Çökkünlüğü (depresyonu) gidermek için aşırı yemek yemek.
6. Suçluluk hissetme ve az yemeden ötürü hasta olma.
7. Kaygı duyma nedeniyle kaygılanmak. Kaygının kaygısını hissetmek.

Bunlar sık yaşanan ikincil duygulardan yalnızca birkaç örnektir ve ikincil duygular bunlarla sınırlı değildir.

Bu bölümde Akılcı Duygusal Sağaltımın (ADDs)'ın ABC 'sini anlamamanın yolları ve ABC 'yi uygulayarak akılcı olmayan inançları tanımlama süreci ele alınmıştır. Bunu denemek için aşağıdaki formu kullanabilirsiniz. Bu form size A 'ları, C 'leri, ve ikincil sorunları belirlemenizde yardımcı olacaktır.

EK: 8 DEVAM

“A”, “C” ve ikincil sorunların belirlenmesi, **akılcı olmayan inançların belirlenmesi için de gereklidir.** İkincil duyguları belirlemek için aşağıdaki form üzerinde uygulamalar yapabilirsiniz. (Uygulama yapmanız için ayrıca bu form, bu yazının ekinde EK: 1 olarak yer almaktadır.)

“ABC” UYGULAMA FORMU

Üzerinde çalışmak istediğim sorun:

A (Beni etkileyen olay ya da durum)

.....

.....

.....

.....

B (Akılcı olmayan inançlarım. Akılcı olmayan inançların belirlenmesi daha sonra ele alınacağı için buraya bir şey yazmayınız)

.....

.....

.....

.....

C (A olayını ya da durumunu izleyen sonuçlar)

Duygusal

sonuçlar:.....

Davranışsal

sonuçlar:

.....

Benim duygusal amacım:
duygularını

hissetmektir.

Benim davranışsal amacım
davranışlarını yapmaktır.

EK: 8 DEVAM

İkincil sorun:duygularını
hissettiğimde,..... davranışlarını
yaptığımda,

Bu hissedilen duygular ve yapılan davranışlar yeni bir “A” yerine geçer.

Böyle hissettiğimde ve davrandığımda:

“C” Duygusal sonuçlar:

Davranışsal sonuçlar:

Benim duygusal amacım;
duygularını hissetmektir.

Benim davranışsal amacım
davranışlarını yapmaktır.

Bu formla çalışmada “B” lerin (inançların) belirlenmesine yer verilmemiştir. İnançları tanımlamak zor olduğu için ileride bu konu üzerinde ayrıntılı olarak durulacaktır.

“ABC” UYGULAMA ÖRNEKLERİ

ÖRNEK 1.

ÜZERİNDE ÇALIŞMAK İSTEDİĞİM SORUN:

“A”: “Eşim ev işlerinde hiç yardım etmiyor.”

Bu olayı izleyen duygusal ve davranışsal sorunlar şu şekildedir:

“C” Duygusal sonuç: “Öfkeleniyorum.”

Davranışsal sonuç: “Sakinliğimi yitiriyorum ve ona bağıriyorum.”

Benim duygusal amacım: “Tembel davrandığında ona karşı kızgınlık hissetmek.”

Benim davranışsal amacım: “Patlamak yerine onu ikna edecek farklı yollar aramak.”

İkincil sorun:

“Ona kızgınlık duyguları hissediyorum.

Denetimimi yitirdiğimde ona bağıriyorum.

EK: 8 DEVAM

“C” Duygusal sonuç: Suçluluk duymak.

Davranışsal sonuç: Bu olayda her şey ne hissettiğimle ilgili, tam olarak hiçbir şey yapamıyorum.

GERÇEKÇİ AMACIM: Üzüntü duymak olmalı, suçluluk duymak olmamalı.

ÖRNEK: 2

ÜZERİNDE ÇALIŞMAK İSTEDİĞİM SORUN:

“A”: İş bulabileceğimi sanmıyorum.

Bunu izleyen duygusal ve davranışsal sonuçlar:

“C” Duygusal sonuçlar: Çökkünlük hissediyorum.

Davranışsal sonuçlar: İş aramayı bırakıyorum.

Benim duygusal amacım: İş bulamadığım için üzölmek.

Benim davranışsal amacım: Yapabildiğim kadar iş aramaya devam etmeliyim.

İkincil sorun: Moralim bozulduğunda, iş aramayı bıraktığımda;

“C” Duygusal sonuç: Öfke hissediyorum.

Davranışsal sonuç: İş bulma kurumunda denetimimi yitiriyorum.

GERÇEKÇİ AMACIM: İş bulamadığımda üzölmek.

: İş bulma kurumunda denetimimi yitirmemek.

ÖRNEK: 3

ÜZERİNDE ÇALIŞMAK İSTEDİĞİM SORUN:

“A”: İnsanlarla ilişkiye geçtiğimde kekeliyorum.

Bunu izleyen duygu ve davranışlar:

“C”: Duygusal sonuçlar: Kaygı hissediyorum ve terliyorum.

Davranışsal sonuçlar: İnsanlarla konuşmuyorum.

EK: 8 DEVAM

GERÇEKÇİ DUYGUSAL AMACIM: İnsanlarla konuşurken endişelenmek.

GERÇEKÇİ DAVRANIŞSAL AMACIM: Kendimi rahat hissedinceye kadar insanlarla konuşmayı denemek.

İKİNCİL SORUN: (Burada ikincil bir sorunun olduğunu sanmıyoruz).

ABC 'nin Akılcı Duygusal Davranışsal Sağaltımda (ADDS) kullanmanızda danışanınız size yardımcı olacaktır. Ancak sizler bunu oturumlar dışında da kullanmayı deneyiniz. Bu uygulamalar, daha sonra karşılaştığınız zorlukları aşmanızda size yardımcı olacaktır.

EK: 8 DEVAM

AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN BELİRLENMESİ

Değiştirmek istediğimiz duygu ve davranışları belirleyen akılcı olmayan inançları, duygusal ve davranışsal zorlukları belirlememiz oldukça zor olabilir. Bu işin ana noktası akılcı olmayan inançları, akılcı olan inançlara çevirmek olduğuna göre ilk olarak akılcı olmayan inançların belirlenmesi çok önemlidir. Eğer akılcı olmayan inancınızı dinlemeyi öğrenir ve uygulama yaparsanız işiniz kolaylaşır. Bu bölüm akılcı olmayan inançların belirlenmesine ayrılmıştır.

Bu terapi yaklaşımın temelini (ABC 'sini) akılcı olmayan inançların belirlenmesi oluşturmaktadır. Bu bölümde ABC 'ler hakkında daha çok ve ayrıntılı bilgiler bulacaksınız. İlk olarak A ve C hakkında daha ayrıntılı bilgi sunulacaktır. Daha sonra karşılaştığınız akılcı olmayan bir inancı nasıl tanıyabileceğiniz üzerinde durulacaktır.

A ile İlgili Daha Çok Ayrıntılar

Bize rahatsızlık veren olaylar ve durumlara “A” diyoruz ve bu iki ögeden oluşmaktadır:

1. Gerçek olaylar ya da durumlar yani o anda ne olduğu.
2. Gerçek olay ya da durumdan ne anladığımız ve onun hakkında ne düşündüğümüz.

Bu iki öge A 'yı oluşturur. Akılcı olmayan düşünceyi belirlerken neler olduğu ve sizin bu olanlarla ilgili neler düşündüğünüzü anlamanız çok önemlidir. Çünkü akılcı olmayan inancı harekete geçiren şey bu iki ögeden biridir. A 'nın kuramsal adı **aktif** eden olaydır. A 'yı anlamak akılcı olmayan inancın belirlenmesinde çok önemlidir.

İki öge arasındaki fark nedir? Yani asıl olayla o olaydan kişinin ne anladığı arasındaki fark nedir? Bir örnekle bunu açıklamak yerinde olacaktır.

Sokakta yürüyen ir adamı görmem bu asıl olayın yalnızca gözlemidir. Çoğu zaman bu olaydan herhangi bir şey çıkarılmayabilir. Çünkü bu olay ne benimle ilgili ne de benim için önemlidir. Yaşamımla, amaçlarımla uzaktan yakından ilgili olmayabilir. Eğer benim ilgilerimle ya da amaçlarımla ilgisi yoksa benim üzerimde duygusal etkisi

EK: 8 DEVAM

olmayacaktır. Ama yine de onun postaneye gittiğini düşünebilir ya da tahmin edebilirim. Onun postaneye gittiğini düşünmem bir yorumdur, bir sonuç çıkarmadır. Çünkü postaneye gittiğini düşünmem, benim gözlemlerimi aşan bir tahmindir. Yani bir adamın sokakta yürümesi **gerçek (asıl)** olaydır.

Onun postaneye gittiğini düşünmek gözlemlenen olay hakkında bir yorum ya da tahmindir. Olayın ya da olay hakkında ki yorumumun amaçlarımla ya ilgilerimle bağlantısı olmadığı için hiçbir inancımı harekete geçirmez.

Sonuç Çıkarmak Akılcı Olmayan İnançları Harekete Geçirir

Başka bir örneği ele alalım. **Sokakta yürüyen bir adam** görüyorum. Bu bir **olaydır**. Onun kitapçıya **benim doğum günü hediyemi almak için gittiğini** düşünüyorum. **Bu ise bir yorumdur, tahmindir, sonuç çıkarmadır**. Çünkü gözlemlenen olayı aşan bir sonuç çıkarmadır. Bu sonuç çıkarma benim ilgi ve amaçlarımla ilgilidir. Çünkü kitapları severim **ve** doğum günümde bana kitap alınması benim için anlamlıdır. Kurduğum bağlantı bence anlamlı olduğu için ben de yorumuma bir değer biçerim. Gördüğüm adamın kitapçıya gitmesi benim için iyidir. Çünkü kitapları ve hediyeleri severim. Bu da **değer biçilmiş bir inançtır**. Değer biçilmiş inanç çıkarılan sonuca değer biçer ya da yargılar. Bu olayda adamın kitapçıya benim için **kitap almaya gittiğini düşünmem bir sonuç çıkarmadır**. Bu sonuç çıkarma bende **mutluluk duygusunu yaratan inancı** harekete geçiriyor ya da aktif ediyor. Bu örneği ABC modeliyle ele alalım:

A: Olay ve sonuç çıkarma. (Olay ve sonuç çıkarma inançları harekete geçiriyor.)

B: İnançlar. (Bu inançlar duygusal ve davranışsal sonuçları belirliyor.)

C: Duygusal ve davranışsal sonuçlar.

Verilen örnek olumlu bir yaşantıya ilişkindi. Şimdi de olumsuz bir yaşantıya ilişkin bir örnek verelim.

Duygu, Dilek adlı bir arkadaşının kendine doğru geldiğini görüyor. Ancak Dilek, Duygu ile konuşmadan geçip gidiyor. Bu bir olaydır (**yani A 'dır**). Çünkü bütünüyle gözlenebilir bir durumdur. Eğer istersek bunu kamerayla saptayabiliriz.

EK: 8 DEVAM

Daha sonra Duygu şöyle düşünüyor: “Dilek benimle konuşmadı, çünkü artık beni sevmiyor.” Bu bir sonuç çıkarmadır. Çünkü gözlemlenenden öteye geçmektedir. Aslında Duygu, Dilek’in onunla konuşmamasının nedeni hakkında tahminde bulunuyor. Bu Duygu’nun amaçlarından biriyle ilgilidir. Duygu’nun amacı, Duygu’nun arkadaşlığını elde etmektir.

Sonuç çıkarma akılcı olmayan inancı harekete geçirir ya da uyarır: “Bu korkunç, Dilek’in arkadaşlığına gereksinimim var ve onun beni sevmesini sağlamalıyım.” Bu inanç akılcı değildir çünkü talepkardır (dayatmacıdır) ya da dogmatiktir. Duygu, Dilek’in arkadaşlığını kazanmakta ısrar etmektedir. Buna zorunlu olduğu konusunda üstelemektedir. Akılcı olmayan inanç bu andan sonra duygusal sonuç olan **çökkünlüğü** ve davranışsal sonuç olan **Dilek ile görüşmemeyi** belirler. ABC analizi şu şekildedir.

A Olay: Duygu’nun arkadaşı Dilek onu geçip gidiyor ve onunla konuşmuyor.

Sonuç çıkarma (Anlam yükleme): “Dilek benimle konuşmuyor, çünkü artık beni sevmiyor.”

Bu sonuç çıkarmayı, değerlendirmeyi de kapsayan akılcı olmayan inanç izliyor.

B: “Bu korkunç Dilek’in arkadaşlığına ihtiyacım var, onun beni sevmesini sağlamaya mecburum.”

Bu akılcı olmayan inanç, duygusal ve davranışsal sonucu oluşturur.

C: Duygusal sonuç: Çökkünlük duygusu.

Davranışsal sonuç: Dilek ile görüşmeyi kesme.

Duygu’nun “**Dilek beni sevmiyor**” şeklindeki sonuç çıkarması aslında sonuçları yaratan şey değildir. Bu özelliğe dikkat etmek çok önemlidir. Çünkü sonuç çıkarma başka bir inancı (**B ’yi**) de harekete geçirebilir. Örneğin B: “**Hiç umurumda değil, zaten onu hiç sevmemiştim**” inancını uyarabilir. Eğer kişi kendini aldatmıyorsa, bu inanç gerçekten böyle ise bir çökkünlük (depresyon) yaratmayacaktır.

EK: 8 DEVAM

“Dilek beni sevmiyor” şeklindeki sonuç çıkarma sağlıklı akılcı bir inancı da uyandırabilir:

“Bu kötü, çünkü Dilek ile arkadaşlık etmek isterdim ama buna mecbur değilim. Söyleyecek hiçbir şey yok. Onun beni sevmesi için çabalayabilirim de.”

Bu akılcı inanç değişik bir duygusal ve davranışsal sonuç sağlayacaktır. Duygusal sonuç büyük olasılıkla hayal kırıklığı, davranışsal sonuç Dilek’e yolunda gitmeyen ne olduğunu sormak gibi olabilir.

Başka bir örneği inceleyelim. Çocuklarınıza odalarını toplamalarını söylüyorsunuz. Üç gün sonra odanın toplanmadığını ve ortalığın darmadağın olduğunu görüyorsunuz. Bu bir olay (A) dır. Kamerası alınabilir, düzenlenmemiş odayı filme çekebilir ve gözlemleyebilirsiniz.

Sonra şöyle düşünüyorsunuz: **“Çocuklarım bana saygı duymuyor”**. Bu sonuç çıkarmadır. Gözlemlerden daha öteye taşmaktadır. Neden odalarını toplamadıkları konusunda tahmin yürütüyor ve size saygı duymadıkları sonucunu çıkarıyorsunuz. Bu sonuç çıkarma akılcı olmayan bir inancı harekete geçiriyor.

B- **Akılcı olmayan inanç: “Bana kesinlikle saygı duymalılar, ben onların annesiyim”**. Bu inanç talepkar (dayatmacı) ya da dogmatiktir ve bu nedenle akılcı bir inanç değildir.

Bu akılcı olmayan inanç duygusal sonuç olarak öfke, davranışsal sonuç olarak her fırsatını bulduğunuzda çocuklara bağırmanızı ve onlara vurmanızı doğurur.

Dikkat etmeniz gereken şey şudur: İnsanların değişmelerine yardım etme konusundaki yaşantılarınız sürecinde suçluluk ya da üzüntü gibi ikincil sorunların ortaya çıkma olasılıkları çok yüksektir. Bu bölümde bu olasılığın üzerinde fazla durmayacağız. Yukarıdaki olayın ABC analizi şu şekildedir:

EK: 8 DEVAM

A: Olay. Çocuklarınızın odalarını toplamalarını söylüyorsunuz ama üç gün sonra oda hala dağınık.

Sonuç çıkarma: *“Çocuklarım bana saygı duymuyor.”*

Bu sonuç çıkarma, inancı (B ’yi) uyarır.

B: Sonuç çıkarmayı değerlendirmektir. Bu da akılcı olmayan inançtır. *“Bana kesinlikle saygı duymalılar, ben onların anneleriyim.”*

Bu değerlendirme (akılcı olmayan inanç) duygusal ve davranışsal sonucu (C ’yi) belirler.

C: Duygusal sonuç. Öfke hissetmek.

Davranışsal sonuç. Çocuklara bağırarak ve vurmak.

Kızgınlığınıza ve çocuklarınıza vurmanıza neden olan şey, olay değil yani çocukların odalarının dağınık olması ve onu toplamamaları değildir. Ayrıca sizin sonuç çıkarmanız da yani size saygı duymadıkları da değildir. Çocukların kesinlikle size saygı duymaları gerektiği şeklindeki dogmatik isteğiniz öfkenize ve denetiminizi yitirmenize neden olmaktadır.

Daha Sağlıklı ve Akılcı Olan İnanç Daha Sağlıklı Bir Tercihi Ortaya Koyar

Akılcı inanç: *“Çocuklarımla bana saygı duymalarını çok isterim ve bunu onlara söylerim. Ama buna zorunlu değilim”. (Örneğin nefes alma gibi zorunlu değilim.)*

Böyle çok güçlü bir tercihiniz olduğunda canınızın çok sıkıldığını hissedeceksiniz ve bir ebeveyn olarak tercihlerinizi öne süreceksiniz daha iyi bir yolu büyük olasılıkla bulabileceksiniz.

EK: 8 DEVAM

Akılcı olmayan inancı tanımlarken, A'yı yani olayı, 1. Asıl olay ve 2. Sizin olay hakkındaki düşünceleriniz ve sonuç çıkarmalarınız olarak ikiye ayırabilmek çok önemlidir. Doğal olarak olayın kesinlikle geçmişte olması gerekmez. Daha sonra gerçekleşmesini beklediğiniz bir olay da olabilir. Bir örnek vermek gerekirse; Mehmet iki hafta içinde bir sınava girecektir. Bu bir olaydır. Henüz gerçekleşmemiştir ama gerçekleştiğinde onu filme alabilirsiniz. Mehmet şöyle düşünmektedir; ***“Bu sınavı geçmeyebilirim.”*** Bu bir sonuç çıkarmadır. Çünkü gözlemleyebileceğinizin ötesine geçmektedir. Eğer sınavı geçmezse bu bir olay olacaktır ama o ana kadar yalnızca bir sonuç çıkarmadır.

Bu da akılcı olmayan bir inancı uyarır: ***“Eğer sınavda başarısız olursam bu korkunç olur, sınavı geçmeliyim.”*** Bu da duygusal ve davranışsal sonuçları (C'yi) belirler.

C: Duygusal sonuç. Kaygı hissetmek.

Davranışsal sonuç. Çok fazla çalışma ama etkili (verimli) öğrenememe.

Tüm örneklerde, tüm olaylardaki sonuç çıkarmalar doğru olabilir ya da olmayabilir. Birinci örnekte Dilek'in Duygu ile konuşmamasının nedeni kötü bir haber almış olma olasılığı yüksektir. İkinci örnekte, çocuklar odalarını toplamalarını yalnızca unutmuş olabilirler. Üçüncü örnekte ise Mehmet sınavda başarısız olmayabilir. Gerçi asıl sorun sonuç çıkarmanın doğru olup olmaması değildir. Sonuç çıkarmanın doğru olma olasılığı da vardır. Duygusal ve davranışsal zararları veren sonuç çıkarma değildir. Zararı veren sonuç çıkarma hakkında sahip olunan akılcı olmayan inançlardır. Ya da başka bir deyişle sonuç çıkarmaya nasıl bir değer biçtiğimizdir. Sonuç çıkarmalar

EK: 8 DEVAM

koşullar değıştikçe farklılaşırlar. *Ama akılcı olmayan inançlar siz bilinçli olarak değıştirmeyi amaçlamadığınız takdirde değışmez ve alışkanlıklar olarak kalırlar.*

Zincirleme Sonuç Çıkarma

Olay hakkında yaptığınız sonuç çıkarmaları belirlemek sizi, akılcı olmayan inançları daha iyi belirleyecek bir konuma getirecektir. Çünkü inanç, sonuç çıkarma tarafından uyarılır, harekete geçirilir. Akılcı olmayan inancı uyaran bazen ilk belirlediğiniz sonuç çıkarma olabilir. Ama sonuç çıkarmalar çoğunlukla zincirleme olarak ortaya çıkarlar. Sonuç çıkarmalar birbirlerine bağıdırlar. Çünkü bir sonuç çıkarma sizi bir başka sonuç çıkarmaya götürür. O da bir başkasına götürür ve böylece sürüp gider. Size ne anlatılmak istendiğini bir örnekle açıklamaya çalışalım. (Yazar kendi yaşantısından bir örnek vermektedir.)

1980 lerin başlarında bir şehirde okuyordum ve okul yolum üzerinde bulunan kapatılmış dükkanlar ve yıkık dökük evlerle dolu çok farklı bir bölgeden geçiyordum. Bir sabah tam oradan geçerken kaygı duymaya başladım ve bunun nedenini anlayamadım. Sonuç çıkarmalarıma ve onların uyardığı akılcı olmayan inançlarımı gözden geçirdiğim zaman kaygı duygularımın kökleri açık seçik belirdi. Çıkarmış olduğum sonuçlar şunlardı:

Sonuç çıkarma 1. İnsanlar umutlarını yitirdikleri için bu dükkanlar kapalı.

Sonuç çıkarma 2. İnsanların şimdi nerede olduğunu merak ediyorum, eminim birçok arkadaşlık bitmiş, birçok aile parçalanmıştır.

Sonuç çıkarma 3. Tüm çalışmalarının karşılığını alamamışlar.

EK: 8 DEVAM

Sonuç çıkarma 4. *Ya ben de çalışmalarımın karşılığını alamazsam.*

Sonuç çıkarma 5. *Ya başarısız olup diplomamı alamazsam.*

Bu sonuç çıkarmalardan sonra akılcı olmayan inanç uyarılmış (harekete geçirilmiş) olur. Uyarılmış olan inanç da şudur: ***Başarısız olmamalıyım, diplomamı almamalıyım, başaramazsam bu bir felaket olur.*** Bu inanç duygusal ve davranışsal sonuçlara yol açar:

C: Duygusal sonuç. “Kaygı hissediyorum.”

Doğal olarak bu sonuç çıkarma zinciri milisaniyeler içinde olup biten bir şeydir. Çünkü insanlar çok hızlı düşünürler. Ancak insanlar nasıl düşündükleri hakkında düşünmedikleri için bu hızlı düşünme özelliklerini de pek bilmezler.

Zincirleme sonuç çıkarmaları saptamayla ilgili çalışmalarınızda asıl olayı ve daha sonra bunu izleyen sonuç çıkarmaları yazmayı denerseniz yaptığınız işin alışılınca, öyle zor bir şey olmadığını göreceksiniz. Bütün sonuç çıkarmaları yazdıktan sonra bunları gözden geçiriniz. Hangisi duygusal ya da davranışsal açıdan zarar veren duyguyla en yakından ilişkilidir? Yukarda verilen örnekte sonuncu (5.) sonuç çıkarma akılcı olmayan inançla en yakından ilişkilidir. Duygusal sonucun değiştiğini düşünün. Duygusal sonuç olarak **kaygı** yerine **duygusal çökkünlük** yaşanmışsa bu kez bu duyguya en yakın sonuç çıkarma üçüncüsüdür: ***“Tüm çalışmalarının karşılığını alamamışlar.*** Bu sonuç çıkarma şu akılcı olmayan inancı uyarır, harekete geçirir: ***İnsanların çalışmalarının karşılığını alamamaları korkunç bir şey. Eğer çok çalışıyorsanız mutlu olmayı hak ediyorsunuz demektir. Çok çalışanlar kesinlikle böyle kötü duruma düşmemeliler.*** Bu inanç şu duygusal sonuca neden olur:

C Sonuç. Duygusal sonuç: Çökkünlük.

EK: 8 DEVAM

Akılcı olmayan inancı belirlemek için ilk olarak olayı ortaya çıkarmak ve onların bu konuda ne düşündüklerini ya da nasıl davrandıklarını anlamak gereklidir.

“A” Nasıl Değerlendirilir?

A ’nın belirlenmesi demek nelerin olduğunun belirlenmesi demektir. Buna olay ya da durum denir. Olay ya da durum filme alınabilir. Olay başkalarının ne yaptıklarını ya da ne dediklerini, sizin dediklerinizi ya da yaptıklarınızı ya da ne olduğunu içerebilir. Bu bölümde inceleyeceğimiz olay (A);bir gencin, bir masada yazı yazmasıdır. Olayın kendisiyle (A ile), olay hakkında yapılan yorumu, birbirinden ayırmak gerekir. Olaya, olayı algılayan kişi tarafından yapılan eklemelere **yorum** denir. Olayla ilgili bilgi tam iken, yorumla ilgili bilgi tam değildir. Yukarıda değinilen olayın yorumu şu şekilde olabilir: “Gencin yazı yazması için bilgisayarı yok” . Yorumunuz doğru ya da yanlış olabilir. Belki gencin bilgisayarı bozulmuştur. Bu yorum sizin için hiçbir duygulanıma neden olmayabilir. Belki de gencin ne yazdığı umurunuzda değildir. Bu olay sizin psikolojik alanınızda bulunmayabilir.

Sonuç çıkarmalar psikolojik alanınızın bir parçası olan olayın yorumlanmasıdır. Örneğin, Can’ın babası, Can’ın bazı şeyleri kağıda yazdığını görüyor. “Can’ın bilgisayarı yok” diye düşünüyor. Bu bir yorumdur, çıkarsama değildir. Çünkü bu onun için önemli değildir, Can’ın bilgisayarının olup olmaması onu ilgilendirmiyor. Bu yorum sonuç çıkarma zincirindeki ilk bağlantıyı uyarır, harekete geçirir. Babanın bir sonraki sonuç çıkarması şöyle olabilir: “Benden bunları daktilo etmemi isteyecek”. Bu Can’ın babasının psikolojik alanının bir parçasıdır, çünkü onun çabasını ve kaynaklarını gerektiren bir durumdur. Can’ın babasının diğer çıkarsamaları şu şekilde sıralanabilir:

EK: 8 DEVAM

“Her zaman, her şeyin dün yapılmasını ister.”

“Ben maç izlemek istiyorum, oysa Can benden bilgisayarımın başında saatlerce oturmamı ve onun yazılarını yazmamı isteyecek.”

“Her zaman bencil bir oğuldu.” Bu sonuç çıkarma akılcı olmayan bir inancı uyarır, harekete geçirir: *“Bu denli bencil olmamalı”*. Bu inanç da sağlıksız bir **öfke** hissine yol açar.

Bu örnekte hem sonuncu sonuç çıkarma; *“Her zaman bencil oğuldu”* hem de akılcı olmayan inanç; *“Bu kadar bencil olmamalı”* ikisi de birlikte **öfke** hissine katkıda bulunurlar. Ancak daha önce de belirtildiği gibi sağlıksız duyguyu belirleyen büyük oranda akılcı olmayan inançtır.

A’yı belirlerken asıl olay ve asıl olaydan kaynaklanan sonuç çıkarmalar konusunda farkındalığımızı artırmak yerinde olur. Sonuç çıkarmalar yorumlardan daha önemlidir. Çünkü sonuç çıkarmalar sizin psikolojik alanınızla ilgilidir. Sonuç çıkarmalar sağlıksız duyguları ve savunmacı davranışları belirleyen akılcı olmayan inançlarla yakından ilgilidirler. Sonuç çıkarmalar akılcı olmayan inançları uyarırlar, harekete geçirirler. Sağlıksız duyguyla en yakından ilgili sonuç çıkarmayı belirlediniz mi, değişimin ana hedefi olan akılcı olmayan inancı belirlemek konusunda önemli bir kazanım elde edilmiş olunur.

Duygusal ve davranışsal sonuçların belirlenmesinde sonuç çıkarmalar mı yoksa akılcı olmayan inançlar mı daha etkilidir? Bu sorunun yanıtı; ikisi de etkilidir. Ancak akılcı olmayan inancın etkisi daha çoktur.

EK: 8 DEVAM

Bu yanıt bir benzetmeyle daha anlaşılır şekilde açıklanabilir. Birinin başınıza bir silah dayadığını düşünün.

Ama siz ve silahı dayayan da biliyorsunuz ki silah boş. Silahın kurşunları olmadığı için tetik çekildiğinde “kık” sesinden başka bir şey olmaz. Silah size fırlatılsa bu da sizi öldürmez. Şimdi de birinin elinde bir avuç mermi olduğunu ama silahı olmadığını düşünün. Bu kişi mermileri size atabilir ama bu size büyük zarar vermez. Ama dolu bir silah ölüme neden olabilmektedir. Ölüme neden olan silah mı yoksa mermiler mi? Yanıt; her ikisi de. Tek başına her ikisi de etkisizdir. Ancak ikisi bir araya geldiklerinde bu etkili sonucu oluştururlar. Ama kurşun daha etkilidir. Bu benzetmede silah sonuç çıkarmanın, mermi de akılcı olmayan inancın işlevini yerine getirmektedir.

A ’nın belirlenmesinde analizi yapılan olay geçmişte, şimdi ya da gelecekte yaşanmış ya da yaşanacak olabilir.

Zincirleme Sonuç Çıkarma Hakkında Daha Fazla Bilgi

Danışmanınızla birlikte zincirleme sonuç çıkarma üzerinde çalışabilirsiniz. Aşağıda bir danışmanla danışan arasında bu konuya ilişkin işbirliği yer almaktadır.

(Danışmaya başvuran danışan kaygı (anksiyete) duymaktadır, doktora sınavında kalabileceğini düşünmektedir.)

Danışman: Tamam, şimdi senin neden endişe duyduğunu bulalım. Düşün ki oturmuş ders çalışmaya uğraşıyorsunuz. Şimdi senin endişe duymanın nedeni nedir?

Danışan, ne zaman sınava çalışmaya uğraşsa yukarıda belirtilen şeylerin tipik bir biçimde ortaya çıktığını daha önceden belirtmişti.

Danışan: Çalışmamın yeterince yaratıcı olamayacağından endişeliyim.

EK: 8 DEVAM

Danışman: Kime göre?

Danışan: Bu güzel bir soru. Sanırım doktoradaki danışmanlarıma göre.

Danışman: Tamam, biran durup danışmanlarının senin çalışmalarını yeterince yaratıcı bulmadığını düşünelim. (Burada danışman, danışanın sonuç çıkarmasını tekrarlatıyor. Sonuç çıkarma: “1. İnsanlar umutlarını yitirdikleri için bu dükkanlar kapalı.” Bu sonuç çıkarma danışanın psikolojik alanıyla bağlantılıdır ve onun için bir anlamı vardır.)

Danışman: Bu kaygı, bununla ilgili hangi düşünceleri harekete geçiriyor olabilir? (Danışman burada danışandan sonuç çıkarmalar ve sağlıksız duygular arasındaki bağı düşünmesini istiyor.)

Danışan: Bu bana doktoramı alamayacağımı düşündürüyor.

Danışman: Bu doğru olabilir de, olmayabilir de. İnsanlar doktoralarını bu denli yaratıcılık göstermeden de alabilirler. Ama varsayalım ki haklısın ve doktoranı alamadın (Sonuç çıkarma: 2). Kaygın bununla ilgili hangi düşünceleri uyarıyor? (Danışman burada danışanından 2. Sonuç çıkarma ve sağlıksız duygu arasındaki ilişki üzerine yorum yapmasını istiyor. Bunu yapmadan önce danışanın sonuç çıkarmasının doğru olmayabileceğini vurguluyor ama sonuç çıkarma zincirlerini ortaya çıkarırken, sonuç çıkarmaların doğru olduğunu varsaymak önemlidir ve danışman da bunu yapıyor.)

Danışan: Şehirde iyi bir iş bulamayacağım. (Sonuç çıkarma:3).

Danışman: Yine varsayalım ki, haklısın. İyi bir iş bulamayacağın endişesi hangi düşünceleri uyarıyor?

EK: 8 DEVAM

Danışan: Bir dakika konu bu değil. Konu sanırım başarısızlık. Başarısızlığı kabul etmeyi başaramıyorum. Bugünlerde ne zaman çalışmaya yoğunlaştım başarısız olacağım düşüncesi aklıma geliyor. (Sonuç çıkarma:4).

Danışman: Yani en çok korktuğun düşünce doktoradaki danışmanlarının senin yaratıcılığın konusundaki düşünceleri ya da iyi bir iş bulamayacağın değil, başarısız olabileceğin düşüncesi seni en çok korkutuyor, öyle mi?

Danışan: Evet bu doğru.

Bu örnekte danışan ve danışman sonuç çıkarma zincirini kullanarak; *“Başarısız olmamalıyım, eğer başarısız olursam değersiz, beceriksiz biri olurum”* inancını uyaran kritik sonuç çıkarmayı yani *“Doktora sınavını almayabilirim”* sonuç çıkarmasını belirlemiş oldular. Bu akılcı olmayan inanç danışanın sağlıksız duygusunu belirler. Bu da kaygıdır ve onun ders çalışmasını engellemesiyle sonuçlanır.

Başka bir örnek de bir başka danışmanın danışanıyla yapmış olduğu oturumlardan verilmektedir. Danışan öfkesini yenmek amacındadır. Danışan bir işi gereği bankaya borçlanmıştı. Yavaş yavaş ödeyebileceği bir ödeme planı hazırlamıştı. Banka planı geri çevirdi. Danışan buna öfkelenmişti.

Danışman: Banka, ödeme planını geri çevirdi ve sen buna öfkelendin, çünkü...(Danışman burada danışanın sonuç çıkarmaları ve sağlıksız duygusu arasında bağ kurulmasına yardımcı olacak bir soru tekniğini – Çünkü ’yü- kullanıyor.

Danışan: Çünkü bu konuda çok uğraştığım halde beni geri çevirdiler. (Sonuç çıkarma:1)

EK: 8 DEVAM

Danışman: Eğer bu denli uğraşmasaydın ve seni yine geri çevirselerdi öfke duyar mıydın?

Danışan: Hayır.

Danışman: Çok uğraşmalardan sonra bankanın senin ödeme planını geri çevirmesi hangi düşüncelerini çağırıştırıyor?

Danışan: Bunca çabadan sonra bunun işe yarayacağından emindim. (Sonuç çıkarma:2). Ama yaramadı.

Danışman: Bunun işe yaramamasının hangi yönü öfkeni yarattı sence?

Danışan: Bu haksızlık. (Sonuç çıkarma:3).

Danışman: Ve bununla ilgili senin öfkelenmene ne sebep oldu?

Danışan: Bu yalnızca haksızlık.

Danışman: Senin sonuç çıkarmalarını yazdım. Bunları incele ve hangisinin en çok öfkeyle sonuçlandığını söyle.

Danışan sonuç çıkarma:2'yi işaret eder.

Danışan ve danışman sağlıklı duygu olan *öfkeyi*, akılcı olmayan inancı; *“Eğer bir konu üzerinde çok uğraşırsam o işe yaramalı, eğer işe yaramazsa buna dayanamam”* uyarıcı kritik sonuç çıkarma olan A'yı yani *“Bunca çalışmadan sonra işe yarayacağından emindim ama yaramadı”* belirlediler. Önemli bir nokta daha vardı. Danışanın öfkesine katkıda bulunan başka bir akılcı olmayan inancı ise şuydu: *“Yaşam her zaman hakça olmalıdır”*.

EK: 8 DEVAM

Duygusal ve Davranışsal Sonuçlar (C 'ler) Hakkında Daha Çok Ayrıntı

Ne hissettiğinizi anlamanız genellikle zor değildir. Çünkü akılcı olmayan duygular tarafından belirlenen duygular güçlü ve acı vericidir. Yine de ne hissettiğinizi anlamada bazı zorluklar olabilir. Hangi duygunuz üzerinde çalışacağınız konusunda kendinize açık olmadığınızda duygusal sorununuzu yaratan akılcı olmayan inancı ortaya çıkarmak genellikle güç olabilir. Amacımız bir davranışı değiştirmekse bu pek sorun olmaz. Örneğin **denetiminizi yitiriyorsanız, kırgınlık** duyuyorsunuz ya da **utangaçsınız** demektir. İnsanlarla birlikte olmaktan kaçınıyorsanız kaygı (anksiyete) duymanız olağandır. Değiştirmek istediğiniz davranış üzerinde çalışmanız, değiştirmek istediğiniz duyguyu da ortaya çıkarmanıza yardımcı olacaktır.

İnançların belirlenmesiyle ortaya çıkan sonuçların hem duygusal hem de davranışsal sonuçlar olması gerekmez. Yalnızca duygusal ya da davranışsal sonuç olabilir. Duygunun ortaya çıkarılması sırasında karşılaşılabilecek başka bir zorluk ikincil sorunlardan kaynaklanır. Kendinizi hem öfkeli hem de suçlu hissetmenizde olduğu gibi. Örneğin denetiminizi yitirdiğiniz ya da öfke duyduğunuz için suçluluk hissediyorsanız, en uygunu **suçluluk** hissi üzerinde ABC 'yi uygulamak ve sonra **öfkeye geçmektir**.

Genellikle karşılaşılan bir olayla (A ile) ilgili birden çok duygu hissedebilirsiniz. Daha önce belirtilen okul yolundaki yaşantıları örnek alabilirsiniz. Burada hem çökkünlük hem de kaygı hissetmek olağandır. Çünkü bir sonuç çıkarma kaygıyı yaratan akılcı olmayan inancı uyarırken, bir başka sonuç çıkarma ise çökkünlüğü oluşturan bir başka akılcı olmayan inancı uyarıyor.

EK: 8 DEVAM

Birçok sonuç çıkarmanın zincirler oluşturduğu ve birbirinden değişik akılcı olmayan inancı uyardığı çok karmaşık durumlarda bir defada birkaç duyguyu irdeleme olanağı vardır. Bu gibi durumlarda duyguların tümünü birden ele almak yerine birer birer davranışsal ve duygusal sonuçlar üzerinde çalışılması uygundur. Eğer bir defada duygusal ve davranışsal sonuçların birçoğunu irdelemeyi denerseniz tıkanırsınız ve kafanız karışır. Sonuçlarda değişiklik yapma olanağınız azalır. Birden çok hedefiniz varsa moraliniz bozulmasın. “Roma bir günde kurulmadı. Eğer zaman gerekiyorsa, zaman gerekiyor demektir, bu kadar basit.” Akılcı olmayan inançları belirlemenizdeki yardımda duygusal ve davranışsal ve davranışsal sonuçların belirlenmesi önemli bir adımdır.

Sağlık ve Sağlıklı Olmayan Duygular Arasındaki Farklar

Duygusal ve davranışsal sonuçları (C’yi) belirlerken karşılaşılan başka bir sorun *sağlıklı olumsuz duygularla, sağlıksız olumsuz duyguların* ayrılmasıdır. İnsanlar bazen bu iki duygu arasındaki farkı yanlış anlarlar ve **sağlıklı olumsuz duyguyu da** değiştirmeye çalışırlar. Örneğin bu kitabın yazarlarından biri yaşamının çok önemli bir bölümünde köpek beslemiş ve onlara çok bağlanmıştır. Sevdığı köpek türünün 10-12 yıl arası bir yaşam süresi vardır ve şimdiye kadar çok sevdiği ve değerli 3-4 köpeğinin öldüğünü görmüştür. Köpekleri öldüğü zaman kendini çok üzgün hisseder. Bu olayda **üzüntü, bir sağlıklı olumsuz duygudur ve akılcı bir inanç** tarafından belirlenmiştir. Ama **çökkünlük (depresyon) bir sağlıksız olumsuz duygudur ve akılcı olmayan bir inanç** tarafından oluşturulmuştur.

EK: 8 DEVAM

Eğer işvereniniz çalıştığınız iş yerinin iflasın eşiğinde olduğunu ve işten çıkarılabileceğinizi söylerse, canınız çok sıkılabilir. Bu olayda **kuvvetli bir can sıkıntısı hissetmek sağlıklı olumsuz duygudur**. Buradaki can sıkıntısı olumsuz bir olayın uyardığı, akılcı bir inancın belirlediği bir duygudur. **Kaygı ve panik** ise olumsuz olayın uyardığı akılcı olmayan inancın sonucudur.

İnsanlar bazen, olumsuz bir olay karşısında olumlu bir duygu hissetmeyi isterler, beklerler. Bu istek ve beklentileri gerçekçi değildir. Ancak olumsuz olayın olumlu olduğuna ilişkin kendinizi inandırırsanız hatta kendinizi kandırırsanız bunu gerçekleştirebilirsiniz. Kendiniz olumsuz bir olayın bile iyi yanları olduğuna inandırmanız olasıdır ama olumsuz bir olayın tamamen iyi yönleri olduğuna biraz zor inandırabilirsiniz kendinizi.

Sağlıklı ve sağlıksız olumsuz duygular arasındaki fark duygulara yol açan inançlara bağlıdır. Örneğin **Can sıkıntısı**, bir işin yitirilmesi ya da alay konusu olma olasılığıyla ortaya çıkan **sağlıklı olumsuz duygudur**. Eğer bir insanın canı sıkılıyorsa akılcı olarak şuna inanacaktır: ***“Umarım bu tehdit gerçekleşmez ama gerçekleşmemesi için söylenecek bir şey yok. Eğer gerçekleşecek olursa bu bir talihsizlik olur.”***

Bir insan kaygı hissettiğinde akılcı olmayan inancı şu şekilde olacaktır: ***“Bu tehdit gerçekleşmemeli, eğer gerçekleşirse bu korkunç olur.”***

-Eğer bir kayıp ya da ya da başarısızlık konusunda akılcı düşünülmezse **çökkünlük** hissedilir ama akılcı düşünürsek (***üzgün hissederiz***) **üzülürüz**.

-Eğer birinin kişisel ilkelerimizden birini çiğnediğini akılcı düşünmezsek **yıkıcı bir öfke duyarız**, ama akılcı düşünürsek **yıkıcı olmayan bir kızgınlık hissederiz**.

EK: 8 DEVAM

-Eğer yanlış davrandığımızı ya da kendi ahlaki ilkelerimizden birini yaktığımızı, çiğnediğimizi akılcı olarak düşünmezsek **suçluluk** duyarız ama akılcı düşünürsek **pişmanlık duyarız**.

-Eğer birinin bize **ihamet ettiğini** akılcı düşünmezsek **zarar görmüş –yaralanmış hissederiz** ama akılcı düşünürsek **hayal kırıklığına uğramış hissederiz**.

-Eğer arzuladığımız ilişkiye yapılan bir tehdidi akılcı düşünmezsek akılcı olmayan **kıskançlık-çekemezlik hissederiz** ama akılcı düşünürsek akılcı bir koruma gereği duyarız.

-Toplum içinde bir hata yapmak ya da zayıflık göstermek konusunda akılcı düşünmezsek **utanç** ya da **sıkıntı hissederiz** ama akılcı düşünürsek **acı hissederiz**.

Sağlıklı olumsuz ve sağlıksız olumsuz duyguların bir kısmı aşağıda çizelgede yer almaktadır. Sağlıklı olumsuz duygular akılcı inançların, sağlıksız olumsuz duygular ise akılcı olmayan inançların ürünleridir. Her iki inanç ve duygu çeşidini uyaran ise genelde olumsuz olay ya da durumlardır. Genellikle olumlu olaylardan sonra olumsuz duygular yaşamayız.

Aşağıda sıralanan sağlıklı ve sağlıksız olumsuz duygular arasındaki farklar nasıl hissettiğimizi anlamamıza yardımcı olabilir. Kendiniz için bir hedef oluşturmak istiyorsanız sağlıksız duyguları gözden geçiriniz. Bunların hepsi değişim için duyarlı hedeflerdir.

Duygularınızla ilgili kullandığınız kelimelerde açık olun. Kültürümüzde duygularımızı belirtmek için kullandığımız sözcükler pek belirgin değildir. Örneğin **“kendimi kötü hissediyorum”** sözlerini söylediğinizde bunun nasıl kötü olduğunu

EK: 8 DEVAM

kendinize sorunuz. Eğer kendinizi öfkeli hissediyorsanız bu **“incitilmiş öfke mi”** yoksa **“kızgın öfke mi?”**

SAĞLIKSIZ OLUMSUZ DUYGULAR	SAĞLIKLI OLUMSUZ DUYGULAR
Kaygı (anxiety)	Can sıkıntısı (Concern)
Çökkünlük (Depression)	Üzüntü (Sadness)
Yıkıcı öfke (Damning Anger)	Kızgınlık(irritation) ya da sinirlilik (annoyance)
Suçluluk (Guilt)	Pişmanlık (remorse) ya da üzülmek (sorrow)
Kırılmak, yaralanmak (Hurt)	Düş kırıklığı, hayal kırıklığı (Disappointment)
Kıskançlık, çekememe (irrational jealousy)	Başkalarından korunma, sakınma Akılcı kıskançlık (Rational jealousy)
Utanç, yüzkarası (Shame)	Teessür, üzülmek (Regret)
Utanma, sıkıntı (Embarrasment)	

Duygularınızı belirlerken tıkanabilirsiniz, güçlük çekebilirsiniz. Sonuç çıkarmanızı gözden geçirin. Kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: **“En yakın arkadaşım şimdiki bulunduğum durumda olsaydı nasıl hissedirdi?”**

EK: 8 DEVAM

Ulaştığınız sonuçtan emin değilseniz bir tahminde bulunun. Bu uygulamanın işe yaradığını göreceksiniz. Düşüncenizi değiştirmenin sakıncası yoktur. ABC'yi uygulamak duygularınızı ortaya çıkarmaya yardımcı olur. Yeni kanıtların aydınlatmasıyla düşüncelerinizi değiştirmekten çekinmeyiniz.

Duygusal ve davranışsal sonuçları tanımlamanız, akılcı olmayan inancınızı tanımlamanıza yardımcı olur.

Yine de sonuç çıkarmalarınızı denetlemeye başladığınızda bazen başka bir duyguyu da yaşadığınızda şaşırmayın ve ABC'yi kullanarak yeni duygu üzerinde çalışmaya başlayın. Ya da tercihinize göre ilk duygu ile başlayıp daha sonra yenisiyle uğraşın.

Akılcı ve Akılcı olmayan inançlarla İlgili Daha Çok Ayrıntı

İki çeşit inanç vardır: Akılcı inançlar. Akılcı olmayan inançlar. Her iki inançla olaylar ve durumlar değerlendirilir ve bunlara değer yüklenir. Bir olay ya da durumla ilgili *tahminde bulunmak* değerlendirme yani inanç olmayıp *yorum yapmadır*.

Akılcı İnançlar: Burada açıklanacak anlamlarına göre bu inançlara bir taraftan mantıklı inançlar da denilebilir. Akılcı inançlar gerçekçidir, bir başka deyişle kanıtlarla desteklenebilirler. Mutlak ya da dogmatik değildirler. Görecelidirler, duruma göre değişirler ve esneklerler. **Tercih**, **arzu** ya da **dilek** olarak belirtilebilirler.

Akılcı bir inanç yapıcı ve uyumlu bir duygu üretir. Ayrıca akılcı inançlar hafiften kuvvetliye doğru olumsuz duygular da oluşturabilirler. Ama bunlar benliği yıkıcı duygular değildirler. Akılcı inançlar duygu yokluğu yaratmazlar. Duygu yokluğu da birey için yararlı değildir.

EK: 8 DEVAM

Uyumlu duygular sorun çözmede güdülendirici olarak etki ederler. Duygusal rahatsızlık doğal olarak sorun çözme yeteneğinizi azaltır ve genellikle sorun çözme denerken bile motivasyonumuzu düşürürler.

Sonuç olarak, akılcı inançlar amaçlarımıza erişmemize yardımcı olurlar ve ilgilerimiz doğrultusunda çalışırlar. Akılcı inançlar yaşamdan doyum sağlamamıza, doyumsuzluk durumunda değişmek için motivasyon sağlamaya, sorun çözme becerilerini artırmaya, psikolojik acıyı azaltmaya yararlar ve hoş toplumsal ilişkilerden zevk almamıza ve kişisel olarak var olmamıza yardımcı olurlar.

Akılcı olmayan İnançlar: akılcı olmayan inançlar uygun olmayan sonuçlar oluştururlar. Akılcı olmayan inançlarda gerçekler sıklıkla abartılırlar ve aşırı genelleştirirler. Akılcı olmayan inançlar gözlenebilir, ölçülebilir ve denebilir(ampirik) gerçeğe aykırıdır. Asıl olay ve durumlardan doğmazlar. Akılcı olmayan inançlar mutlak ve dogmatiktirler (kesin ve tartışmaya yer vermezler). Tercih yerine mutlak olması gerekenlerle, istekler, arzular yerine ihtiyaçlarla, zorunluluklarla ifade edilirler. Akılcı olmayan inançlar genellikle uzun yıllar boyunca uygulanan, tekrarlanan alışkanlıklardır.

Akılcı olmayan inançlarımız kendi benliğimizi, başkalarını ve dünyayı değerlendirmeler üzerinde oluşurlar:

- 1) Ben meliyim. Örneğin: ***“Ben beğenilmeliyim.”***
- 2) Sen melisin. Örneğin: ***“Sen beni herkesten çok sevmelisin.”***
- 3) Dünya ... olmalıdır. Örneğin: ***“Dünya istediğim şeyleri kolayca ve çabucak vermelidir.”***

EK: 8 DEVAM

Akılcı olmayan inançlar gözlenebilir, ölçülebilir, denenebilir (**ampirik**) gerçeğe aykırı oldukları için mantıklı olmayan düşüncelere de sahip olmaları beklenen bir şeydir. Örneğin: *“Herkes tarafından sevilme istiyorum”* ve *“Ne olursa, hangi alanda olursa olsun başarılı olmalıyım”*.

Akılcı olmayan inançlar kaygı (**anksiyete**) gibi benliğe zarar verici duygulara yol açarlar. Kaygının zararlı durumu insanı zayıf düşürmesi, en az Zararlı durumu ise yapıcı olmamasıdır.

Sonuç olarak akılcı olmayan inançlar amaçlarımıza varmamıza ve ilgili olduğumuz şeyleri izlememize yardımcı olmazlar. *“Mutlak”, “gereklilikler”, “olmalılar”* a takılıp kaldığımızda kendimizi iyi hissetmeyiz.

İnançlar ya Akılcıdır Tercihlere Dayanırlar ya da Akılcı Değildirler Zorunluluklara Dayanırlar

İnançlar geçmiş, bugün ya da geleceğin değerlendirilmesine dayanan yaşam felsefesidir. İki çeşit inanç vardır: akılcı ve akılcı olmayan inançlar. Bu iki inanç arasındaki **temel fark** akılcı inançların dogmatik olmayan tercihlere, arzulara ve isteklere dayanıyor olması, akılcı olmayan inançlar ise dogmatik, mutlak olması gerekenlere, gerekliliklere, ihtiyaçlara dayanıyor olmasıdır.

Akılcı olmayan bir inancımızı belirlerken *“olmalılar”* a *“mutlak gerekliliklere”* e bakmamız önemlidir. Özellikle bunlar dogmatik ve talepkar (**dayatmacı**) bir felsefeye ilişkin ipuçları verirler.

EK: 8 DEVAM

Ancak bu konuda yalnız sözcüğün görünümünle yetinmemek gerekir. Her meli, malı sözcüğü de dayatmacı ve dogmatik olmayabilir. Bazı durumlarda meli, malı sözcükleri de akılcı bir şekilde kullanılabilir. Örneğin; ***“Halım çok kirli, elektrikli süpürgeyi çıkarmalıyız”*** dediğimizde bir dayatma yerine şu anlatılmak istenmiş olabilir: ***“Eğer daha temiz bir halı istiyorsak onu elektrik süpürgesiyle temizlemeliyiz.”*** Yani kendinize meli, malı ekleri taşıyan bütün sözcükleri yasaklamayınız. Sözcüklerin arkasındaki gizli anlamlara bakınız. Sözcüklerinize bir çeşit emir anlamı yüklüyorsanız, sözcükler dogmatik, dayatmacı bir felsefeyi gösterir ve akılcı olmayan bir inancı belirlediğinizi anlatır.

Tüm insanların akılcı olmayan inançlarla değerlendirme yapmaya eğilimleri vardır. Ancak bazı insanların eğilimleri daha çoktur. Ancak akılcı olayan inançlara sahip olmamızın tek nedeni bu değildir. Siz de diğer insanlar gibi müthiş bir öğrenme becerisine sahipsiniz; beyniniz müthiş bir öğrenme aracıdır. Kültürümüz bu temel eğilimi sıklıkla destekler. Örneğin, sizin ince, güzel, akıllı, beğenilen zarif biri olmanız gerektiğinizi size dayatan ne kadar çok reklamlarla karşılaştınız. (Bütün bunları kendinde toplayan bir kimse ne durumda olur? Bunu biraz düşününüz lütfen.) Tüm bunları kendinde taşıyan insanı fil adam, sakallı kadın, konuşan balıkla aynı kefeye koyabilirsiniz. Benzer şekilde, ***“Sonsuza dek mutlu olmak için yapmanız gereken tek şeyin doğru bir arkadaşı bulmak ve gün batımına doğru yelken açmak olduğunu söyleyen kaç şarkı duyduk. Oraya varırsanız bize de bir bilet gönderin lütfen.”*** Başka bir deyişle kültürümüz dogmatik, dayatmacı, sabit, akılcı olmayan düşünmeye olan eğilimimizi abartmakta ve desteklemektedir.

EK: 8 DEVAM

İstekler ve Türevleri

Akılcı olmayan inançların en belirgin özelliği dayatmacı olmalarıdır. Ayrıca bu dayatmacı inançların türevleri de vardır. Akılcı olmayan inançlardaki dayatmacı felsefeyi, türevlerindeki dayatmacılıklar izler.

İstek: *İşverenin beğenisini (takdirini) kazanmalıyım.*

İlk türev: *Onun beğenisini kazanmasam bu felaket olur.* Burada korkunç ve felaket getirici değerlendirme türevi ortaya çıkmaktadır. Bu uç noktada olumsuz bir değerlendirmedir. Eğer işvereninizin beğenisini kazanmazsanız gerçekten bu yalnızca bir dezavantajdır. Oysa kişi akılcı düşünmediği için olayın olduğundan daha kötü olduğuna hatta korkunç olduğuna kendini inandırır. Yüzde yüz (%100) değil, yüzde yüz bir (%101) kötüdür ve öyle olmaması mutlak gereklidir.

İkinci türev: *İşverenin beni takdir etmemesine dayanamam. Bunu kaldıramam. Bu bir engellemeye tahammülsüzlüktür.* Bu türev, insanın kendini olumsuz olaylara ve istenmeyen durumlara dayanmasının olanaksız olduğuna inanmasına yol açar.

Üçüncü türev: *“Eğer beni beğenmezse tamamen değersiz biriyim demektir”* ya da *“Eğer beni takdir etmezse o hiçbir işe yaramaz biridir.”* Üçüncü türevde bireyin kendini ve başkalarını değerlendirirken kötülermelere ve genellemelere, karalamalara ağırlık vermesidir. Bu kötülermeler, karalamalar ve aşırı genellemeler akılcı olmamanın ana kaynaklarındandır.

EK: 8 DEVAM

Tamamen Akılcı Olmayan inançlarla İlgili Bir Uygulama

A Olay: *İşverenim bana raporumu beğenmediğini söyledi.*

Çıgarsama: *O, benim işe yaramaz biri olduğumu düşünüyor.*

C Sonuç: Duygusal sonuç. *Kaygı hissediyorum.*

Davranışsal sonuç: *Kızarıp bozariyorum ve kekeliyorum.*

B Akılcı Olmayan İnanç: *İşverenin beğenisini kazanmalıyım, işe yaramadığımı düşünmesi korkunç olur. İşe yaramadığımı düşünmesi benim değersiz, başarısız bir insan olduğum anlamına gelir. İşe yaramayan biri olduğumu düşünmesini kaldıramam.* Bu akılcı olmayan inancın ürettiği duygusal ve davranışsal sonuçlar sorunları çözümlenmekte hiç de yardımcı değildir. Eğer birey bu akılcı olmayan inanca tutunmaya ve ona inanmaya devam ederse işler daha kötü bir durum alacaktır.

Akılcı olmayan inançlarınızı belirlemeye çalışırken dayatmacı (talepkar) felsefenizi aramanızı öneririz. Kendinize sorunuz: ***Kendimden, başkalarından ya da dünyadan genelde ne istiyorum?***

Düşüncenizde bir istek saptarsanız bunu yazın ve türevlerini olabildiğince araştırın. İnsanları değerlendirirken olumsuzluklarını, görüşünüzü, engellemelere dayanıksızlığınızı (tahammülsüzlüğünüzü) saptadığınızda bunları da isteklerle birlikte yazınız. Bazı koşullarda akılcı olmayan inancın yalnızca bir ya da iki türeve olabilir. Ama her koşulda dayatmacı bir felsefe bulma olasılığı çok yüksektir.

EK: 8 DEVAM

Sık Karşılaşılan Akılcı Olmayan İnanç Örnekleri

Akılcı olmayan inançların çoğu özgül yani kişiye özgüdür. Bu karşın çok sık karşılaşılan akılcı olmayan inanç örnekleri de vardır:

1. ***“Yaşamdaki tüm önemli insanlar tarafından sevimli ve beğenilmeliyim. Bu yapmazsam bu korkunç olur ve sevilmediğimi gösterir.”***

Bu inanç reddedilme, eleştirilme ve beğenilmeme durumunda korku, kaygı yaratan ve sıklıkla karşılaşılan akılcı olmayan bir inançtır. Bu inanca sahip olan kimselerin ısrarcı (üstelemeci) davranışları ya da kendi dilek ve düşüncelerini söyleme olasılıkları yüksek değildir.

2. ***“Diğer insanlar haksızlık yaptıklarında mutlaka cezalandırılmalıdırlar, onlar korkunç, onlar işe yaramaz domuzlardır.”***

Sık karşılaşılan akılcı olmayan bir inançtır. **Öfke** duygusunu oluşturur. Bu inançtaki cezalandırma isteği mantık dışı değildir. Cezaların gerçekleştirilmesi insanları etkilemenin önemli bir yoludur. Örneğin bir insan şiddete başvuruyorsa onun tutuklanması, yargılanması uygundur. Bu inançtaki sorun, o kişinin tamamen kötü olduğu ve kesinlikle cezalandırılması düşüncesidir. İnsanlar değil, davranışlar kötülenebilir. Davranışların ele alınması sorun çözücüdür. Davranışın kötü bulunması olağandır ama insanın tamamen suçlu bulunması uygun değildir.

3. ***“Her şeyin istediğim gibi olmasını istiyorum, olmayınca da çok can sıkıcı oluyor.”***

EK: 8 DEVAM

Bu akılcı olmayan inanç sıklıkla içerenmiş bir öfkenin ya da kendine acımadan kaynaklanan çökkünlüğün tabanında yer alır. Bu inanç gerçekte bir istektir. ***Dünya bize isteklerimizi verebilecek şekilde düzenlenmelidir.***

4. ***“Belirsiz ve korkunç bir felaketle sonuçlanabilecek şeyler konusunda çok endişeliyim.”***

Bu inanç; yaşamımızın tamamen kesin olması isteğidir. Kötü şeylerin olmayacağına ilişkin mutlak bir güven isteğidir. Kesin güven verilmediği zaman bu inanç kaygıyla sonuçlanır. Değişmez bir güven isteği ve sık sık takınaksal önlemler ve denetimlerle sonuçlanabilir. Ayrıca şöyle bir isteğe de dayanır: ***“Gelebilecek kötülükleri önlemeli ya da geçiştirebilmeliyim. Bunu yapamazsam işe yaramazın tekiyim.”***

Bu inanç suçluluk duygusu yaratır ve takınaklı önlemler ve denetimlerle sonuçlanır.

5. ***“Her zaman başarılı olmalıyım ya da en azından bir ana alanda başarılı olmalıyım. Olamazsam değersiz biriyim demektir.”***

Sık sık karşılaşılan bu inanç özellikle yarışmacı kişilik özelliğinde ve yarışmacı ortamlarda yaygındır. Bu inanç başarısızlık olasılığının yarattığı korkuyla sıkı şekilde ilişkilidir. Bu inançta yalnızca başarısızlıktan korkulmaz, aynı zamanda başarısızlığın onların tüm benliklerini değersiz yapacağından da korkulur. İnsanın değerlendirmesi yapılırken başarının çok önemli bir ölçüt olarak alınması, başarısızlığı beklerken yüksek ölçüde kaygıya ve başarısızlıkla karşılaşınca da çökkünlüğe neden olur.

EK: 8 DEVAM

6. ***“Her sorunun bir kesin çözümü olması gerekir ve ben de bu çözümü bulup her şeyin üzerinde kesin (mutlak)denetim sağlamalıyım.”***

Bu inancın iki önemli ögesi vardır: Birincisi kesin çözüm için dogmatik istek, ikincisi denetim için dogmatik istek. Kesinlik isteğiyle denetim isteği bağlantılıdır. Bu istekler kaygı ve takınağın önlemesinin özünde bulunurlar. Eğer kişi akılcı olmayan inanca bağlanırsa karar vermede büyük güçlüklerle karşılaşır. Verilen karar kesin çözüme ulaşmayı gerektirmektedir ancak kesin çözüme ulaşılmamaktadır. Eğer bir kimsenin diğer insanlara yöneltmiş: ***“Kesin, kusursuz çözümü bulmalısın”*** gibi dayatmacı (talepkar) bir felsefesi varsa, bu kimse sık sık öfke hisseder.

7. ***“Her zaman rahat olmalıyım, rahatsızlıktan ve acıdan uzak olmalıyım”***

Bu akılcı olmayan inanç genellikle psikolojik ve fiziksel acıya, rahatsızlık ya da sıkıntıya işaret eder. Eğer kendinizi rahatsızlığa dayanamayacağınıza inandırırırsanız, bu sizi çok yeme gibi bağımlılıklara sürükler. Bu bir düşük dayanıklılık özelliğidir. Bu düşük dayanıklılık inancı, amaçlarınıza ulaşmanız için kısa, orta ve uzun süre dayanmanız gereken acıları göze almanızı ve girişimlerde bulunmanızı zorlaştırır.

Burada yalnızca yedi akılcı olmayan inancın özellikleri sıralanmıştır. Akılcı olmayan inançlar bu kadar değildir. Buradaki açıklamalar; eğer isterseniz akılcı olmayan inançlarınızı belirlemenizde size yardımcı olabilir. Akılcı olmayan inançlarınızı belirlemeniz çok önemli ancak yalnızca bir adımdır. Daha sonra akılcı olmayan inançlarınızı değiştirme sorumluluğu sizi bekliyor. Akılcı olmayan inançlarınızla ilgili bol bol uygulama yapmanız sizin gelişiminiz içindir.

EK: 8 DEVAM

Dördüncü içgörüyü anımsayınız: *“Değişim, çaba katılım ve çaba gerektirir.”*

Ne kadar çok uygulama yaparsanız bu konuda o kadar iyi olursunuz.

Yapacağınız uygulamalarla ilgili olarak akılcı olmayan bir inançla tanışmak ister misiniz?

“Bunu hemen yapmayı becermeliyim, ya da hiç olmasa hızlı olmalıyım, bunu başaramazsam işe yaramazın biriyim.”

EK: 8 DEVAM

“A B C” UYGULAMA FORMU

Üzerinde Çalışmak İstedğim Sorun:

A (Beni etkileyen olay ya da durum)

.....

.....

B (Akılcı olmayan inançlarım)

.....

.....

C (A olayını ya da durumunu izleyen sonuçlar)

Duygusal sonuçlar:.....

Davranışsal sonuçlar:

Benim duygusal amacım

duygularını hissetmektir.

Benim davranışsal amacım davranışlarını yapmaktır.

İkincil sorun: duygularını hissettiğimde, Davranışlarını yaptığımda,

Bu hissedilen duygular ve yapılan davranışlar yeni bir “A” yerine geçer.

Böyle hissettiğimde ve davrandığımda:

C Duygusal sonuçlar:

Davranışsal sonuçlar:

Benim duygusal amacım;duygularını hissetmektir.

Benim davranışsal amacım davranışlarını yapmaktır.

EK: 9**DOKTORDA**

Bir özel sektörde yönetici ve teknik eleman olarak görev yapan bir kimse sürekli olarak kullandığı ilaçları yazdırmak için Sosyal Sigortalar Kurumunun hastanesine gidiyor. Bekleme yerinde sigortalı işçiler sıra bekliyorlar. Bekleyenler arasında yönetici ve üst düzeyde teknik eleman olarak yalnız bu kişi bulunuyor. Bu kimsenin doktorla fazla samimiyeti olmasa da bir tanışıklığı var, karşılaştıklarında selamlaşıyorlar.

Grup üyeleri olarak biriniz doktoru, biriniz yönetici ve teknik elemanı, diğerleriniz sıra bekleyen işçileri ve diğer görevlileri oynayacak şekilde birlikte bir senaryo oluşturunuz.

OYUN SONRASI oyunla ilgili düşünce ve duygularınızı grupla paylaşınız.

Şimdi ise oyunda canlandırduğınız role bağlı kalmaksızın aşağıdaki yönerge doğrultusunda soruları yanıtlayınız.

“Bir özel sektörde yönetici ve teknik eleman olarak görev yapıyorsunuz. Sürekli olarak kullandığınız ilaçları yazdırmak için Sosyal Sigortalar Kurumunun hastane-sine gidiyorsunuz. Bekleme yerinde sigortalı işçiler sıra bekliyorlar. Bekleyenler arasında yönetici ve üst düzeyde teknik eleman yalnızca siz varsınız. Doktorla fazla olmasa da bir tanışıklığınız var, karşılaştığınızda selamlaşıyorsunuz.

1-Bekleme yerinde doktorun beni görmesini sağlayarak beni çağırmasını gerçekleştirmeye çalışırım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

2-Sıranın bana gelmesini beklerim.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

EK: 9 DEVAM

3-Sirasını beklemeden girmek isteyenlerin kurnazlıklarına içten içe öfkelenirim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

4-Beni görmemiş gibi yaptığı için doktora öfkelenirim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

5-Sirasına uymayan biri olursa öfkeyle uyarırım.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

6-Sıra bekleyenler arasında benim gibi müdür olursa/olsaydı daha hoşgörülü olurum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

7-Benim konumumda olanların sıra beklemeden işlerini çözümlediklerini düşünerek kendime beceriksizin tekisin derim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

8-Sıra beklerken olabilecek sorunları tahmin ederek bekleme sürecinde okumak için yanımda kitap/gazete/dergi bulundururum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

9-Fırsat kollayıp sıramı beklemeden doktorun yanına girerim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

10-Sıra beklemek beni rahatsız etmez.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

11-Sıra bekleyerek ilkeli davrandığım için kendime saygı duyarım.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

12-Müdür olduğum halde burada sıra beklemek bana yapılan bir haksızlıkmiş gibi gelir.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

13-İlkeli insanların sayesinde haksızlıkların azalacağını düşünürüm.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

14-Arkamdan benim için olumsuz konuşulmasını istemediğim için sıramı beklemeden doktorun yanına girmekten kaçınırım.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

EK: 9 DEVAM

15-Sırasını beklemeden girmek isteyenleri kırııcı olmadan,
düşüncelerimi söyleyerek uyarırım.

1() Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

16-İşim çok aceleyse, yalnızca ilaç yazdıracağımı söyleyerek
önümdekilerden izin isterim.

1() Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

17-Önemli kişiler sıra beklemezler.

1() Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

18 -İlaç yazdırmam için izin vermezlerse bunu olağan karşılarım.

1() Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

19-İnsanların sırasını beklemesinin gerektiğini düşünürüm.

1() Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

20-Sosyal çevresi geniş olanlar hiçbir zaman sıra beklemezler.

1() Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

EK: 10

“ **NOLU OTURUMA İLİŞKİN YAŞANTIM**

A - NELER OLDU?

B-NELER DÜŞÜNDÜM?

C-NELER HİSSETTİM?”

EK: 11**-1-
İSTEKLER**

Tarih: / / 19...

Simgeniz:

(Adınızı yazmayınız. Oluşturduğunuz simgeyi yazınız ve simgenizi unutmayınız)

I-Elde etmek istediğiniz ÖZELLİK/ÖZELLİKLER:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

II-Yapabilmeyi istediğiniz DAVRANIŞ/DAVRANIŞLAR:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

III-Gitmek ve görmek istediğiniz YER/YERLER:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

IV-Bulunmak ve Yaşamak İsteddiğiniz YER/YERLER:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

V-Arkadaşınız Olmasını İsteddiğiniz KİMSE/KİMSELER:

(Adını belirtebilir ya da simge kullanabilirsiniz)

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

VI-Arkadaşınızda Bulunmasını İsteddiğiniz ÖZELLİK/ÖZELLİKLER:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

VII- Eşinizde Bulunmasını İsteddiğiniz ÖZELLİK/ ÖZELLİKLER:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

EK: 11 DEVAM**-2-
İSTEKLER**

VIII- Çocuğunuzda Bulunmasını İsteddiğiniz ÖZELLİK/ÖZELLİKLER:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

IX- Uygulamayı İsteddiğiniz İLKE/İLKELER:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

X-Herkesin Uygulamasını istediğiniz İLKE/İLKELER:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

XI-Satın Almak İstedikleriniz:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

XII- Şu anda yapmak zorunda olduğunuz davranışlar:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

1 () Tercih etmek. 2 () İstemek 3 () İhtiyaç Duymak 4 () Zorunda Olmak

EK: 12

ARKADAŞLIK DOSTLUK 1. Gruptaydım () 2. Gruptaydım ()

1-Her koşulda güvenebileceğim, beni benden çok düşünen arkadaşım/arkadaşlarım olsun isterim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

2-Benim arkadaşım/arkadaşlarım için düşündüğüm özveriyi arkadaşım/arkadaşlarım benim için düşünmüyor.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

3-Arkadaşlık, dostluk; dostun gözü, kulağı olmaktır.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

4-Dostluk, arkadaşlık; arkadaşının ne istediğini söylemeden anlamak ve yerine getirmektir.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

5-Gözlerim kapalı iken neler olup bittiğini çok merak ettim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

6-Gözlerim kapalı iken eşleştiğimin kim olduğunu merak ettim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

7-Gözlerim kapalı iken eşleştiğim kimsenin kim kendini belli etmesini istedim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

8-Gözlerim kapalı iken eşleştiğim kimsenin kendini belli etmemesi ona karşı burukluk duydum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

9-Gözlerim kapalı iken eşleştiğim kimsenin daha özen göstererek çarpmaları önleyebilirdi.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

10-Eşleştiğimin gözleri kapalı iken çarpmaması için çok özen gösterdim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

EK: 12 DEVAM

11-Bana iştirilirken, eşleştiğim kimse daha özenli davranabilirdi.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

12-Eşleştiğime iştirirken rahat etmesi için özen gösterdim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

13-Gözleri kapalı birinci grupta olmak avantajlıydı.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

14-Gözleri kapalı ikinci grupta olmak avantajlıydı.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

15-Bulunduğum gruba düştüğüm için kendimi şansız hissettim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

16-Bulunduğum gruba düştüğüm için kendimi şanslı hissettim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

17-Kendimi genellikle şanslı hissederim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

18-Düştüğüm grupla şansımın bir ilişkisinin olduğunu düşünmüyorum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

19-Kendimi genellikle şansız hissederim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyor 3()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

20-Kendim iırken daha önce iştiklerime göre farklı duygu ve düşünceler yaşadım.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

21-Gözlerim kapalı iken eşleşmiş olsam hiç bir kaygı duymayacağım arkadaşım/arkadaşlarım var.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

22-Gözlerim kapalı iken eşleşmiş olsam hiçbir kaygı duymayacağım arkadaşımın orada bulunmasını istedim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

EK: 12 DEVAM

23-İçeceği kendimiz içerken bardağı doldurmada ya da içecek istemede kararsızlık yaşadım.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

24-Boş bardağı doldurmada arkadaşımın öneri gelmesini beklerim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

25-Arkadaşlık ve dostluğa ilişkin düşünce ve duygularımı yeniden gözden geçirme gereğini duyuyorum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

26-Kendime daha çok yetmeliyim diye düşünüyorum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

27-Kendime daha çok yetmeliyim düşüncesinin; daha önce sahip olduğum dostluk, arkadaşlık düşüncesiyle çeliştiği yönler var.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

28-Benim duygularım doğrudur.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

29-Benim düşüncelerim doğrudur.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

30-Arkadaşlık ve dostluğa ilişkin bana daha uygun düşünce ve duygular geliştirebilirim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

EK: 13**FIKRA ANLATMAK ŞARKI SÖYLEMEK EĞLENMEK**

Birbirini tanıyan kimselerden oluşan bir gruba katılıyorsunuz. Kasetle şarkılar çalıyor. Şarkı söyleniyor, fıkralar anlatılıyor. Aşağıdaki yaşantılardan size uygun olanlarını belirtiniz.

I-Bir gruba karşı fıkra anlatamam.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

2-Fıkra anlatılan bir ortamda, anlatılan bazı fıkraları anlayamayacağımdan endişelenirim.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

3-Fıkrayı anlayamama endişesi fıkradan yeterince zevk almamı engeller.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

4-Gruptakilerin üstelemesine gerek kalmadan fıkra anlatırım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

5- Anlatacağım fıkraya gülünmeme olasılığı beni kaygılandırır.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

6-Fıkrayı güzel anlatamayışımın gruptakileri çok rahatsız edeceğini düşünüyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

7-Fıkrayı anlatırken çok iyi anlaşılması için açıklamalara ve ayrıntılara çok özen gösteririm.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

8-Fıkrayı güzel anlatmayanın grupta değerinin azalacağını düşünüyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

9-Bir eğlencede yolunda gitmeyen bir şeyin olması, yolunda giden şeylerden de yeterince zevk almamı engeller.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

EK: 14**FIKRA ANLATMAK ŞARKI SÖYLEMEK EĞLENMEK**

Birbirini tanıyan kimselerden oluşan bir gruba katılıyorsunuz. Kasetle istediğiniz şarkılar çalıyor. Şarkı söyleniyor, fıkralar anlatılıyor. Aşağıdaki yaşıntılardan size uygun olanlarını belirtiniz.

1-Hoşuma giden şarkıyı / şarkıları mırıldanırım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

2-Şarkıyı söyleyenler varsa ben de söylemeye başlarım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

3-Sesimin güzel olmadığını düşünüyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

4-Sesimin güzel olmadığını düşünülmesini istemem.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

5-Sesimin güzel olmadığına tanık olunmasını istemem.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

6-Şarkı söylemeyişiim sesimin güzel olmadığını düşündürebileceği gibi, güzel olma olasılığını da düşündürebilir.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

7-Grupta şarkı söylemeyle karşı karşıya kalmam düşüncesi şarkıları zevkle izlememi engeller.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

8- “Güzel olmayan bir ses ve ben” ikisinin birlikte düşünülmesini istemem.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

9-Güzel olmayan bir sesle çevreyi rahatsız etmek istemem.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

10-Güzel olmayan bir sesle şarkı söyleyen bir kimsenin bulunduğu ortamda değerinin azalacağını düşünüyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

11-Sesimin güzel olduğunu düşünüyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

12-Şarkı söylememde ısrar edilirse şarkının bir iki mısrasını şiir gibi okurum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

13-Bir eğlencede yolunda gitmeyen bir şeyin olması, yolunda giden şeylerden de yeterince zevk almamı engeller.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünüyle katılıyorum.

EK: 15**FIKRA ANLATMAK ŞARKI SÖYLEMEK EĞLENMEK**

Birbirini tanıyan kimselerden oluşan bir gruba katılıyorsunuz. Kasette istediğiniz şarkılar çalıyor. Şarkı söyleniyor, fıkralar anlatılıyor. Aşağıdaki yaşantılardan size uygun olanlarını belirtiniz.

1-Hoşuma giden şarkıyı/şarkıları mırıldanırım.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

2-Şarkıyı söyleyenler varsa ben de söylemeye başlarım.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

3-Sesimin güzel olmadığını düşünüyorum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

4-Sesimin güzel olmadığını düşünülmesini istemem.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

5-Sesimin güzel olmadığına tanık olunmasını istemem.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

6-Şarkı söylemeyişi sesimin güzel olmadığını düşündürebileceği gibi,güzel olma olasılığını da düşündürebilir.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

7-Grupta şarkı söylemeyle karşı karşıya kalmam düşüncesi şarkıları zevkle izlememi engeller.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

8-“Güzel olmayan bir ses ve ben” ikisinin birlikte düşünülmesini istemem.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

9-Güzel olmayan bir sesle çevreyi rahatsız etmek istemem.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

10-Güzel olmayan bir sesle şarkı söyleyen bir kimsenin bulunduğu ortamda değerinin azalacağını düşünüyorum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

11-Sesimin güzel olduğunu düşünüyorum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

12-Şarkı söylememde ısrar edilirse şarkının bir iki mısrasını şiir gibi okurum.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

13-Bir gruba karşı fıkra anlatmam.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

14-Fıkra anlatılan bir ortamda, anlatılan bazı fıkraları anlayamayacağımdan endişelenirim.

1()Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 ()Biraz katılıyorum. 4 ()Katılıyorum. 5 () Bütünıyla katılıyorum.

EK: 15 DEVAM

FIKRA ANLATMAK ŞARKI SÖYLEMEK EĞLENMEK

15-Fıkraı anıayamama endişesi fıkradan yeterince zevk almamı engeller.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

16-Gruptakilerin üstelemesine gerek kalmadan fıkra anlatırım.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

17-Anıatacağım fıkraya gülünmeme olasılığı beni kaygılandırır.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

18-Fıkraı güzel anlatamayışımın gruptakileri çok rahatsız edeceğini düşünüyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

19-Fıkraı anlatırken çok iyi anlaşılması için açıklamalara ve ayrıntılara çok özen gösteririm.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

20-Fıkraı güzel anlatmayanın grupta değerinin azalacağını düşünüyorum.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

21-Güzel şarkı söylemeyen kimsenin benim yanımdaki değeri azalmaz.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

22-Güzel fıkra anlatmayan kimsenin benim yanımdaki değeri azalmaz.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

23-Bir eğlencede yolunda gitmeyen bir şeyin olması, yolunda giden şeylerden de yeterince zevk almamı engeller.

1 () Kesinlikle katılmıyorum. 2 () Pek katılmıyorum. 3 () Biraz katılıyorum. 4 () Katılıyorum. 5 () Bütünöyle katılıyorum.

EK: 16**İLETİ ÇEŞİTLERİ VE AÇIK İLETİŞİM**

Sayın Gözlemci

Gözlemini yaptığınız kimseni verdiği iletileri (mesajları) ve kullandığı iletişim şekillerini aşağıdaki ölçütleri göz önünde bulundurarak belirleyiniz. Ayrıca başka saptamalarınız olursa onları da belirtiniz.

()-“Benim düşüncelerim güçlü ve haklı. Bana zarar veremezsiniz.” İletisini (mesajını)verdi.

Örnek:

()-“Benim düşüncelerim güçlü ve haklı. Sizi ezer geçebilirim.”iletisini verdi.

Örnek:

()-“Benim düşüncelerim uygun, doğru, güzel ve haklı. Benim dediklerimi yaparsan yararlı çıkarsın.”

İletisini verdi. Örnek:

()-“Benim bu konuya ilişkin düşüncelerim bana göre uygun,bana göre güzel. Sana uygun olup

olmadıklarını deneyebilirsin.” İletisini verdi.

Örnek:

()- “Benim bu konuya ilişkin düşüncelerim bana göre uygun,bana göre güzel. Sana uygun olup

olmadıklarını deneyebilirsin. Ben de senin düşüncelerini anlamak istiyorum.

Paylaşabiliriz.”ileti-

sini verdi. Örnek:

()-Tanıtıcı tutum takındı. Örnek:

EK: 16 DEVAM

()-Yargılayıcı tutum takındı. Örnek:

()-Sorun çözücü tutum takındı. Örnek:

()-Denetleyici tutum takındı. Örnek:

()-Kendiliğinden oluşan bir tutum takındı. Örnek:

()-Planlı olarak tuzak kurucu bir tutum takındı. Örnek:

()-Anlayış ve duygusal yakınlık gösteren tutum takındı. Örnek:

()-Aldırmaz ve umursamaz bir tutum takındı. Örnek:

()-Eşitlik belirten tutum takındı. Örnek:

()-Üstünlük belirten bir tutum takındı. Örnek:

()-Haklı olduğunu kanıtlayıcı tutum takındı. Örnek:

EK:17

AKILCI VE AKILCI OLMAYAN DÜŞÜNCELER

BÜYÜ DÜKKANI

“Düşünce, duygu ve davranışlarımı değiştiremem. İnsan neyse odur.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

“Benim öfkelenip öfkelenmemem karşımdaki insanın davranışlarına bağlıdır.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

“Haksızlık yapanlar er ya da geç cezasını bulurlar.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ()

“Başkalarının düşünce, duygu ve davranışlarını değiştirme gücüne sahibim.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“Akılcı olmayan düşünce sistemimin, uygun olmayan duygularımın, işlevsel olmayan davranışlarımın değişmesi için çok etkili, adeta mucize yaratan yöntemleri bulmalıyım.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“Haksızlık yapanlar cezalanabilirler de, cezadan kurtulabilirler de.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“Mutlu bir çocukluk geçirmiş tüm yetişkinler, sorunsuz ve mutludurlar.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“Başkalarının düşünce, duygu ve davranışlarını değiştirme gücüne sahibim.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

EK:17 DEVAM

“Akılcı olmayan düşünce sistemimin, uygun olmayan duygularımın, işlevsel olmayan davranışlarımın değişmesi için mucize yaratacak çözümleri aramayı bir yana bırakarak, düşüncelerimi değiştirmeyi seçip çalışmalarımı sürdürmeliyim.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“Yaşamımda karşılaştığım aksilikler ve şansızlıklar nedeniyle davranışsa! ve duygusal yönden rahatsız oluyorum. Bu aksiliklerle kesinlikle karşılaşmamalıyım. Buna katlanamam.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“Mutsuz bir çocukluk geçirmiş tüm yetişkinler sorunlu ve mutsuzdurlar.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“Her insanın yaşamında sorunları vardır. Sorunları olan ne ilk insan ne de son insan benim.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“Kendi duygusal ve davranışsa! sorunlanmızı kendimiz yaratıyoruz.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“Aksiliklerle karşılaşmayı tercih etmem. Aksiliklerle karşılaşmış olmam, aksiliklerle hep karşılaşacağım anlamına gelmez.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“ Çok başarılı olmalıyım ve önemli insanların takdirini kazanmalıyım.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“ İnsanlar bana iyi ve anlayışlı davranmalı.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

“Eğer kendim için daha çok şey yaparsam insanlar, benim istediğim kadar beni sevmezler.”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

EK:17 DEVAM

“Sevdiklerime, yakınlarıma, arkadaşlarıma rağmen kendim gibi olmak bencillik olabilir. Ama mantıklı olarak bir dereceye kadar bencil olmak hakkımdır”

Bu düşünce bende var (), bende yok (). Bu düşünce geliştirici (), engelleyici ().

EK:18

İLETİŞİM ÇEŞİTLERİNİ BELİRLEME

Sayın

Grup arkadaşınız, bir oturumla ilgili izlenimlerini, duygu ve düşüncelerini sizlerle paylaşacak. Bu paylaşımdan sonra, arkadaşınızın vermiş olduğu iletileri (mesajları) ve kullandığı iletişim şekillerini, aşağıdaki ölçütleri göz önünde bulundurarak belirleyiniz. Ayrıca başka saptamalarınız olursa onları da ekleyiniz.

1- "Benim düşüncelerim güçlü ve haklı. Bana zarar veremezsiniz." İletisini (mesajını) verdi. Örnek:

()- "Benim düşüncelerim güçlü ve haklı. Sizi ezer geçebilirim." iletilisini verdi. Örnek:

()- "Benim düşüncelerim uygun, doğru, güzel ve haklı. Benim dediklerimi yaparsan yararlı çıkarsın" iletilisini verdi. Örnek:

()-"Benim bu konuya ilişkin düşüncelerim bana göre uygun, bana göre güzel. Sana uygun olup olmadıklarım deneyebilirsin." iletilisini verdi. Örnek

()- "Benim bu konuya ilişkin düşüncelerim bana göre uygun, bana göre güzel. Sana göre uygun olup olmadıklarını deneyebilirsin. Ben de senin düşüncelerini anlamak istiyorum. Paylaşabiliriz." İletisini verdi. Örnek:

()- Tanıtıcı tutum takındı. Örnek:

()- Yargılayıcı tutum takındı. Örnek:

()-Sorun çözücü tutum takındı. Örnek:

()-Denetleyici tutum takındı. Örnek:

()-Planlı olarak tuzak kurucu bir tutum takındı. Örnek:

()-Anlayış ve duygusal yakınlık gösteren tutum takındı. Örnek:

()-Aldırmaz ve umursamaz bir tutum takındı. Örnek:

()-Eşitlik belirten tutum takındı. Örnek:

()-Üstünlük belirten bir tutum takındı. Örnek:

() – Haklı olduğunu kanıtlayıcı bir tutum takındı. Örnek:

EK: 19

BİREYSEL HAKLARIM

Toplumsal bir varlık olarak önemli bir tercihte bulunup yaşamayı seçtim. Bu tercihi yapan insanlar gibi benim de üç temel amacım vardır: Yaşamımı sürdürmek,göreceli olarak acılardan uzak olmak,akla uygun şekilde doyum sağlamak.

Yaşamımı sürdürme tercihimden sonra önemli bir tercihle karşı karşıyım. Amaçlarımı belirgin duruma getirerek farkındalık düzeyimi artırayım mı? Yoksa amaçlarım sezgisel düzeyde kalsın mı?

Farkındalık düzeyimi artırırsam neler benim amacım olmalı?

Ben kimim?Yaşamdan ne istiyorum ? Diğer insanları anlıyor muyum?Diğerlerini dinliyor muyum?Duygu ve düşüncelerimi bütünleştirebiliyor muyum?Düşüncem duygumu,duygum düşüncemi geliştirebiliyor mu?

Toplumsal konumlarda daha etkili olabiliyor muyum? Davranışlarımın sorumluluğunu alabiliyor muyum?Kendimi gerçekleştirebiliyor muyum?Kişisel sorunlarımın çözümünde daha açık düşünebiliyor muyum ?Gerektiği kadar başkalarına güvenmeyi öğrenebiliyor muyum?

A- Birçok davranışın,olayın,olgunun ve nesnenin bulunduğu bir ortamda yaşıyorum. Bunların anlamlı bir bölümü beni etkiliyor.

B-Bunlar karşısında düşünüyorum, inançlar,düşünceler oluşturuyorum. Bu düşüncelerin bir bölümü beni geliştiriyor. Uyum sağlayıcı, sorun çözücü, doyuma ulaştırıcı özelliklere sahip.

C-Bu düşüncelerimden sonra duygulanıyorum. Akılcı düşününce olumlu duygular yaşıyor, akılcı düşünmediğimde de sağlıklı olmayan olumsuz duygular yaşıyorum. Benim duygularımı belirleyen sahip olduğum düşünce ve inançlarımdır.

D-Düşünce ve duygularımı davranışlarım izliyor. Duygularım olumlu ise olumlu davranışlarda bulunuyorum.

Neyi düşünmek istersem onu düşünme gücüne sahibim. Akılcı düşüncelere sahip olarak duygu ve davranışlarımı değiştirip geliştirebilirim.

Hiç kimsenin bana vermeyeceği ancak benim kullanabileceğim bireysel haklarım vardır:

EK: 19 DEVAM

BİREYSEL HAKLARIM

1-Kendimle,başkalarıyla açık iletişim kurma hakkına sahibim. Önce kendimle açık iletişim kurmak için bu iletişimin her evresinin farkına varma hakkına sahibim.

-Neyi görüyorum? Neyi işitiyorum? Neyi algılıyorum?

-Algıladıklarımla ilgili neyi düşünüyorum?

-Ne hissediyorum? - Ne istiyorum? -Ne yapacağım?

Bu soruları sorma ve yanıtlama hakkına sahibim.

2-Bir şeyi istemiyorsam,istemediğimi söyleme hakkım vardır.

3-Bir şeyi istiyorsam,istediğimi söylemeye hakkım vardır.

4-Başkaları tarafından dinlenme ve saygı görme hakkım vardır.

5-Her şeyi bilmem,her şeyden anlamam olanaksızdır. Bir şeyi bilmeme ve anlamama hakkım vardır.

6-Hiç hata yapmamak olanaksızdır. Hata yapma hakkım vardır.

7-Yeni bilgiler elde ettikçe, yeni bakış açıları kazandıkça düşüncemi değiştirme hakkım vardır.

-Bu düşünceler engelleyici (), geliştirici (). -Bu hakları kullanmak istemem (), isterim ().

EK:20**ADDT de TEMEL İNGİLİZCE KAVRAMLARIN TÜRKÇE KARŞILIKLARI****A**

Absolututistic musturbatory evaluations: Mutlakiyetçi “meli” lerle yapılan değerlendirmeler. Kendi kendini tatmin edici dayatmalarla yapılan değerlendirmeler.

Absolutist: (i) Mutlakiyetçi.

Absolutistic: Mutlakiyetçi.

Absolutistic: Mutlakiyetçi.

Acceptance: Kabul etme. O anda var olanı, kendini ve başkalarını koşulsuz kabul etme.

Değersiz ya da mükemmel gibi toptancı değerlendirmeler yapmadan insan oldukları dünyada bulundukları için kabul etme. ADDT insanları herhangi bir dış başarıya bağlamadan özünde bir değere sahip olduğunu kabul eder. Kendini kabul etme, bireyin kendini kınamadan, kendini suçlamadan değişmesini destekler. Kabul etme, kendini suçlamadan hoşlanılmayan yönleri değiştirmeyi kapsar. Bireyler görgül gerçeği kabul ederler. Görgül gerçeği kabul etmek edilgenlik ya da boyun eğme değildir. Kabul kuramı ADDT ’nin en önemli belirleyici özelliklerinden biridir (Dryden and Neenan, 1997, s.1-2).

Accommodation: Var olan bir şemanın yeni bir bilgiyle uyuşması, yeni bilgiye uyması.

Acquired: Sonradan kazanılan, zamanla edinilen.

Activating event: Harekete getirici olay.

Activating experiences: Harekete geçirici deneyimler, yaşantılar.

Activity schedule: Etkinlik listesi.

Affect:(f) Etkilemek, etki etmek, (i) duygu, duyuş.

Affectability: Etkilenebilirlik

Anger: Sağlıklı olmayan olumsuz bir duygu. Suçlama ve mahkûm etme ve sık sık düşmanlık duygularının kuvvetlice hissedilmesi (Dryden and Neenan, 1997,s.5).

Annoyance: Can sıkıntısı, hoşlanmama ya da sinirlenme. Sinirlenme, can sıkıntısı bir sağlıklı olumsuz duygu olarak görülür. Sinirlenme, can sıkıntısındaki ana konular öfkedeki gibidirler. Bireylerin kendilerinden çok özelliklerinin değerlendirilmesidir. Davranışsal tepkiler doğrunun açıklanmasını, onaylanmasını ve uygunsuz davranışa karşı konulmasını içerir (Dryden and

Neenan, 1997,s.5). Oysa öfkede bireylerin özellikleri, davranışları değil kişilikleri değerlendirilir.

Antagonist: (i) Muhalif, karşı çıkan, hasım, rakip.

Anticipation: Yordama.

Anti-procrastination: Ertelemeye karşı çabalar.

Anxiety disorders: Kaygı bozuklukları.

Anxiety: Kaygı, sinirlilik, bunaltı, çaresizlik.

Anxiety: Kaygı. Kaygıda ise sinirlilik, yüksek gerilim, panik, çaresizlik ve dehşet duyguları vardır. Kişi *“Bu tehdit olmamalı, eğer öyle ise facia olacak”* düşüncesine inandığı zaman kaygı oluşur (Ellis, 1986). Sağlıksız ve olumsuz bir duygudur(Dryden and Neenan, 1997, s.5).

Appropriate feelings: Uygun duygular.

Appropriate: Uygun olan.

Arbitrary inference: İsteddiği gibi çıkarımda bulunma.

Assertiveness training: Girişkenlik eğitimi.

Assertiveness: Girişkenlik.

Assertiveness: Girişkenlik.

Assimilation: Özümleme.

Automatic thoughts: Otomatik düşünceler.

Aversive control: Kaçınma denetimi.

Avoidance: Sakınma.

Awfulizing statements: Facialaştırma anlatımları.

Awfulizing: Facialaştırma.

B

Behavioural exposure programme: Davranışsal etki altında kalma programı.

Behavioural rehearsal: Davranışsal prova / deneme danışanları uygulamak istedikleri çeşitli amaçlara yönelik eylemleri pratik yapmak için yüreklendirir. Bu alıştırmalarda danışan onanmak için şiddetli gereksinimlerine karşı denemeler yapabilir. Davranışsal prova / deneme bir sağaltım yardımı olarak, bir iş arkadaşı gibi terapi oturumlarında terapistin rolü ya da ev ödevlerinin parçası olarak bir arkadaş rolü ile başarılabılır (Dryden and Neenan, 1997, s.12).

Being transgressed: Haksızlığa ya da tecavüze uğrama.

Belief In Control Of Emotions: Duyguların denetimine inanma.

Belief: İnanç.

Bias: (f.) Aleyhte etkilemek, etki altında bırakmak, aklını çelmek; önyargılı davranmasına neden olmak.

Biased:(s.) Önyargılı, taraflı, peşin hükümlü, etki altında kalmış.

Blame and Punishment: Suçlama ve cezalandırma.

Blame Proneness: Suçlama Eğilimi.

Blame: Suçlama.

Brain-storming: Beyin fırtınası.

C

“C” (Consequences): Duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlar.

Catastrophising: Felaketleştirme.

Challenging: Üzerine gitme, köşeye sıkıştırma, mücadele etme.

Cognition: Biliş.

Cognitive deficiencies: Bilişsel eksiklikler, yetersizlikler.

Cognitive distortions: Bilişsel çarpıtmalar.

Cognitive dysfunction: Bilişsel işlevsizlik.

Cognitive mediator: Bilişsel aracı, bilişsel uzlaştırıcılar.

Cognitive moderator: Bilişsel yönlendirici.

Cognitive processes: Bilişsel süreçler.

Cognitive rehearsal: Bilişsel provalar. Kaçınılmış bir duruma, akılcı inançları ya da başa çıkma kendilik anlatımlarını kullanmak için hazırlamadır. Örneğin: *“Süpermarkette paniklemediğim iç in çok mutluyum. Fakat panikleseydim bu yalnızca kötü olurdu, felaket olmazdı.”* Bu teknik danışanlara kendi kendilerine göz önünde canlandırmaya başlamada yardım eder. Kendi kendine göz önünde canlandırmaya başlamak, hoşlanılmayan durumlardan geri çekilmekten daha çok yardım edicidir (Dryden and Neenan, 1997, s.21).

Cognitive restructuring without exposure: Kaygı veren durumla karşılaştırılmadan bilişsel yeniden yapılandırma.

Cognitive restructuring: Bilişsel yeniden yapılandırma.

Cognitive rigidity: Bilişsel katılık.

Cognitive schemata: Bilişsel şemalar.

Cognitive structures: Bilişsel yapılar.

Cognitive Therapy: Bilişsel sağaltım.

Collaborative empiricism: İşbirliğine dayalı görgülük.

Collaborative empiricism: İşbirlikçi görgülük.

Commands: Komutlar.

Communication apprehension: İletişime ilişkin endişe duyma.

Concern: İlginç bulmak, ilgisini çekmek. Korku ya da sıkıntılı bir dirimin ilginç gelmesi ya da önemsenmesi. Kaygıya (anksiyeteye) karşı sağlıklı bir duygu ve akılcı bir alternatiftir (Dryden and Neenan, 1997, s.23). Duyarlı olma (hafif veya yoğun şiddette). Duyarlılık, temkinlilik, gözetme. Kişinin benliği ile ilgili olarak değil de performansı ile ilgili olarak gerilim duyması. (Türküm, 1996, s.22)

Confessional: İtiraf ile ilgili, günah çıkarma ile ilgili. Günah çıkarma hücresi.

Confrontation: Yüzleştirme.

Constructive behavior: Yapıcı davranış.

Constructivist: Yapısal.

Consultant: Danışman.

Contingency: Olasılık, ihtimal. Beklenmedik olay.

Critism of one's behavior: Kişiyi değil, davranışını eleştirme.

Crooked: Çarpık.

D

Damnation: Mahküm etme, kınama lanetleme durumu. Lanetleme zorunluluk olarak kabul edilen dayatmalardan türetilir. Lanetleme, dayatmalar yerine getirilmediğinde bireylerin kendilerini, başkalarını ve / ya da dünyayı lanetleme suçlama eğiliminde olduğunu yansıtır. Örneğin; *“Bana böyle davranmamalısın ve böyle davrandığın için sen su katılmamış bir piçsin.”* Lanetlemenin akılcı seçeneği, bireylere, kendini ve diğerlerini *yanılabilir insan* olarak kabul etmeyi öğretmektir.

Debating: Tartışma, münazara.

Deductive: Tümden gelim.

Defining: Tanımlama.

Demand For Approval: Onanma Arzusu.

Demands For Helping and Caring: Yardım ve ilgi beklemede dayatmacı olmak.

Demands: Zorunluluklar, ihtiyaçlar, dayatmalar.

Depression: Çökkünlük. Değersizlik, hiç bir şeye layık olmama, suçluluk hissetme.

Depressive Triad: Depresif üçlü (a) kendilerine, (b) içinde bulundukları dünyaya ve (c) geleceğe ilişkin olumsuz düşüncelere sahip olma.

Destructive: Yıkıcı.

Detecting: Keşfetme.

Developmental history: Gelişimsel özgeçmiş.

Devoutly: Yürekten.

Diagnostician: Tanı koyucu, tanılayan.

Dichotomic thinking: Kutuplaşmış düşünce. Kişilerin deneyimlerini, yargılarını iki uç kutuptan birine yerleştirme eğilimi.

Didactic techniques: Öğretici teknikler.

Didactic: Öğretici.

Disappointment: Hayal kırıklığı. Kişi toplum önünde aptalca davrandığı zaman oluşur ve aptalca davrandığını bilir ve bunu kabul eder. Sağlıklı olumsuz duygudur.

Discomfort: Sıkıntı, huzursuzluk.

Discriminant validity: Ayırıcı geçerlik.

Discriminating: Ayırım yapma.

Disputing intervention: İnançları çürütmeye ilişkin müdahale.

Disputing: Danışanlarla mantıklı, gerçek ve genellikle akılcı olmayan inançları tartışma. Bu inançların kendini yenilgiye uğratan özelliklerini tartışma. Mantıklı, gerçekçi ve özellikle de akılcı inançları oluşturma ve artırmada danışanlara yardım etme. Akılcı olmayan inançları değiştirmek için kanıt sağlamada danışanları cesaretlendirme. Yeni düşünceler bilimsel düşüncenin özelliklerini içermektedir (Dryden and Neenan, 1997, s.36).

Disturbed: Rahatsız.

Dogmatically: Dogmatik olarak, inanç öğretilerinden kaynaklanarak.

Dysfunctional assumptions: İşlevsel olmayan sayıtlılar.

E

E (Effective/Effectiveness): Etkili olarak oluşturulan yeni bir felsefe (Nelson-Jones, 1996, s.276).

Educator: Eğitici.

Effect: Etki. Yapılan müdahalenin etkisi.

Emotion: Duygu.

Emotional education: Duygusal eğitim.

Emotional Irresponsibility: Duygusal sorumsuzluk.

Emotional upset: Duygusal anlamda altüst olma.

Emotive techniques: Duygu ağırlıklı teknikler.

Empiric: Görgül.

Enactment: Kabul etme. Yasallaştırma, yürürlüğe girme.

Endocing: Kodlama.

Endorsement: Onaylama.

Enlightened self interest: Aydınlatılmış, açığa kavuşturulmuş öz ilgi. Kendi kendileriyle ilgili olma.

Evaluative: Değerlendirici.

Exaggeration: Abartma.

Excessive Guilt: Aşırı Suçluluk.

Existentialism: Var oluşçuluk.

F

F (new feeling): Müdahaleden sonra ortaya çıkan yeni duygular.

Faulty reasoning: Hatalı, kusurlu akıl yürütme. Yanlış neden bulma.

Faulty thinking: Hatalı, kusurlu düşünme.

Feeling: Duygu.

Fortunteller: Olumsuz geleceğin falcılığı.

Frustration Reactivity: Yeniden girişimin engellenmesi.

Fuller item: Ölçmek istenilen değişkeni saklamak.

G

Generalized anxiety disorder: Yaygın kaygı bozukluğu.

Genuite: Saydam.

Global evaluation of human worth: İnsanın değerliliğine ilişkin toptan değerlendirme.

Goals: Amaçlar.

Got To Be Right: Haklı Olma Zorunluluğu.

Grandiose: Gösterişli.

Gratification: Memnuniyet.

Guilty: Suçluluk. Kişi davranışı nedeniyle kendini lanetler. Kişi hem davranışını hem de kendisini kötü hisseder. Çünkü kişi *“Kötü bir şekilde davranmamalıyım, eğer öyle yaparsam bu facia olur ve ben kötü biri olurum”* inancına sahiptir.

H

Heaven’s Reward: Cennet Ödülü, Mutluluk Ödülü.

Hedonism: Haz alma

Hedonistic concerns: Haz almaya yönelik ilgiler.

Helplessness: Çaresizlik.

High Self-Expectations: Kendinden yüksek beklentiler.

Hot cognitions-feelings: Sıcak Bilişler-Duygular.

Human Relation Training: İnsan İlişkileri Eğitimi.

Humor: Nükte, mizah.

I

Illusionary: Gerçek olmayan.

Illusory: Yanıltıcı, yalancı.

Imagery: İmgeleme.

Implementation: Harekete geçme.

Impose ideas: Düşünceleri empoze etme.

Inappropriate: Uygun olmayan.

Incompetence: Yetersizlik, eksiklik, becerisizlik.

Inductive: Tümevarım.

Inelegant: Yüzeysel.

Inertia and Avoidance: Eylemsizlik ve sakınma.

Inertia: Eylemsizlik.

Inference making: Düşük düzeyde çıkarım yapma.

Innate: Doğuştan getirilen.

Inner-life: İç dünyalar. s. iç, dahili, içteki, ruhsal, manevi, gizli, ayrıcalıklı.

Inner-speech: İçsel konuşma.

Intently: Kararlı, dikkatli.

Internal dialogue: İçsel diyalog.

Intervention: Müdahale.

Intimidate: Korkutmak (birini) , gözünü korkutmak, gözdağı vermek.

Irrational beliefs: Akılcı olmayan inançlar.

Irrational beliefs: Akılcı olmayan inançlar.

Irrational: Akılcı olmayan.

Irrationality: Akılcı olmayan, akla aykırılık.

Irritation: Kızgınlık, sinirlenme.Tahriş, kaşındırma, kızgınlık, kurcalama, öfke, rahatsız olma.

L

Less self-defeating: Kendini daha az yenilgiye uğraticı.

Life Stress: Yaşam stresi.

Linear: Doğrusal.

Literature: Alan yazım.

Low frustration tolerance: Düşük engellenme eşiği. Düşük engellenme hoş görüşü.

M

Magnification: Büyütme. Büyültme (mikroskop).

Maladaptive: Uyumsuz.

Mental filter: Bilişsel filtreleme.

Mental process: Bilişsel süreçler.

Metaphor: Benzetme. Mecaz. Bir nesneyi, bir olguyu ya da soyut bir kavramı daha anlaşılır kılmak ya da vurgulamak amacıyla çok iyi bilinen ya da anlaşılan bir sembolle, olayla ya da bir şekilde benzerlik kurmak; bu şekilde benzerlik kurulan şey (Psikoloji Sözlüğü).

Mild- depression: Hafif çöökkünlük.

Modeling: Model alma.

Modify: Düzelterek (bir davranışı) değiştirmek.

Mood: Duygu durumu.

Monitoring sheet: Gözlem çizelgesi.

Musturbation: Melilerle, malılarla, dayatmalarla kendi kenidini tatmin etme.

N

Negative self-statements: Olumsuz kendini yargılama anlatımları.

New Feeling: Müdahaleden sonra ortaya çıkan yeni duygular.

Nonsense: Anlamsız.

O

Occasionally: Ara sıra.

Other -directed shoulds: Diğerlerine ilişkin meliler, malılar.

Other-demandingness: Diğer insanlara karşı dayatmacı tutumla davranma.
Diğerlerinden talep etme.

Over-generalization: Aşırı genelleme.

P

Perfectionalism: Mükemmeliyetçilik.

Personal freedom: Kişisel özgürlük.

Personal interest: Kişisel ilgi.

Personal worth: Kişisel değerlilik.

Personalization: Kişiselleştirme. Arada hiçbir bağlantı yokken olumsuz olayların nedenini kendinde aramayı içerir. Bu çarpıtma türü yoğun suçluluk ve yetersizlik duygularının kaynağını oluşturur.

Persuasion: İkna etme, inandırma, kanı.

Post-Traumatic Stress Disorder: Travma Sonrası Stres Rahatsızlığı.

Predisposition: Uygun hale getirme, yatkınlık, uygunluk.

Preference: Tercih.

Preferential evaluative beliefs: Tercihe dayalı değerlendirici inançlar.

Premices: Görgül olmayan öncüller.

Prevention: Önleme.

Problem Avoidance: Sorundan kaçınma.

Process information: Bilgiyi işleme.

Processing: İşleme.

Proclamations: Kişisel bildiriler. ilan, duyuru, bildiri, beyanname.

Procrastination: (i) Erteleme, geciktirme, oyalanma, ağırdan alma.

Procrastination: Erteleme.

Projected Misfortune: Öngörülen talihsizlik.

Propensity: Eğilim, meyil, istek.

Proseytizing: Akılcı değiştirme-düzeltilme.

Protogonist: Başoyuncu.

Punishment: Cezalandırma.

R

Rational Behavior Training: Akılcı Davranış Eğitimi.

Rational -emotive imagery: Akılcı-duygusal imgeleme.

Rational role reversal: Akılcı rol provası.

Rational self-talk: Akılcı içsel konuşmalar.

Rational Therapy: Akılcı Terapi.

Rational: Akılcı.

Rational-Emotive Behavior Therapy: Akılcı-Duygusal-Davranış Terapisi.

Rational-Emotive Education: Akılcı Duygusal Eğitim.

Rational-emotive imagery: Akılcı-duygusal imgeleme.

Rational-Emotive Therapy: Akılcı-duygusal sağaltım.

Rationality: Akılcılık, ussallık.

Realism: Gerçekçilik.

Reappraisal: Yeniden değerlendirme. yeniden gözden geçirme, denetleme, yoklama.

Recovery: Geri alma, yeniden bulma, telafi, iyileşme.

Reeducational: Yeniden eğitime dayalı.

Regret: Pişmanlık. Sağlıklı olumsuz duygudur.

Retriaval: Bulup çıkarma, yeniden ele geçirme, yeniden kazanma, yeniden düzeltme.

Reverse Alchemy: Tersine Simya.

Risk taking: Risk alma.

Rol-playing: Rol Oynama.

S

Sadness: Üzüntü.

Self-actualization: Kendini gerçekleştirme.

Selective abstraction: Seçici soyutlama.

Self-acceptance: Kendini kabul etme.

Self-awareness: Kendinin farkında olma.

Self-blame: Kendini suçlama.

Self-criticism: Kendini eleştirme.

Self-defeating beliefs: Kendi kendini yenilgiye uğratan inançlar.

Self-demandingness: Kişinin kendisine ilişkin dayatmacılığı.

Self-destruction: Kendini yok etme.

Self-directedness: Kendine yönelimli olma.

Self-disclosure: Kendini açma.

Self-efficacy: Kendini yetkin görme.

Self-evaluation: Kendi kendini değerlendirme.

Self-expectation: Kendinden beklenti içinde olma.

Self-fulfilling prophecy: Kendini doğrulayan kehanet.

Self-hatred: Kendinden nefret etme.

Self-indoctrination: (Bir düşünceyi) Yeniden kendine aşılama.

Self-love: Kendini sevmek.

Self-monitoring: Öz-gözlem, kendi kendini yönetme.

Self-pity: Kendine acıma.

Self-preservation: Kendini koruma.

Self-rating: Kendi kendini derecelendirme.

Self-referent speech: Öze yönelik konuşma.

Self-reliance: Kendine güvenme.

Self-statement: Kendini ifade etme.

Self-verbalization: Kendini ifade etme, kendini açıklama.

Self-worth: Kendilik değeri.

Sensitivity: Duyarlılık.

Shame: Utanç. Utanç, toplum önünde aptalca bir davranışa sahip olarak tanındığı zaman oluşur. Birey kendini suçlar. Utanç deneyimi yaşayan kişi başkalarının kendisini kötü bir şekilde düşüneceğine inanır. Bu kimseler başkaları tarafından sık sık onaylanmaya gereksinim duyarlar. Sağlıksız ve olumsuz bir duygudur.

Shame-attacking exercises: Utancın üzerine gitme alıştırmaları.

Skill training: Beceri eğitimi.

Socratic method: Sokratik yöntem.

Submission: Boyun eğme.

T

Task: Ödev, görev.

Terrible: Korkunç.

Trauma: Travma, sarsıntı, şok, yara.

Tribble cloumn tecnique: Üçlü sütun tekniği.

U

Unconditional self-acceptance: Koşulsuz olarak kendini kabul etme.

Unconsciously: Bilinçdışı.

Unrealistic: Gerçekçi olmayan.

Upsetting: Altüst olma.

V

Vigorously: Zorlama ile.

W

Warmth: Sıcaklık.

Withdrawal: Geri çekilme.

World-demandingness: Dünyaya ilişkin dayatmacı tutumlar.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Münir Yalçın ORTAKALE
 Doğum Tarihi : 10.01.1947
 Doğum Yeri : Eskişehir
 Yabancı Dil : İngilizce
 Medeni Durumu : Evli
 Adres : Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü
 01330 -Balcalı- ADANA
 Telefon : 0322 3387354
 E-Posta : y.ortakale@hotmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

1996-2008 : Doktora - Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler
 Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
 1997-2007 : Bireysel Gelişme ve Psikolojik Danışma Ltd. Şti., Psikoteknik, Özel
 Eğitim Kurumları Ve Rehabilitasyon Merkezlerinde Psikolog.
 1989-1997 : Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü
 Öğretim Görevlisi
 1972 - 1989 : Milli Eğitime Bağlı Ortaokul, Lise, Eğitim Enstitülerde Psikolojik
 Danışman, Meslek Dersleri Öğretmeni ve Yöneticilik.
 1971 - 1972 : Akdeniz İlaçları Satış Temsilcisi
 1966 - 1971 : Lisans-İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
 1962 - 1965 : Adana Erkek Lisesi
 1958 - 1961 : Adana Erkek Lisesi Ortaokul Bölümü
 1953 - 1958 : Adana Necatibey İlkokulu

İŞ DURUMU :

2008 - : Gülperi Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi ,Psikolog
 Karataş - ADANA