

T.C
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

LİSELİ ERGENLERİN KİŞİLER ARASI İLETİŞİM BECERİLERİ İLE
AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Gökhan ALTINTAŞ

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. İbrahim KISAÇ

ANKARA- 2006

ÖZET

Bu araştırmada Eskişehir merkezindeki liselere devam eden öğrencilerin kişilerarası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişki bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler cinsiyet, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyidir.

Araştırma 2004-2005 eğitim öğretim döneminde, Eskişehir merkezindeki liselere devam eden öğrencilerinden seçilen 395 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan kişiler arası iletişim becerilerinin belirlenmesi için İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler için, akılcı olmayan inançları ölçmek amacıyla Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, diğer bağımsız değişkenler için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen verilere SPSS (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programlar) ile istatistik işlemler yapılmıştır. Öğrencilerin aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları belirlenmiştir. Etkileşimlerin belirlenmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi metodu kullanılmıştır. Ortak etkileşimin anlamlı olduğu durumlarda farkın nerden kaynaklandığını bulmak için Tukey testi uygulanmıştır. En düşük hata payı $p < .05$ alınmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular kısaca şu şekilde özetlenebilir; liseli ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Cinsiyetleri farklı liseli ergenlerin iletişim becerileri düzeyleri arasında ve cinsiyetleri farklı liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında kızların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Liseli ergenlerin annelerinin eğitim durumları ile iletişim becerileri arasında, anneleri ilkokul ve lise mezunu olanlarla anneleri üniversite mezunu olanlar arasında anneleri ilkokul ve lise mezunu olanların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca annelerinin eğitim durumu ilkokul, ortaokul ve lise olanlarla üniversite olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında annelerinin eğitim durumu ilkokul, ortaokul ve lise olanların lehine önemli farklılıklar bulunmuştur. Diğer taraftan babalarının eğitim durumu farklı olan liseli ergenlerin iletişim becerileri düzeyleri arasında ve

babalarının eğitim durumu farklı olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

SUMMARY

In this research, the relationship between communication skills and irrational beliefs of the high school students in Eskişehir with respect to some independent variables is investigated. The independent variables in this research are gender, education levels of their parents.

The research has been done on 395 students among the high schools in the centre of Eskişehir during 2004 - 2005 school years. To determine the communication skill which is the dependent variable of the research, Evaluation Scale of Communication Skills is used. Irrational Beliefs Scale is used to measure the irrational beliefs of the students which is one the independent variables. For the other independent variances, Personal Information Form is used.

SPSS program (Statistical Program for Social Sciences) is used to analyze the obtained data from the research. Mean scores and standard deviations are determined. To determine interactions One Way Variance Analysis method is used. In the situations where mutual interaction is meaningful, Tukey Test is used. The lowest probability level is taken as $p<.05$.

The finding that has been found from research could be summarized as follows. A relation could be seen between the communication skills and irrational belief levels of high school adolescents. In favour of girls meaningful difference could be seen for the different gender high school adolescents communication skills. Also meaningful difference has been found that girls irrational belief levels are higher than male high school adolescents. Communication skills of levels high school adolescents whose mothers are graduated primary school and high school has been found significantly higher than the students whose mothers are university educated. Also, irrational belief levels of high school adolescents whose mothers are graduated from primary school, middle schools and high school are significantly higher than the students whose mothers are graduated from university. On the other hand, there was no significant difference on both communication skill levels and

irrational belief levels of high school adolescents with respect to their fathers educational status.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

ONAY

ÖZET

Türkçe i

İngilizce iii

İÇİNDEKİLER v

TABLolar LİSTESİ vii

ŞEKİLLER ix

ÖNSÖZ x

BÖLÜM I

GİRİŞ 1

Problem Cümlesi 4

Alt Problemler 4

Sınırlılıklar 5

Sayıtlar 5

Tanımlar 5

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi 5

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 7

Kuramsal Çerçeve 7

İlgili Araştırmalar 26

İletişim Becerileri İle İlgili Yapılmış Araştırmalar 26

Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yapılmış
Araştırmalar 30

BÖLÜM III

YÖNTEM.....	34
Araştırmanın Yöntemi.....	34
Evren ve Örneklem.....	34
Veri Toplama Araçları.....	35
İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği	35
Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği	36
Kişisel Bilgi Formu	38
Verilerin Toplanması.....	38
Verilerin Çözümlemesi.....	39

BÖLÜM IV

BULGULAR	40
----------------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM.....	50
------------------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	56
KAYNAKÇA	59
EKLER.....	65
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	66
Ek 2: İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği.....	67
Ek 3: Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği.....	68

TABLOLAR LİSTESİ

<u>TABLO NO:</u>	<u>SAYFA</u>
1. Kız ve Erkek Öğrencilerin İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu.....	41
2. Kız ve Erkek Öğrencilerin Akılcı Olmayan İnançlar Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu...	42
3. Liseli Ergenlerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	43
4. Liseli Ergenlerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre İletişim Becerileri Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	43
5. Liseli Ergenlerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre İletişim Becerileri Düzeylerine İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....	44
6. Liseli Ergenlerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Akılcı Olmayan İnançlar Testi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	45
7. Liseli Ergenlerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Akılcı Olmayan İnanç Düzeylerine İlişkin TekYönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	45
8. Liseli Ergenlerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Akılcı Olmayan İnançlar Düzeylerine İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....	46

TABLO NO:SAYFA

9. Liseli Ergenlerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	47
10. Liseli Ergenlerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre İletişim Becerileri Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	48
11. Liseli Ergenlerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Akılcı Olmayan İnançlar Testi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	48
12. Liseli Ergenlerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Akılcı Olmayan İnanç Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	49

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>ŞEKİL NO:</u>	<u>SAYFA</u>
1. İletişim Modeli.....	8
2. ABC Modeli.....	24

ÖNSÖZ

İnsanlar arasındaki ilişkiler, iletişim yoluyla kurulur. İnsanlar düşünce, duygu ve isteklerini sözel ve sözel olmayan çeşitli iletilerle birbirlerine duyururlar. Toplumsal bir çevrede varlığını sürdüren insanın başarılı bir sosyal beceriye sahip olabilmesi için kişiler arası iletişimin nasıl kurulduğunu iyi bilmesi gerekir.

Bu araştırma, günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir unsuru olan iletişim ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemek için gerçekleştirilmiştir. Sağlıklı bir toplumsal yapının kurulabilmesi ancak sağlıklı kişiler arası iletişim becerileri ile mümkün olabilir. Sağlıklı kişilerarası iletişim kurulabilmesi ise bireylerin mesajları doğru olarak iletmesi ve almasıyla mümkündür.

Sonuç olarak, yapılan bu araştırmanın bireylerin sağlıklı kişilerarası iletişim becerilerine sahip olabilmesine ve kişilerarası iletişim becerilerinde sorun yaşayan bireylere yardımcı olması beklenmektedir.

Araştırmanın yapılmasında bana her konuda rehberlik eden ve yardımcı olan danışmanım Yrd. Doç. Dr. İbrahim Kısac'a; benden sürekli teşvik ve desteklerini eksik etmeyen hocalarım Yrd. Doç. Dr. İbrahim Ethem Özdemir, Yrd. Doç. Dr. Leyla Ercan, Doç. Dr. Feride Bacanlı'ya ve Arş. Gör. arkadaşlarım Tahsin İlhan ve Esin Altun'a destek ve yardımlarından dolayı teşekkür ederim.

Ayrıca, eğitim hayatım boyunca benden destek ve ilgilerini hiç esirgemeyen anneme ve babama; çalışmalarım boyunca araştırma sürecinin sevinç ve sıkıntılarını benimle paylaşan ve bana sürekli destek ve yardımcı olan eşime ve doğusuyla dünyamıza neşe ve ışık katan kızıma; uygulama yaptığım okullardaki öğretmen ve tüm öğrencilere bilime verdikleri destekten dolayı ve bu araştırmaya destek veren ve yardım eden bütün bireylere teşekkür ederim.

Gökhan ALTINTAŞ

Aralık, 2006

BÖLÜM I

GİRİŞ

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan hızlı bir gelişmenin ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenlik yılları bir anlamda, toplumsal gelişim ve uyum yılları olarak da nitelenebilir. Geleceğin yetişkinleri olan ergenlerin, içinde bulundukları bu hızlı gelişim dönemi özelliklerini başarılı bir şekilde atlatabilmeleri için bu dönemde edindikleri ve geliştirdikleri sosyal becerilerin önemi büyüktür. Bu dönemde edinilen sosyal beceriler, ergenin sosyalleşmesinde, kendini kabul etmesinde, arkadaş ilişkileri ve özel ilişkilerinde, kimlik kazanmalarında önemli bir yere sahiptir denilebilir.

Ergenlik dönemi gelişim görevlerinden biri de, her iki cinsten yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurmaktır. İlk ergenlikte büyük ölçüde aynı cinsten arkadaşlardan kurulan yaşıt grupları ergenlik döneminde yerini daha olgun erkek-kadın ilişkilerine bırakmalıdır. Ergen karma bir grupta gülüşmeden, kızarmadan, terlemeden ne söyleyeceğini ve nasıl söyleyeceğini, yetişkinlere özgü çeşitli toplumsal etkinliklere nasıl katılacağını öğrenmek zorundadır. Ergenlerin bu gelişim görevini başarabilmeleri için sağlıklı kişiler arası iletişim becerisine sahip olmaları gerekmektedir.

Kişiler arası iletişimi ise şu şekilde tanımlayabiliriz; anlamlarında uzlaşmış simgeler aracılığı ile bilgilerin, düşüncelerin, duyguların biriktirilip aktarılmasının ve alışverişinin hem ortak hem de değişik zaman ve mekan boyutlarında gerçekleştirilmesidir (Zılhoğlu, 2003).

Toplumsal bir çevrede varlığını sürdüren insanın başarılı bir sosyal beceriye sahip olabilmesi için kişiler arası iletişimin nasıl kurulduğunu iyi bilmesi gerekir. Bütün kişiler arası ilişkiler iletişime dayalı olarak gerçekleşmektedir. Kişiler arası sorunların çoğu da iletişime dayanmaktadır. İletişimin sağlıklı olması, kişiler için ilişkilerin derin, anlamlı ve doyurucu olmasını sağlarken; sağlıklı olması anlaşılma duygusu veya istenmeyen yalnızlıktan başlayarak, çok daha derin sorunlara kadar gidebilen bir sıkıntı kaynağı oluşturmaktadır (Korkut, 1996b).

Anlaşılma ve yalnızlık duyguları ergenlik döneminde bireylerin sıkça yaşadıkları duygulardandır. Ergenler etraflarında samimi olacakları bir sosyal grubun desteğine ihtiyaç duyduklarında buna cevap verecek birilerine sahip değillerse veya başkaları ile uygun sosyal ilişkiler kurma becerilerine sahip olmadıkları için bunu yapamıyorlarsa, yalnızlık duyarlar. Ayrıca ergenler özellikle aileleriyle yaşadıkları kuşak çatışmaları ve aileleriyle aralarındaki iletişim bozuklukları sebebiyle anlaşılmadıklarını hissederler.

Canlılar varlıklarını sürdürebilmek için iletişim kurmak zorundadırlar. Bütün canlılar diğerleriyle iletişime girerken çeşitli yöntemler kullanır; örneğin, kimi sesini, kimi beden dilini, kimi de her ikisini birden kullanır. Karşı taraf bu kullanılan yöntemin temsil ettiği anlamı ayırt edebiliyorsa iletişim kurulabilir demektir. Bu anlamın ayırt edilebilmesi sürecinde eğitimin, kültürün, düşüncenin, algının, bedeni kullanmanın, mizacın, içinde bulunulan konumun, kullanılan iletişim aracının ve iletişime girenlerin niyetlerinin çeşitli seviyelerde rolü vardır. İyi iletişim kurabilme yani kişinin kendisini iyi ifade etmesi ve karşısındakinin verdiği mesajı doğru kavrayabilmesi, bir iletişim sürecinde rol oynayan faktörlerin bilinmesiyle mümkün olur (Telman ve Ünsal, 2005).

İletişimi sürecinde rol oynayan faktörlerden bir tanesi de bireylerin sahip olduğu akılcı olmayan inançlardır. Psikolojik danışma alanındaki yaklaşımlardan “Bilişsel-Davranışçı” yaklaşıma göre düşüncelerimiz, duygularımızı ve davranışlarımızı etkiler, yönlendirir. Ruhsal bozuklukların temel nedeni, akılcı ve gerçekçi olmayan, bir takım negatif düşüncelerdir. Söz konusu bu akılcı ve gerçekçi

olmayan negatif düşünceler değiştirilebilir; böylelikle, bunların yol açtığı ruhsal sorunlar giderilebilir(Dökmen, 2004). Akılcı olmayan inançlarla ilgilenen kuramcı ise, Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşımı (ADDY) geliştiren Albert Ellis'tir.

Ellis bireylerin inanç sisteminin, akılcı ve akılcı olmayan olmak üzere iki inanç grubundan oluştuğunu ileri sürmektedir. Akılcı olmayan inançlar duygusal rahatsızlığın asıl başlangıç sebebidir ve ADDT'nin temel terapötik hedefi bunları değiştirmektir (James ve Gilliland, 2003). Ellis (1995)'in ifade ettiği akılcı olmayan inançlar şunlardır:

1. Kişi toplumda önemli olan herkes tarafından onaylanmalı ve sevilmelidir.
2. Kişinin kendisini değerli bir insan olarak görmesi için tam, yeterli ve başarılı olması gerekir.
3. Bazı insanlar kötüdür, günahkardır, bu yüzden suçlanmalı ve cezalandırılmalıdır.
4. Kişinin istediği şeyler olmadığı zaman bu korkunç bir felakettir.
5. Mutsuzluğa çevre şartları sebep olur ve kişi onları kontrol edemez.
6. Tehlike ve korku verici şeyler büyük endişelere sebep olur ve onların olabilirlikleri üzerinde sürekli olarak durulmalıdır.
7. Belirli zorluklar ve sorumluluklardan kaçmak onlarla yüzleşmekten daha kolaydır.
8. Kişi başkalarına bağımlı olmalı ve güveneceği daha güçlü birisi olmalıdır.
9. Geçmiş deneyimler ve olaylar şu anki davranışın belirleyicileridir; geçmişin etkisi söküp atılamaz.
10. Kişi başkasının problemlerine ve rahatsızlıklarına üzülmalıdır.
11. Her problemin mükemmel bir çözümü veya bir doğrusu vardır ve o bulunmalıdır.

Daha önce de belirtildiği gibi Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımına göre düşüncelerimiz, duygularımızı ve davranışlarımızı etkiler, yönlendirir. Bu görüş, kişilerin sahip oldukları düşünce yapılarının, onların kuracakları kişiler arası iletişimlerde de etkili olacağı anlamına gelir (Dökmen, 2004). Eğer bir kişi

yukarıda belirtilen akılcı olmayan inançlardan birine veya birkaçına sahipse, bu düşünceler, o kişinin iletişim becerilerini etkileyecektir.

Yapılan araştırmalar akılcı olmayan inançların yalnızlık (Hoglung ve Collison, 1989), özsaygı (Daly ve Burton, 1983), depresyon (Nelson,1977), iletişim kurma endişesi (Ambler ve Elkins, 1985) gibi bazı kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu görüşlerden yola çıkarak liseli ergenlerin iletişim becerileri ve akılcı olmayan inançları ile cinsiyet, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemek bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Problem Cümlesi

Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ve akılcı olmayan inançları ile cinsiyetleri, annelerinin eğitim düzeyleri ve babalarının eğitim düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

Alt Problemler

Bu probleme daha ayrıntılı yanıtlar bulabilmek için alt problemler aşağıda belirtilmiştir.

1. Liseli ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Liseli ergenlerin iletişim becerileri cinsiyete göre anlamlı olarak değişmekte midir?
3. Liseli ergenlerin akılcı olmayan inançları cinsiyete göre anlamlı olarak değişmekte midir?
4. Liseli ergenlerin iletişim becerileri annelerinin eğitim durumlarına göre anlamlı olarak değişmekte midir?

5. Liseli ergenlerin akılcı olmayan inançları annelerinin eğitim durumlarına göre anlamlı olarak değişmekte midir?

6. Liseli ergenlerin iletişim becerileri babalarının eğitim durumlarına göre anlamlı olarak değişmekte midir?

7. Liseli ergenlerin akılcı olmayan inançları babalarının eğitim durumlarına göre anlamlı olarak değişmekte midir?

Sınırlılıklar

1. Araştırmada ölçülen iletişim becerileri ve akılcı olmayan inançlar kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Sayıtlılar

1. Öğrenciler kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle ve yansız bir şekilde cevaplandırmışlardır.

Tanımlar

Akılcı Olmayan İnançlar: Bireylerin mutluluğunu, hayatta kalmalarını ve temel hedef ve amaçları başarmalarını engelleyen inançlardır (Ellis, 1995).

İletişim: İletişim, iki birim arasında birbirine ilişkin mesaj alışverişidir (Cüceloğlu, 1979).

Kişiler Arası İletişim: Kaynağını ve hedefini insanların oluşturduğu iletişime “kişiler arası iletişim” adı verilir (Dökmen, 2004).

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Ergenlik insanda bedence, boyca büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesi ile sonlandığı düşünülen özel bir evredir (Kulaksızoğlu, 2006). Ergenlik dönemi, bireyin kendisini ve içinde yaşadığı dünyayı algılama biçiminde hızlı değişikliklerin olduğu bir gelişim dönemidir. Bu dönemde

cinsel uyanışla birlikte, yeni ruhsal tepkiler ve davranışlar ortaya çıkmaya başlar. Dengeli ve uyumlu ilköğretim çocuğu gider, yerine oldukça tedirgin, kuruntulu, güç beğenen ve çabuk tepki gösteren biri gelir. Duygularda iniş çıkışlar görülür, toplumsal zıtlık ve otoriteye karşı direniş yaşanır (Adams, 1995).

Araştırmada üzerinde çalışılan liseli ergenler hızlı bir gelişim dönemi içerisinde. Bu dönem bedensel özelliklerini kabul etmek, bedenini etkili bir biçimde kullanmak, daha yakın ilişkiler kurma, karşı cins arkadaşlığı, beğenilme, kabul edilme gibi becerileri gerektirir. Ergenin bu beceriler sahip olabilmesi için sağlıklı kişiler arası iletişim becerilerine sahip olması gerekir.

Araştırmada adı geçen Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım'ın dünyada ve ülkemizde önemi giderek artan bir alan olduğu görülmektedir. Bunun nedeni ise, bu yaklaşımın sorunlara kısa sürede etkili çözümler getirici bir özelliğinin olmasıdır. Ülkemizde iletişim becerileri ile ilgili birçok araştırma yapılmasına karşın iletişim becerileri ve akılcı olmayan inançları birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın bu alandaki boşluğun doldurulmasına katkıda bulunacağı beklenmektedir.

Bu araştırmanın, liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasında nasıl bir ilişkinin olduğunun belirlenmesi ve buna yönelik çalışmaların yapılması adına orta öğretim kurumlarının psikolojik danışma servisindeki psikolojik danışmanlara önemli bilgiler sağlayabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde İletişim Becerileri ve Akılcı Olmayan İnançlar ile ilgili kuramsal açıklamalara ve İletişim Becerilerini ve Akılcı Olmayan İnançları konu alan araştırmalara yer verilmiştir.

KURAMSAL ÇERÇEVE

Aşağıda İletişim Becerileri ve Akılcı Olmayan İnançlarla ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

İletişim Becerileri

İletişim, iki birim arasında birbirine ilişkin mesaj alışverişidir. Bu tanımda açıklanması gereken dört kavram vardır: birim, birbirine ilişkin olma, mesaj ve alış-veriş (Cüceloğlu, 1979).

Birim: Birim soyut bir kavramdır. Birbirleriyle karşılıklı mesaj alış verişini yapan insan, hayvan ya da makinenin her birine iletişim birimi adı verilir. İletişimde birim ikiye ayrılır. Kaynak birim ve hedef birim. Kaynak birim, mesajın kaynaklandığı olduğu birimdir. Hedef birim ise mesajın gönderildiği birimdir. İki kişi konuşurken, konuşan kaynak birim, dinleyense hedef birim olmaktadır.

Birbirleriyle ilişkili olma: İletişim olabilmesi için sadece mesaj alış veriş, yani sadece iki yönlülük olmaz. Alınan ve verilen mesajların birbiriyle ilişkili olması gerekir. Günlük yaşamımızda yorgunluk, yanlış anlama, dikkati başka bir konuya verme gibi nedenlerden ötürü iletişimde ilişkilik aksayabilir.

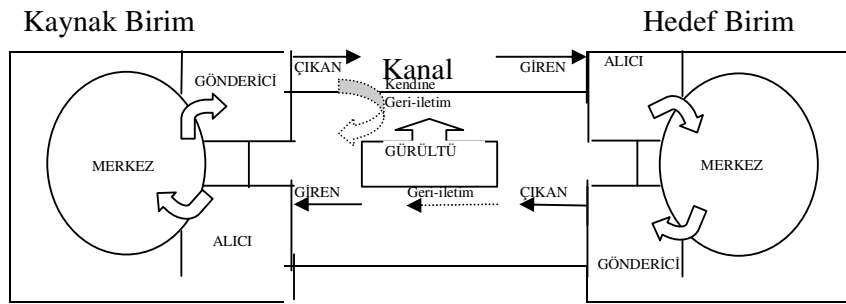
Mesaj: Kaynak birimdeki içeriğin, bir seçim sürecinden geçirilerek ifadesidir. İnsanlar karşılıklı konuşurken birbirlerine söyledikleri sözler mesaja örnek olarak verilebilir. Mesajın mutlaka sözlü olması gerekmez. Yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, oturuş ve duruş konuşmaları birer mesaj olabilir.

Alış veriş: İletişim iki yönlü bir süreçtir; ne sadece alış, ne de sadece veriş, iletişimi oluşturmaz. İletişim olabilmesi için bir mesaj alışverişine yani iki yönlülüğe gerek vardır.

İletişim Modelleri

Modeller oldukça karmaşık konuları daha basit bir biçimde gösterebilmek için kullanılırlar. Bunlar karmaşık konuyu basit bir biçimde gösterebilmek için de, soyut olan süreç ve kavramları ve bu kavramlar arasındaki ilişkileri, simgeler ve işaretler kullanarak somutlaştırmaya yönelirler. Bu modellerden bir tanesi de Cüceloğlu'nun "kişiler arası iletişim modeli"dir. Bu modelle ilgili açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

Şekil 1: İletişim Modeli



Yukarıdaki model iki kişiden oluşmuş bir iletişim modelidir. Konuşan iki kişiden biri kaynak, öbürü de hedef birimi oluşturmaktadır. Bu iki birim arasında mesajların gidip gelebileceği bir kanal vardır. İletişim modelindeki öge ve süreçler aşağıda açıklanmıştır.

Merkez: Gönderilecek mesajların içeriğinin (duygu, düşünce, niyet, güdü, eylem vb.) oluştuğu ve gönderilmek üzere seçildiği bölümdür.

Gönderici: Merkezdeki içeriği, sözlü ya da sözsüz işaretler haline dönüştürerek kanala bırakan ögedir.

Alıcı: İşaret biçimine dönüşmüş olarak kanaldan gelen mesajları alan ve merkeze aktaran ögedir.

Hedef: Alıcıdan iletilen işaretlerin yorumlandığı, anlamlandırıldığı yerdir; karşıdan mesaj alan kişinin beyni hedef sayılır.

Kanal: Kaynak ve hedef birimler arasında yer alan ve işaret haline dönüşmüş mesajın gitmesine olanak sağlayan yola, geçide, kanal adı verilir. Mektuplar, telefon telleri ya da yüz yüze konuşma ortamındaki hava kanala örnek gösterilebilir.

İşaret: Mesajın göndericiden geçtikten sonra temsil edildiği fiziksel biçimdir. Konuşma süresince duyduğunuz kelimeler, işitsel işaretlere, okurken gördüğünüz yazılı kelimelerse, görsel işaretlere örnektir.

Çıktı: **Kaynak** birimin gönderdiği işaretlerin tümüne çıktı adı verilir.

Girdi: **Hedef** birimin alıcısının yakaladığı işaretlerin tümüne girdi denir.

Gürültü: **Kaynak** birinin gönderdiği mesajla hedef birimin aldığı mesaj arasında fark varsa, bu farkı meydana getiren kaynağa gürültü adı verilir (Cüceloğlu, 1979).

İletişimin sağlıklı olabilmesi için, bireylerin benimseyip kullanmaları gereken bazı ilişki ilkeleri vardır.

Bu ilkeler şu şekilde özetlenebilir;

1. Her bireyin kendine has özellikleri ile değerli olduğuna inanması ve ona iletişim sürecinde koşulsuz olumlu ilgi göstermesi
2. Karşısındaki bireyi koşulsuz kabul etmesi
3. Her bireyin kendi problemini kendisinin çözebilme gücüne inanması
4. Maske takmadan kendini olduğu gibi göstermesi
5. Duygu düşünce ve davranışlarının tutarlı olması
6. Empatik anlayışa sahip olması

7. İletişim durumunda, bu ilkelerin hepsinin bir arada bulunması (Şahin, 1997).

İletişimde anlaşmayı kolaylaştıracak bazı özellikler şunlardır;

1. İletişimde başlangıç çok önemlidir. Karşı karşıya gelen iki kişi arasındaki etkileşim, iletişim sürecinin önemli belirleyicisidir.
2. İletişim sadece bilgi alış verişi değildir.
3. İletişim kişiye değil kişiyle yapılır. İletişim başka bir kişiyle yapılan bir süreçtir. İletişim onu oluşturan bireylerden birinin aktif oluşu, diğerinin ise seyredışı ile kurulmaz. Eğer alıcı kişi hazır değilse, iletişim kurulamaz.
4. İletişim bir bütündür. İletişimi kelimeler, eller, gözler gibi bütünlüğünden soyutlayarak süreçteki bir kesite bakarak değerlendirmeye çalışmak bizi yanıltabilir (Baltaş, 1996).

Kişiler Arası İletişim

Kaynağını ve hedefini insanların oluşturduğu iletişime “kişiler arası iletişim” adı verilir. Karşılıklı iletişimde bulunan kişiler, bilgi/sembol üreterek, bunları birbirlerine aktararak ve yorumlayarak iletişimi sürdürürler (Dökmen, 2004).

Tubbs ve Moss (1974), bir iletişimin “kişiler arası iletişim” sayılabilmesi için üç kriterin gerekli olduğunu ileri sürmektedirler; bunlar, a) Kişiler arası iletişime katılanların yüz yüze olmaları (belli bir yakınlık içinde), b) Katılanların hepsinin grubun diğer üyelerine mesaj göndermeleri ve onlardan gelen mesajları kabul etmeleri ve c) Söz konusu mesajların sözlü ve sözsüz mesajlardan oluşması şeklinde sıralanabilir (Akt: Dökmen, 2004).

Psikoloji literatüründe, sosyal iletişim, sosyal etkileşim, iletişim ve kişiler arası iletişim terimlerinin, bazen birbirlerinin yerine, bazen de farklı anlamlarda kullandıkları görülmektedir. Bu noktada Mc Keachie ve Doyle, iletişim teriminin, mesaj, gönderici ve alıcı adlı üç ögeyi kapsadığını, böyle olunca da bütün algılamaların, iletişim sayılabileceğini belirtmektedir. Bir algılama olayında, uyarıcı cisim, “gönderici”, cisme ait bilgileri taşıyan fiziksel enerji “mesaj”, bu mesajı alan

kişi “alıcı” dır. Bu durumda, bir insanın bir ağaç görmesi, iletişim sayılır. Eğer gönderici ve alıcının her ikisi de organizma ise, bu durumda iletişim, sosyal iletişim adını alır; sosyal iletişimde, gönderici ve alıcı arasında zaman ve mekan birliğinin bulunması şart değildir. Örneğin, bir salonda konferans verilmesi ya da yıllar önce yaşamış bir yazarın bugün insanların okuması, birer sosyal etkileşimdir. Gönderici ile alıcı arasında zaman ve mekan birliğinin bulunması durumunda ise iletişim, sosyal etkileşim adını alır; bir grup insanın yüz yüze konuşması, sosyal etkileşime örnektir. Burada “sosyal etkileşim” diye isimlendirilen sosyal davranış şekline, bazı kaynaklarda “kişiler arası iletişim” adı verilmektedir (Dökmen, 2004).

Kişiler arası iletişimi etkileyen ve kişiler arası iletişim çatışmalarına sebep olan bazı temel faktörler vardır. Bunlar: biliş, algı, duygu, bilindişi, ihtiyaçlar, iletişim becerisi, kişisel faktörler, kültürel faktörler, roller, sosyal ve fiziksel çevre, mesajın niteliği. Bunlardan bazılarına aşağıda değinilmiştir (Dökmen, 2004).

Biliş, duyu organlarından organizmaya ulaşan uyarıcıların algılanması, depolanması, hatırlanması ve kullanılması sürecine verilen addır. Çevremizdeki insanlarla sağlıklı iletişim kurabilmek ve bunları sürdürebilmek için, güçlü ve zengin bir bilişsel yaşantıya ihtiyacımız vardır. Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşıma göre düşüncelerimiz, duygularımızı ve davranışlarımızı etkiler, yönlendirir. Bu görüş, kişilerin sahip oldukları düşünce yapılarının, onların kuracakları kişiler arası iletişimler üzerinde de etkili olacağı anlamına gelir. Eğer kişilerin sahip oldukları akılcı olmayan inançlar, onların çatışma davranışlarını yönlendiriyorsa, bu durumda çatışmaları azaltmanın yolu, söz konusu akılcı olmayan inançları değiştirmektir (Dökmen, 2004).

Bir diğer faktör olan algılarımız, bize dış dünyadaki olaylar, nesneler ve insanlarla ilgili bilgi sağlar. Algılama yaşadığımızı şekillendiren süreç olarak da tanımlanabilir. Algılamayla ilgili teori ve modeller tek bir dünyanın ve gerçekliğin olmadığını ileri sürer. Carl Rogers’ın da ifade ettiği üzere her birey kendisinin merkezinde olduğu bir dünyada yaşar ve her birey için tek gerçek bu algısal dünyadır. Bu yüzden insanlar arasındaki her karşılıklı iletişimin önündeki en büyük engel bireyler arasındaki algılama farklılıklarıdır (Telman ve Ünşal, 2005).

Kişiler arası iletişimi etkileyen ve kişiler arası iletişim çatışmalarına sebep olan bir başka faktör de duygulardır. Duygular yaşamımızda büyük yer tutar çünkü dış dünyayı algılama biçimimizi ve ona nasıl tepkide bulunacağımızı belirler. Birçok araştırmacı, bu araştırmaya konu olan ergenlik döneminde yüksek bir duygusallık görüldüğü noktasında birleşmektedir. Bu evrede duyguların şiddet kazandığı ve ergenin tüm yaşamında etkili olduğu görülür. Küçük bir kırgınlık ergenin çevresiyle ilişkilerini yakından etkiler (Yavuzer, 2001).

Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olmayan inançlar, bireylerin mutluluğunu, hayatta kalmalarını ve temel hedef ve amaçları başarmalarını engelleyen inançlardır (Ellis, 1995). Akılcı olmayan inançlar, Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım'ın en önemli kavramlarından birisidir

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, Albert Ellis tarafından 1955'te ayrı bir terapötik sistem olarak geliştirilmeye başlanmıştır. Akılcı-Duygusal-Davranışçı Danışma; düşünce, duygu ve davranışların insan faaliyetlerinin iç içe geçmiş, etkileşimli ve bütünsel süreçleri olduğu görüşünü temel alan kapsamlı bir eğitim ve danışma yaklaşımıdır (James ve Gilliland, 2003).

Ellis, 1947 ile 1953 yılları arasında çalışmalarında benimsemiş olduğu Psikanalitik Yaklaşımın eksikliklerini gözleyerek, terapi sürecinde danışanın yaşama bakış açısında değişiklik sağlamasının daha işlevsel olduğuna karar vermiştir. (Ellis, 1977; akt: Yurtal, 1999). Buna göre, eğer insanlar yaşama bakış açısını değiştirebilirlerse, temel görüşlerini değiştirebilmeyi ve kendilerini akılcı olmayan bir savunma sistemine sokmayı başarabilirler. Ellis, bu konudaki çalışmalarını geliştirerek, kuramın adını 1961 yılında Akılcı Duygusal Terapi diye değiştirmiştir.

Ellis, kuramında davranışa da yer vermesine rağmen, davranış kelimesinin yer almamasından dolayı rahatsızlık duymuş ve 1993 yılında kuramın adını Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi olarak değiştirmiştir (Ellis, 1995).

ADDT insanların içsel olarak yaratıcı ve yapıcı olduklarını ve ihtiyaçlarının karşılanmadığında kendilerini üzdüklerini savunsa da işlevsel olmayan düşünme, duygulanma ve davranışları hakkında düşünme yeteneğinde ve eğiliminde olduklarını da savunur. Hatta insanlar bir kere kendilerini üzdüklerinde, duygusal tepkilerinde genellikle kuvvetli ve kendi kendilerini yok edicidirler. Bu duygular yapıcı ve iyileştirici güçlere de engel olurlar. Hatta daha öncede belirtildiği gibi rahatsızlıkları ile ilgili ikincil rahatsızlıklar, genellikle değişime karşı engellenme ve kapanmadır (Ellis, 1993).

ADDT'ye göre temelde insanların üç temel hedefi vardır. Hayatta kalmak, acıdan uzak olmak ve kendinden memnun olmak isterler. Birincil hedef olarak insan mutlu olmak ister; 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 ve tercihler olarak görür (Jones, 1995). 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 olarak tanımlayarak yanırlar ve sonuçta kaçınılmaz olarak duygusal güçlüklerle karşılaşrlar (Corsini ve Wedding, 1989).

İnsan Doğası

Ellis'e göre insan hem akılcı ve doğru düşünme hem de akılcı olmayan bir biçimde, çarpık düşünmeye ilişkin gizil güçle dünyaya gelir (Ellis, 1995). İnsanlar kendilerini koruma, mutlu olma, düşünme, kendini açıklama, sevmeye, diğer insanlarla iletişim kurma, büyüme ve kendini gerçekleştirmeye ilişkin eğilime sahiptir. Ancak insanlar aynı zamanda, kendini yok etmeye, düşünmekten kaçınmaya, ertelemeye, hatalarını sürekli tekrarlamaya, batıl inançlar, toleranssızlık ve mükemmeliyetçilik geliştirmeye, kendini suçlamaya ve gizil güçlerini gerçekleştirmekten kaçınmaya ilişkin eğilime de sahiptir.

Akılcı- Duygusal- Davranışçı terapi insanların yanılabilceğini kabul ederek, insanların kendilerini hata yapabilen ama bir yandan da yeni bir şeyler öğrenen yaratıklar olarak kabul etmelerine yardımcı olmayı amaçlar.

Ellis'in 1970'lerde oluşturduğu biçimiyle Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin temel varsayımları şunlardır:

- İnsanlar kendilerini dış kaynaklar tarafından rahatlatılmak yerine rahatsız edilmeye ayarlar.
- İnsanlar kötü düşüncelere kapılmaya ve gereksiz bir şekilde kendilerini rahatsız etmeye yönelik biyolojik ve kültürel eğilimler taşırlar.
- İnsanlar rahatsız edici düşünceleri davet etmekte ve onların içinde rahatsızlıklarını sürdürme eğilimi gösterirler.
- İnsanlar, bilişsel, duyuşsal ve davranışlar prosedürlerini değiştirme kapasitesine sahiptir; alışlagelmiş şekillerin dışında reaksiyon verebilir, kendilerinin üzülme izin vermesini reddedebilir ve kendilerini hayatlarının geri kalan kısmını en az rahatsız edilmiş bir şekilde geçirmek için eğitebilirler.

Ellis, insanların kendi kendileriyle konuşan, kendilerini değerlendiren ve kendi kendilerine destek olan varlıklar olduğuna inanır. İnsanlar, sevgiye, onaylanmaya ve başarıya ilişkin arzularını ve basit tercihlerini yoğun ihtiyaçlar haline getirdiklerinde duygusal ve davranışsal güçlükler yaşarlar. Ellis'in kuramı, insanların gelişmeye ve kendini gerçekleştirmeye ilişkin doğuştan getirdikleri güçlerini, çarpık düşünme eğilimleri ve daha sonrada öğrendikleri kendini yenilgiye uğratan örüntülere sabote ettiği görüşüne dayanmaktadır (Ellis, 1963; akt: Aydın, 1997).

Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı inançlar, bireylerin mutlu ve hayatta kalmasını kolaylaştıran, temel hedef ve amaçlarını başarmalarını destekleyen ve yardım eden inançlardır. Akılcı olmayan inançlar ise mutluluğu ve hayatta kalmayı temel hedef ve amaçlarını başarmalarını engelleyen inançlardır(Ellis, 1995). Rahatsız edici inançlardan dolayı rahatsız olmak ve bu rahatsızlığını sürdürmek yalnızca insana özgüdür (Doğan, 1995).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi insanların genellikle biyolojik olarak kuvvetli, tutkulu ve katı olmayan, rahatsızlık yaratan zorunluluklarını ve başka akılcı olmayan inançlarını sürdürmeye eğilimli olduklarını kabul eder (Corey, 1996).

Ellis (1962)'in akılcı olmayan inançlarla ilgili tanımlamaları aşağıda listelenmiştir (Akt: Yurtal, 1999) :

1. “Kişi toplumda önemli olan herkes tarafından onaylanmalı ve sevilmelidir”. Bu düşünce akılcı değildir, çünkü ulaşılamaz bir hedeftir. Eğer bir kişi bunun için çabalarsa daha az kendine yönelimli olur. Kendine karşı daha güvensiz ve kendine daha tahrip edici olur. Kişinin sevilmesi hoş bir şey olmakla birlikte, akılcı insan bu hedef için ilgi ve isteklerini feda etmez ama sevilen, yaratıcı ve üretken bir insan olabilmek için çaba göstermeyi kapsayan düşüncelerini ifade eder.

2. “Kişinin kendisini değerli bir insan olarak görmesi için tam, yeterli ve başarılı olması gerekir”. Bu mümkün değildir. Bu konuda ısrar etmek aşağılık duygusu, yaşantısı da yetersiz olma ve başarısızlık korkusunu sürekli olarak hissetmek ve daha ilerisinde psikosomatik hastalıklarla sonuçlanır. Akılcı kişi sahip olduklarıyla iyisini yapmaya çalışır.

3. “Bazı insanlar kötüdür, günahkardır, bu yüzden suçlanmalı ve cezalandırılmalıdır”. Bu düşünce akılcı değildir, çünkü doğru ve yanlışın mutlak standardı yoktur. Yanlış ve ahlak dışı eylemler aptallık, cahillik veya duygusal rahatsızlıkların sonuçlarıdır. Bütün insanlar hata yaparlar. Suçlama ve cezalandırma genellikle davranışı geliştirmeye yönelik değildir. Sıklıkla daha kötü davranışa ve daha fazla duygusal rahatsızlığa neden olur. Akılcı kişi başkalarını ve kendini suçlamaz. Eğer başkaları onu suçlarsa ve kişi hatalı ise davranışını düzeltmeye ve geliştirmeye çalışır. Hatalı değilse başkalarını suçlamanın rahatsızlıklarının bir göstergesi olduğunu fark eder. Başkaları hata yaparsa onları anlamaya çalışır ve mümkünse onları durdurmaya çalışır. Bu mümkün değilse o kişilerin davranışlarının ciddi bir şekilde kendisini üzmesine izin vermemeye çalışır. Hatalar yaptığı zaman bunu kabul eder ama kendisini değersiz biri olarak hissetmesine izin vermez.

4. “Kişinin istediği şeyler olmadığı zaman bu korkunç bir felakettir”. Bu düşünce akılcı değildir, çünkü engellenme normaldir. Uzun bir süre üzgün kalmak

ise mantık dışıdır. Çünkü a) olayların gerçekte olduklarından farklı olması için bir neden yoktur, b) üzülmek durumu değiştirmez genellikle daha kötü yapar, c) eğer durum ile ilgili bir şey yapmak mümkün değilse, akılcı düşünce onu kabul etmektir ve d) engellenmenin duygusal rahatsızlıklarla sonuçlanması gerekmez. Akılcı kişi aşırıya kaçan hoş olmayan durumlardan kaçınır. Hoş olmayan durumlar rahatsız edici olamayabilir. Onları öyle tanımlamadıkça korkunç veya felaket değildir.

5. “Mutsuzluğa çevre şartları sebep olur ve kişi onları kontrol edemez”. Çevredeki güçler veya olaylar fiziksel olarak zorlayıcı olabilir ama genel olarak bu psikolojiktir. Kişi tutumlarının ve tepkilerinin etkilenmesine izin vermediği sürece zararlı olamazlar. Kişi kendi kendisine söylediği şeylerden rahatsız olur. Eğer kişi rahatsızlıklarının veya duygularının kendi algılamalarından, değerlendirmelerinden ve içselleştirdiği konuşmalarından oluştuğunu fark ederse, onları kontrol altına alabilir. Zeki insan mutsuzluğun içten geldiğini fark edecektir. Kişi dışsal olaylardan rahatsız olabilir, sıkılabilir ama o tepkilerini değiştirebilir.

6. “Tehlike ve korku verici şeyler büyük endişelere sebep olur ve onların olabilirlikleri üzerinde sürekli olarak durulmalıdır”. Bu akılcı değildir çünkü endişe ve kaygı a) tehlikeli bir olayın olma ihtimalini gerçekçi olarak değerlendirmeyi önler, b) eğer tehlike olursa ona karşı etkili davranışı engeller, c) tehlikenin oluşmasına katkıda bulunabilir, d) tehlikenin oluşması ihtimallerini abartmaya sebep olur, e) kaçınılmaz olayları engelleyemez, f) olayları gördüklerinden daha kötü ve korkunç yapar. Akılcı insan potansiyel tehlikeleri tanır ve kaygının onları önlemeyeceğini bilir. Kaygı onları daha arttırabilir ve daha zararlı olabilir.

7. “Belirli zorluklar ve sorumluluklardan kaçmak onlarla yüzleşmekten daha kolaydır”. Bu akılcı değildir çünkü bir işten kaçmak sıklıkla daha zordur ve onu yapmaktan daha acı vericidir. Bir sonraki problemlere, kendine güvenin azalmasına ve memnuniyetsizliğe sebep olur. Kolay bir yaşam mutlu bir insan için gerekli değildir. Akılcı insan yaptığı şeylerden şikayet etmez. Kişi kendini sorumluluklarından kaçarken bulunduğu zaman gerçeği analiz eder ve iradesine güvenir. O meydan okuyucu, sorumlu ve problemlere çözüm getirici bir hayatın hoş bir yaşam olduğunu kabul eder.

8. “Kişi başkalarına bağımlı olmalı ve güveneceği daha güçlü birisi olmalıdır”. Başkalarına bazı noktalarda bağımlıyız ama bunu büyütmenin bir nedeni yoktur. Bu bağımsızlığın, bireyselliğin ve kendini ifade etmenin kaybına neden olur. Bağımlılık daha fazla bağımlılığa, öğrenmede başarısızlığa ve güvensizliğe sebep olur. Akılcı kişi kendi sorumlulukları ve bağımsızlığı için çalışır ama ihtiyacı olduğu zaman yardım almayı reddetmez. O mümkün olabilecek başarısızlık riskini kabul eder ve başarısızlığı felaketleştirmez.

9. “Geçmiş deneyimler ve olaylar şu anki davranışın belirleyicileridir; geçmişin etkisi söküp atılamaz”. Aksine belirli durumlarda gerekli olan bir davranış şu an gerekli olmayabilir. Problemlerin geçmişteki çözümleri şu anki durumla ilişki olmayabilir. Geçmişin tahmin edilen etkisi, kişinin davranışını değiştirmekten kaçınması için bir vesile olarak kullanılabilir. Geçmişte öğrendiklerimizi aşmak zor olabilir ve mümkün değildir. Akılcı insan geçmişin önemini kabul eder, geçmişin izlerini analiz ederek, edindiği inançları sorgulayarak şu anı değiştirebileceğini fark eder.

10. “Kişi başkasının problemlerine ve rahatsızlıklarına üzülmemelidir”. Bu yanlıştır çünkü başka insanların problemlerine sıklıkla bizim yapabileceğimiz bir şey yoktur ve ciddi bir şekilde bizi ilgilendirmemelidir. Akılcı insan başkalarının davranışlarından rahatsız olma konusunda kararını verir ve rahatsız oluyor ise diğer kişiye değişim için yardımcı olacak bir şeyler yapmaya çabalar. Eğer bunu yapamazsa durumu kabullenir.

11. “Her problemin mükemmel bir çözümü veya bir doğrusu vardır ve o bulunmalıdır”. Aksı takdirde felaket olacaktır. Bu akılcı değildir. Çünkü a) öyle mükemmel çözüm yoktur, b) öyle bir çözüm bulmak başarısızlıkla sonuçlanır, gerçekçi değildir ama bu konuda direnmek kaygı ve paniğe sebep olur, c) mükemmeliyetçilik gerçekte mümkün olduğundan daha zayıf çözümlerle sonuçlanır. Akılcı insan bir problemle ilgili olarak farklı mümkün çözümler bulmaya çalışır.

İnsanların akılcı olmayan düşünme eğilimleri, kendini yıkma alışkanlıkları, ayrıntıcılıkları ve hoşgörüsüzlüğü genellikle aile ve içinde bulunduğu kültür tarafından aktarılır. En çok erken çocukluk yıllarında etki altında kaldıklarından, daha çok aileden ve sosyal çevreden etkilenirler. Birçok insan yukarıda yazılı olanlar gibi kendilerine zarar verecek inanışlarla kendilerini duygusal olarak rahatsız hissetmeye güçlü bir eğilim duyar. Bu yüzden de iyi bir ruh sağlığına ulaşmayı ve bunu korumayı gerçekten imkansız bulur.

Akılcı Olmayan İnançların Özellikleri

Akılcı olmayan inançların yaygın görülen bazı özellikleri (Nelson ve Jones, 1982) aşağıda özetlenmiştir:

Talepkarlık: Bireyin “meli” ve “malı” gibi ifadelerle arzularının doyurulması konusunda emredici, zorlayıcı ve ısrarlı olmasıdır. Bu ifadelerin yanı sıra “mükemmellik”, “olağanüstülük”, “hoşgörüsüzlük” de bu özelliği yansıtmaktadır.

Aşırı Genelleme: Bu düşünce tarzında, “herhangi bir özellik bir bütünün ta kendisidir” inancı yatar. Bir özellik, performans ya da davranış hakkında verilecek hüküm -bütünün diğer niteliklerini görmeden- bütün hakkında bir hüküm olarak kabul edilmektedir. Bunun sonunda etkilenmelere gidilmektedir.

Kendini Dereceleme: Mantıksız olan kendini derecelemenin üç olumsuz etkisi bulunmaktadır; zamanı ve enerjiyi boşa harcamak, tutarsızlık eğiliminde olmak ve mükemmeli talep ederek performansta ciddi karışıklıklara neden olmak.

Durumu Kötüleştirme: Durumu kötüleştirme talepkar olmaya eşlik etmektedir. Birisi ya da herhangi bir şey benim istediğim gibi değilse; bu çok kötü, korkunç veya dehşet verici bir şeydir. Bu, akılcı problem çözme kapasitesini engelleyen duygusalılığı artırmaktadır.

Yükleme Hataları: Buradaki yükleme kendimizin ve başkalarının davranışlarının nedenlerini ve güdülerini, dışsal olaylara ve içsel bedensel durumlara yüklemek demektir. Kendini ya da başkalarını haksız olarak suçlamak gibi yanlış yüklemeler, çoğunlukla duygusal rahatsızlıklara neden olmaktadır.

Uygun ve Uygun Olmayan Duygular

Uygun olmayan duygular kısa ve uzun süreli zevkler arasında makbul bir denge kurulmasına karışan duygulardır. Örneğin yabancı ve zor bir çevrede insanın korkulu, ihtiyatlı ve dikkatli olması uygun olabilir ve gerçekçi olarak korunmak için gerekli adımları atabilir. Bununla birlikte aşırı kaygı uygun olmayan duygulardır. Çünkü akılcı olmayan düşünce veya mantıklı olmayan inançlara dayanır ve gerçekte edinilen hedefleri engelleyebilir. Benzer şekilde düşmanlık duygusu makul veya makul olmayan bir bölüme sahip olabilir. Düşmanlığın makul olan bölümü sinirliliği azami düzeye indirmek veya yenmek için düzenlenen faaliyetlere temel olarak sıkıntı ve rahatsızlığı kabul etmeyi kapsar. Düşmanlığın makul olmayan bölümü etkili eylemi engelleyen bir yol olarak başkalarını ve dünyayı suçlamayı kapsayabilir. Bu duygular etkili eylem ve temel ve ilk hedefleri engellemediğinde işlevsel olan akılcı ve makul inançların eşlik ettiği zaman uygundur (Jones, 1995).

Bir şeyler insanların hedeflerine, değerlerine veya isteklerine karşı geldiği zaman insanlar, genellikle başarısızlık, reddetme gibi üzülmeye, hayal kırıklığına uğrama, engellenme gibi daha sağlıklı uygun duyguları seçebilir veya panikleme, depresyona girme, kendine acıma, kendine güvenmeme gibi kendini tahrir eden uygun olmayan duyguları seçebilir. Nevrotik olarak adlandırılan duyguların çoğu üç temel istekten kaynaklanır. Banlardan birincisi insanı depresyona, dehşete, şüpheye ve yetersiz duygulara götüren “iyi 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 (McGinn, 1997; akt: Yurtal, 1999).

Ellis (1993), uygun olmayan olumsuz duyguların uygun duygulardan niteliksel olarak nasıl ayrıldığını şöyle açıklamaktadır:

1. Hem uygun hem de uygun olmayan duygular düşük, orta veya yüksek yoğunluklarda ortaya çıkabilir. 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 biçimde olma eğilimindedirler.

2. İnsanlar, yaşamlarında 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 üzüntülü 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,1988). Buna göre uygun ve uygun olmayan olumsuz duygular (ilk yazılan uygun olumsuz duygu, ikinci ise uygun olmayan olumsuz duygudur) sırasıyla aşağıdaki gibi listelenir:

1. Duyarlı Olma- Kaygı: Duyarlı olma kişinin benliği ile ilgili olarak değil de performansı ile ilgili olarak gerilim duymasıdır. Burada 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 oluşur (Ellis, 1986).

2. Üzüntü -Depresyon: 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- Suçluluk: 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- Utanç: Hayal kırıklığı kişi toplum önünde aptalca davrandığı zaman oluşur ve aptalca davrandığını bilir ve bunu kabul der. Utanç ise toplumda aptalca bir davranışa sahip olarak tanındığı zaman oluşur. Hareketi için kendini suçlu çıkarır. Utanç deneyimi yaşayan kişi başkalarının kendisini kötü bir şekilde düşüneceğini tahmin eder. Sıklıkla bu kişilerin başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı vardır.

5. Rahatsız Olma- Öfke: Rahatsız olmada insanlara değil insanların hareketlerine öfkelenme vardır. Başkalarının, bireysel yaşam kurallarını yok saymasından oluşur. Kişi diğerinin yaptığı şeyi hoşlanmaz, ama yaptığı için onu lanetlemez. Kişi “yapmamasını isterdim, yaptığı şeyden hoşlanmadım ama bu benim kuralımı bozmamalı” düşüncesine sahiptir. Öfkede ise başkaları mutlak şekilde kişinin kurallarını bozmamalı aksi takdirde kişi yaptıklarından dolayı başkalarını lanetler (Dobson, 1988). Burada gücenme, hiddet, hiddetten köpürme duyguları hakimdir (Ellis, 1986).

Duygusal Güçlüklere Bakış Açısı

ADDT'ye göre sıkıntı, kızgınlık öfke gibi duygularla kendini gösteren duygusal çökkünlük gerçekçi olmayan inanç ve düşünceden kaynaklanır. Bu inanç ve düşüncelere göre evrendeki bir takım şeylerin mutlak ve kesinlikle olması gerektiğinden bu inançlar gerçekçi değildir. Gerçekte bunun böyle olması gerekmez. Bu gerçekçi olmayan inançlar dışarıdan gerçekçi gibi görünse de kişisel isteklere göre oluşturulmuş batıl düşüncelerdir. Duygusal bozukluklar da insanın, başka insanların düşüncelerine çok fazla önem vermelerinden kaynaklanır. Rahatsızlık süresince, başkaları tarafından onaylanma istekleri, sevilme gereksinimleri artar. Bu

şekilde davrandıkça depresyon eğiliminden ve kaygıdan kaçınmaları, kurtulmaları güçleşebilir (Corey 1996).

İnsanlar bir defa duygusal çökkünlük geçirdiklerinde veya kendi kendilerini çökttiklerinde başka ilginç şeyler de olur. Çoğunlukla kendilerini kaygılı, depresif ya da başka bir şekilde sıkıntılı hissettiklerinde bu belirtilerin toplum tarafından onaylanmadığını ve istenmediğini bilirler. Bu nedenle duygusal sonuç, başka harekete geçirici olayın ve yeni belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olur.

“İnsanlar duygusal sonuçları kendileri yaratırlar” görüşü ADDT’nin kişilik kuramının temelini oluşturur. ADDT kuramına göre bireylerin istekleri yerine getirilmesi gereken ihtiyaçlar haline geldiğinde duygusal sorunlar ortaya çıkmaktadır. İnsanlar başarmayı ve kabul görmeyi ister, başkalarının kendilerine saygılı davranması konusunda ısrarcıdırlar, evrenin daha hoş olmasını kesinlikle isterler. İnsanların talepkarlığı, istemliliği onları duygusal sorunlara götürür, bu duygusal sorunları azaltmak için kaba ve kibar bazı yollar kullanırlar (Corsini ve Wedding, 1989).

Ellis insanların patolojik belirtilerinin, sadece sosyal öğrenmenin değil, biyo-sosyal öğrenmenin sonucu olduğunu ileri sürer. İnsanlar güçlü akılcı olmayan inançlara sahip oldukları ve bu inançları sürdürdükleri için nevrotik olma eğilimindedirler (Corsini ve Wedding, 1989). Kültür ve eğitim düzeyi ne olursa olsun akılcı olmayan inançlar hemen hemen bütün insanlarda vardır. İnsanın hataya düşebilirliğinin doğuştan bir kaynağı vardır. İnsanın gerçeği kabul etmedeki başarısızlığı hemen her zaman duygusal bozukluğun karakteristiğini açıkça belli etmesine sebep olur (Jones, 1995).

İnsanlar aynı anda algılama, düşünme, duygulanma ve davranma eğilimindedir. Çok seyrek olarak bilmeden davranırlar. Çünkü şimdiki duyumları ya da hareketleri ilk yaşantılarının, hatıralarının ve sonuçlarının bir örüntüsüdür. Çok seyrek olarak düşünmeden hissederler. Çünkü düşünme duyguları da kapsar ve genellikle verilen bir durumu ve önemini değerlendirerek başlatılır. Çok seyrek olarak algılamadan, düşünmeden ve hissetmeden davranırlar. Çünkü bu süreçler davranmalarına neden olur. İnsanların algılamaları, düşünmeleri ve hissetmeleri

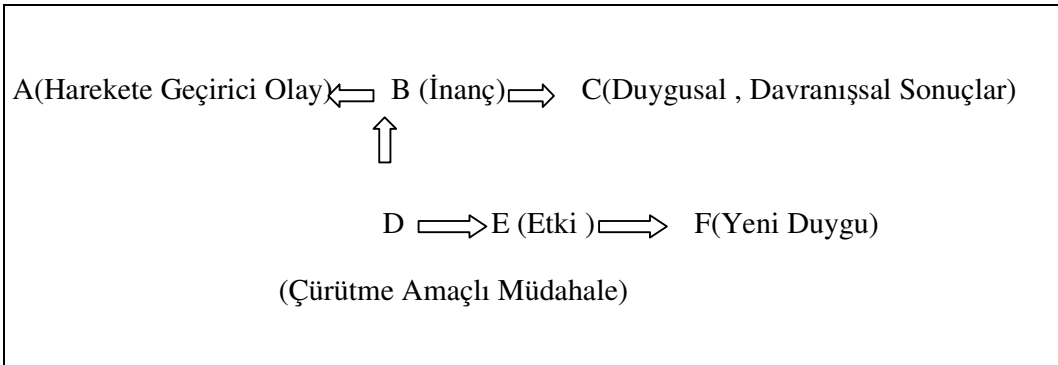
normal davranışların bir ürünüdür. Kendini tahrip etme davranışını anlamak için, insanların nasıl algıladığını, düşündüğünü, hissettiğini ve davrandığını anlamamız gerekir (Corsini ve Wedding, 1989). İnsan kendi bilişsel, duyuşsal ve davranış biçimlerini değiştirme yeteneğine sahiptir. Alışılmıştan farklı olarak tepki göstermeyi seçebilir, huzurunun kaçmasını önleyebilir ve yaşamının geri kalan kısmında daha huzurlu olmak için kendini eğitebilir (Doğan, 1995). Ellis duygusal rahatsızlıkta düşünme süreçlerinin rolünü açıklamak için bir yapısal şema tasarlamıştır. Ellis bu şemaya ABC Modeli adını vermiştir.

ABC Modeli

A-B-C kişilik kuramı ADDT kuramının teori ve pratiğinin merkezidir. Bu kuram olaydan çok bireyin olayı algılama biçimine dayanır. Bütün insanların anne, babasından veya kültüründen öğrendiği ve doğuştan getirdiği değerleri, hedefleri ve istekleri vardır. D, E ve F harflerinin eklendiği A B C kişilik teorisinde Ellis'e göre, G veya hedeflerle başlanır. Buna göre;

- G. Temel ve ilk hedefler
- A. Harekete geçiren olay
- B. Akılcı ve akılcı olmayan inançlar
- C. Duygusal ve davranışsal sonuçlar
- D. Akılcı olmayan inançların tartışılması
- E. Etkili ve yeni yaşam felsefesi
- F. Yeni duyguları içermektedir.

Şekil 2: ABC Modeli



(A) bir gerçeğin bir olayın ya da bir bireyin davranışı ya da tutumunun varlığıdır. (C) duygusal ve davranışsal sonuç ya da bireyin tepkisidir. (A) (C)'nin sebebi değildir. Bireyin (A) hakkındaki inancı olan (B) (C)'nin sebebidir. İnsanlar çoğu zaman, hatalı bir biçimde ,(A)'da olanların (C)'ye neden olduğuna inanırlar. Oysa ADDT'de duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçların (C) bireyin dışındaki bir kişinin davranışı, tutumu veya bir olayın (A) sonucu olmadığını; sonuçların, kişinin (A) ile ilgili inançlarından yani fikirlerinden, çıkarımlarından ve değerlendirmelerinden (B) kaynaklandığı vurgulanır(Doğan, 1995; Corey, 1996).

(D), danışanlara kendi akılcı olmayan inançlarının üstesinden gelmeleri için yardım sağlanacak terapötik tekniklerin uygulanması, (E), yapılan müdahalenin etkisi ve (F), müdahaleden sonra ortaya çıkan yeni duygulardır.

(D) aşamasında üç unsur tanımlanır: fark etme, tartışma ve ayırt etme. İlk önce, danışanlar -meli -malı ve kendini kötü göme ile ilgili akılcı olmayan inançlarını nasıl fark edeceklerini öğrenirler. Daha sonra kendilerine nasıl mantıklı ve deneysel olarak sorgulayacaklarını öğretme yoluyla ve inançları kendileriyle tartışılır. Yeni bir inanç sistemi oluşturulmasına yardım edilir. Sonunda danışanlar akılcı ve akılcı olmayan inançları ayır etmeyi öğrenirler (Corey 1996).

Bu süreçte yer alan 3 bileşim tanımlanır: fark etme, tartışma ve ayırt etme. Öncelikle danışan mantıksız inançlarını nasıl fark edebileceğini öğrenir ki bu genellikle -meli, malı- ve kendini aşağılık, berbat görme ile ilgili inançlardır. Sonra kendisine mantıklı ve deneysel soru sormasını öğretme yoluyla danışanın işlevsel

olmasını inançları tartışılır ve güçlü delil göstererek yeni bir inanç sistemi oluşturmasına yardım eder. Sonuç olarak da danışan akılcı ve akılcı olmayan inançları ayırt etmeyi öğrenir. ADDT, danışanın akılcı olmayan inançlardan kurtulması için bilişsel, duygusal ve davranışsal metotlar kullanır. Bu şekilde (E)'ye ulaşır. Eğer bu başarılı bir şekilde yapılmış ise yeni akılcı inançlar meydana gelir (Corey, 1996).

ADDT 'nin temel fikri duygusal bozuklukların bireylerin akılcı olmayan inançları tarafından belirlendiğidir. Her ne kadar akılcı olmayan inançlar (A) noktasındaki başlatıcı olayla bağlantılı olsa da, onların bu olaylarla ilişkisinde mantıklı değildir. Sonuçta akılcı olmayan inançlardan kaynaklanan yorumlarındaki başlatıcı olaylar hakkında akılcı inançları ayırt etmede danışana yardım etmek önemlidir.

Duygusal bozuklukların A B C modeli danışanların fonksiyonel olmayan davranışlarını ve üzücü duygularının kökenini ortaya çıkarmak ve tanımlanmasında onlara yardım etmek için ve danışanın duygusal problemlerinin kavramlaştırılmasında hızlı ve etkili bir tekniktir (Dryden ve Gordon, 1990).

ADDT genellikle psiko-eğitseldir. Biblioterapi, işitsel terapi, kurslar, workshoplar, dersler ve başka öğretim yöntemlerinin bir çoğunu kullanır. İşlevsel olmayan sistemde (bunalım yaratan aile gibi) sisteme rağmen bireyin kendini değiştirmesi için bireylere yardım eder. Fakat tabii ki bireylere problem çözme, beceri eğitimi. Sosyal değişme yöntemlerini öğretir ve bu şekilde yaşadıkları çevreyi ve sistemi biçimlendirebilirler (Ellis, 1993).

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Aşağıda İletişim Becerileri ve Akılcı Olmayan İnançlar'ı konu alan yurt içi ve yurt dışındaki bazı araştırmalara yer verilmiştir.

İletişim Becerileri Konusu İle İlgili Araştırmalar

Biehler (1978), kızların iletişimlerinde daha çok sözel iletişimi kullanmaları belirgin olduğu görülmüştür. Kızların sözel üstünlüğü, gereksinimlerini açıklamak için toplumun onlara davranış izni vermemesi nedeniyle davranış yerine sözü kullanmalarının yanı sıra, anne ile özdeşim yaparak daha sık konuşabilmeleri ile açıklanmaktadır.

Lohr ve Rea (1981), yapmış oldukları araştırmada toplum önünde konuşma korkusu ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 35 erkek ve 57 kız öğrenciye Toplum Önünde Konuşma Kaygısını İfade Etme ve Akılcı Olmayan İnançlar Testi uygulanmıştır. Akılcı olmayan inançları düzeltmek için yapılan terapiler toplum önünde konuşma korkusunu azaltmada başarılı olmuştur. Ayrıca 10 akılcı olmayan inançtan sadece biri onaylanma ihtiyacı toplum önünde konuşma korkusuyla pozitif ilişki göstermiştir.

Ede (1983), lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada iletişim becerileri eğitiminin öğrencinin iletişim becerilerini değerlendirmesine etkisini araştırmıştır. Araştırma bir deney ve bir kontrol grubu biçiminde yapılmıştır. Etkileşimci ve içselleştirebilme uygulamaları şeklinde bir programın uygulandığı deney grubunun son ölçüm puanlarının kontrol grubu puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Deney grubunda yer alan öğrencilerin sınıf içi ve sınıf dışı iletişim becerilerinin arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada ailenin iletişim becerilerini değerlendirmede önemli bir faktör olduğu da ortaya çıkmıştır.

Turiel'in (1983), 502 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu betimsel bir çalışmada, iletişim becerileriyle sosyo-ekonomik düzey ve yaş değişkenleri karşılaştırılmıştır. Etkili iletişim becerileri ölçeğinin kullanıldığı bu çalışmada, orta sosyo-ekonomik yapıyla yetişmiş çocukların iletişim becerilerinin diğerlerine göre

daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada, öğrencilerin yaşlarıyla iletişim becerileri arasındaki ilişkiye bakıldığında, yaşları yüksek olan öğrencilerin diğerlerine göre belirgin olarak iletişim becerilerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir.

Dökmen'in (1986) çalışması, iletişim becerileri ve bunların kazandırılmasına yönelik olarak yapılan ilk çalışma olarak görülmektedir. Yüz ifadelerini geliştirmek amacıyla yaptığı çalışmada Dökmen, Eğitimde Psikolojik Hizmetler öğrenimi gören öğrencilere sekiz oturumluk yüz ifadelerini tanıma eğitimi vermiştir. Hazırlanan eğitim programında kişiler arası etkileşimde yüzün önemi, temel duyguların yaşanmasında yüzün aldığı şekiller ve farklı duyguların yaşanması durumunda bunların yüz ifadesinden tanınması konularını işlemiştir. Bu eğitim sonrasında programa katılanların, yüz ifadelerini tanıma becerilerinin arttığı ve çatışmaya girme eğilimlerinin azalmaya başladığı belirlenmiştir.

Kerr'in (1991), yukarıdaki çalışmayla benzer olan araştırmasında dinleme becerisiyle doğum sırası, kardeş sayıları ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Etkili dinleme ölçeğinin uygulandığı çalışmada dinleme ile cinsiyet farklılığı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Buna göre, kız öğrencilerin iletişim becerilerinin erkeklere göre daha etkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada son doğan çocukların diğerlerine göre iletişim becerilerinin daha etkili olduğu görülmüştür. Ancak bu sonuç çok çocuklu (üç kardeşten fazla) ailelerde geçerliliğini yitirmektedir.

Prather ile Bostrom'un (1991), 189 lise öğrencisi üzerinde yapmış oldukları çalışmalarda iletişim becerilerinden olan dinleme becerisi ile doğum sırası ve diğer bazı değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sonuçlar, iki kardeşli ailelerde ilk doğanların kısa süreli ve geliş güzel dinlemeyi son doğanlara göre daha fazla yaptıklarını göstermiştir. Bu durum üç, dört veya daha fazla çocuklu ailelerde ise geçerliliğini yitirmektedir. Söz konusu çalışmada cinsel farklılıklarının da kişiler arası ilişkilerde etkili olduğu görülmüştür. Buna göre kız öğrencilerinin daha etkili dinleme, yakınlık kurabilme, kendini daha rahat ifade edebilme ve etkili geribildirim verme becerilerini kullandıkları görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada yaşla birlikte (sosyal ilişkilerle ilgili uyarıcıların sıklığının artmasıyla) iletişim becerilerinin de arttığı görülmüştür.

Fenson'un (1994), 1803 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu geniş çaplı araştırmasında çocukların sözel iletişim, beden dili ve gramer düzeyleriyle cinsiyet, doğum sırası, toplumsal-ekonomik ve yaş düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Sözel ve sözel olmayan iletişim envanteri ve dil dersi (gramer) puanlarının kullanıldığı çalışmanın sonucunda, kız öğrencilerin sözel iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ailede tek çocukların ve son çocukların iletişim becerilerinin diğer çocuklara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunların yanı sıra, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarının iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu da görülmüştür. Ayrıca aynı çalışmada yaşları büyük olan öğrencilerin diğerlerine göre iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Newman'ın (1994), 420 lise öğrencisi üzerinde öğretmen gözlemleriyle yapmış olduğu betimsel bir çalışmada sınıf düzeyi ile günlük olaylarla başa çıkma ve etkili iletişim becerileri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara, günlük olaylarla başa çıkma ve daha rahat iletişim kurma becerilerinin sınıf düzeyi yükseldikçe arttığı görülmüştür.

Sensebaugh'un (1995), kolej öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir betimsel çalışmada sözel olmayan davranışlar ile cinsiyet farklılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. "Beden Dili Ölçeği" nin uygulandığı araştırma sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sözel olmayan iletişim becerilerini daha az kullandıkları belirlenmiştir.

Jones (1995), araştırmasında konuşma ve dinleme becerilerinin doğum sırası, sosyo-ekonomik düzey cinsiyete göre farklılaştığını gözlemlemiştir. Araştırmada ilk doğan çocukların sonradan doğan çocuklara ve tek çocuklara göre belirgin bir şekilde iletişim becerilerin yüksek olduğu saptanmıştır. Yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olanların orta ve düşük sosyo-ekonomik düzeyde olanlara göre iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada kızların iletişim kurmada daha fazla beceri sahibi oldukları görülmüştür.

Korkut (1996a), lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerinde bazı değişkenlerin (cinsiyet, yaş, okuduğu program türü, annenin eğitim düzeyi ve

mesleği, kaç kardeş oldukları, sosyal destek gruplarını anlamak amacı ile ele alınan sıkıntılarını anlatabildiği kişiler ve destekleyen kişiler, iletişim grubu yapılması halinde katılmayı isteyip istememe) etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda kızların ve süper lisede okuyanların iletişim becerilerini daha olumlu değerlendirdikleri görülmüştür. Ayrıca yaşları daha büyük olanların, sıkıntıları anne-babaları tarafından anlaşılan, anne babalarından ve arkadaşlarından sosyal-duygusal destek alan, iletişim becerileriyle ilgili programlara katılmaya gönüllü olan lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerinin diğer gruplara göre daha iyi olduğu gözlemlenmiştir.

Korkut (1996c), iletişim becerileri eğitiminin lise öğrencilerin iletişim becerilerini değerlendirmelerine etkisini araştırmıştır. Araştırmada uyguladığı 10 oturumluk iletişim becerileri eğitimi programında beceriler, bilgi verme ve yaşantısal olarak öğretilmiştir. Uygulanan programın lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerine etkisini incelemek için İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Uygulanan program sonrasında yapılan ölçümlerde, eğitim programının lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerine olumlu etkisinin olduğu görülmüştür.

Cihangir (2001), üniversite öğrencilerine verilen etkin dinleme becerisi eğitiminin başkalarını dinleme becerilerine etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, Süleyman Demirel Burdur Eğitim Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinden oluşan 15 kişilik deney grubu ve 15 kişilik kontrol grubu oluşturmuştur. Altı oturumdan oluşan etkin dinleme becerisi eğitim programında sözsüz iletişim, dinleme becerisinin iletişim sürecindeki yeri, dinleme türleri, geri bildirim verme ve etkin dinleme becerisi öğelerinden devam ettirici tepkilere yer verilmiştir. Deneysel işlem sonunda eğitim programını alan deneklerin başkalarını dinleme becerilerinin, bu eğitimi almayan deneklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Görür (2001), lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerinin bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında, lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve doğum sırasına göre anlamlı farklılaşmalar olduğunu saptamıştır.

İlaslan (2001), araştırmasında ortaöğretim öğrencilerinin bazı özlük niteliklerinin ve baskın ben durumlarının iletişim becerileri ile ilişkisini incelemiştir. Sonuç olarak, öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinin; sınıf, bölüm, baba eğitim durumu, baba mesleği, ailenin aylık geliri ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşmamasına rağmen, anne mesleğine göre emekli olanların ve anne eğitim durumuna göre, okuma yazma bilmeyenlerin yüksek düzey elde ettikleri bulunmuştur.

Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Nelson (1977), akılcı olmayan inançların ve alt ölçeklerinin depresyonun önemi ile ilgili olduğu hipotezini incelemek üzere, 156 üniversite öğrencisine Beck Depresyon Envanteri ve Jones'un Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği uygulamıştır. Korelasyon analizleri depresyonun, yüksek beklentilerle, aşırı kaygıyla, çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar toplam puanı ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu ve kız erkek öğrenci arasında düşük düzeyde cinsiyet farklılıkları olduğunu ortaya koymuştur.

Daly ve Robert (1983), öz saygı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında 251 üniversite öğrencilerine Akılcı Olmayan İnançlar Testi ve Janis Yetersiz Duygular Alanı Ölçeği'ni uyguladılar. Araştırma sonucunda öz saygı ve akılcı olmayan inançlar arasında önemli negatif korelasyonlar bulunmuştur. Özellikle akılcı olmayan inançların dördü düşük özsaygıyı tahmin etmede yaralı olduğu bulunmuştur. Bunlar onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, kaygılı aşırı ilgi ve problemden kaçınmadır. Bu dört inanç düşük öz saygılı danışanlarla çalışan danışmanlar için önemli hedeflere ulaşmasını sağlayabileceği araştırmacılar tarafından önerilmiştir.

Ambler ve Elkins (1985), akılcı olmayan inançlar ile iletişim kurma endişesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, 29 erkek ve 38 kadına Akılcı Olmayan İnançlar Testi ve İletişim Kurma Endişesinin Kişisel İfadesi Ölçeğini uygulamıştır. Sonuç olarak akılcı olmayan inançların toplam puanı ve iletişim kurma endişesi arasında önemli ilişkiler bulunmuştur.

Honglung ve Collison (1989), üniversite öğrencileri arasında yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 286 üniversite öğrencisine UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Testi'ni uygulamışlardır. Sonuçlarda yalnızlık ölçeğinde kız ve erkekler arasında önemli bir fark görülmemiştir. Ama akılcı olmayan inançlar ölçeğinde cinsiyet farklılıklarının önemli olduğu görülmüştür. Akılcı olmayan inançlarda erkekler daha çok suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçiliği onaylarken; kızlar kaygılı aşırı ilgi bağımlılığı onaylamıştır. Aynı araştırmada yalnızlık ve beş akılcı olmayan inanç arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bunlar engellenme, kaygılı aşırı ilgi, problemden kaçınma ve çaresizliktir. Yalnızlık ve bağımlılık arasında negatif korelasyon bulunmuştur.

Campell (1991), günlük yaşamda bireylerin yaşadıkları olaylar ve girdikleri iletişim şekline ilişkin yüklemeleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada benlik saygısı yüksek bireylerin kişilik özelliklerini ve girdikleri iletişimleri daha karmaşık algıladıkları, yaşadıkları olumsuz olaylardansa olumlular üzerinde yoğunlaştıkları belirlenmiştir. Bu tür örüntülere sahip bireylerin olaylara ilişkin daha içsel, kararlı ve genel yüklemeler yaptıkları araştırma bulguları olarak sunulmuştur.

Cramer ve Fong (1991), Ellis'in modeline dayalı olarak akılcı olmayan inançlarla, uygun olmayan duyguları yaşama ve bu duyguların yoğunluğu arasındaki ilişki ve kurulan iletişim şeklini incelemiştir. Seçkisiz olarak üç gruba atanan deneklere, kendilerine verilen senaryolarda yer aldıklarını hayal etmeleri istenmiştir. Kontrol grubu duygusal olarak nötr sahneyle karşılaşırken deney gruplarından birinde akılcı olmayan ifadeler yer verilmiştir. Araştırma bulgularına göre akılcı olmayan inançlara eşlik eden duyguların akılcı inançlara eşlik eden duygulardan nicelik açısından farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ford (1991) öfke ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışmıştır. Araştırmaya katılan 110 denekten Durumluk Sürekli Kişilik Envanterinin Sürekli Öfke Alt Ölçeğini ve İnanç Skalasını (Belief Scala) doldurmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda sürekli öfke, öfkeli mizaç, haksızlık algılaması ve kişiler arası tahrik faktörleri ile akılcı olmayan inançlar arasında

anlamalı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca, araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öfkeyle başa çıkmada Akılcı Duygusal Terapi (RET) modeline dayalı bir tedavi programının faydalı olacağı belirtilmiştir.

Koç (1997), araştırmasında, akılcı-duygusal davranışçı terapisinin üniversite öğrencilerinin kendini kabul düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuç olarak akılcı-duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı bireysel ve grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin kendini kabul düzeylerini artırdığını ortaya koymuştur.

Aysan ve Bozkurt (1998), bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında 302 üniversite öğrencisine uygulanan kaçınma stratejisinin kullanımının olumsuz otomatik düşüncelere sahip olma ve orta ve yüksek düzeyde depresif olma ile anlamalı ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Yurtal-Dinç (1999), araştırmasında üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarını incelemiştir. Akılcı olmayan inançlardan suçlama eğiliminde kız ve erkek öğrenciler arasında fark görülmüştür. Erkek öğrencilerde suçlama eğilimi kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Birinci ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin akılcı olmayan inançları toplam puanlarında ve alt ölçekleri puanları arasında anlamalı bir fark bulunmamıştır. Akılcı olmayan inançlar onay ihtiyacı puanları sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerde fen bilimlerinde okuyan öğrencilere göre anlamalı bir şekilde yüksek bulunmuştur.

Demir (2003), denetim odakları farklı üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyet, fakülte ve sınıf düzeyi ile denetim odağı değişkenlerine göre Akılcı Olmayan İnançların toplam puanları, duygusal sorumsuzluk, suçlama eğilimi, bağımlı olma, aşırı kaygı, çaresizlik, mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları üzerinde ortak etkisi anlamalı bulunmamıştır. Sadece cinsiyet ile denetim odağının akılcı olmayan inançlar onay ihtiyacı ve yüksek beklentiler alt ölçek puanlarının ortak etkisinin anlamalı olduğunu ortaya koymuştur.

Literatürdeki araştırmalarda da görüldüğü gibi, bireylerin iletişim becerileri ve akılcı olmayan inançlarını ayrı ayrı konu alan araştırmalar yapılmasına karşın akılcı olmayan inançlar ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca, bireylerin cinsiyetleri, annenin eğitim durumu ve babanın eğitim durumuyla, bireylerin akılcı olmayan inançları ve iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı hususunda bir araştırma bulunmamaktadır. Yapılan bu araştırmanın, bu boşluğu doldurması beklenmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın yöntemi, evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve bu araçların geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlerden söz edilmiştir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları öğrencilerin bulunduğu doğal ortam olan sınıflarında uygulanmıştır. Araştırmada ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişki cinsiyete, annenin eğitim düzeyine ve babanın eğitim düzeyine göre incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2004–2005 öğretim yılında Eskişehir merkezindeki orta öğretim kurumlarında eğitim gören öğrenciler oluşturmuştur.

Örneklem ise, örneklem seçimi ve büyüklüğünü belirleme konusunda ilgili kaynaklarda önerilen hesaplama formüllerinden faydalanılarak belirlenmiştir. Bu hesaplama formülüne göre on bin kişilik bir evrenden seçilecek örneklem sayısı, 05 hata payı ile 310 olmalıdır (Sencer 1989). Alınan bilgilere göre 2004–2005 öğretim yılında Eskişehir merkezindeki orta öğretim kurumlarında eğitim gören öğrenci sayısının on bin beş yüz (10500) olduğu belirlenmiştir. Daha sonra, Eskişehir merkezindeki orta öğretim kurumlarında kaynakta belirtilen 310 kişilik örneklem grubu için orta öğretim kurumları ve uygulama yapılacak olan sınıflar tesadüfî yöntemle seçilmiştir. Okullardan uygulama yapılacak sınıflar seçildikten sonra, toplam 395 öğrenciye hazırlanan araçlar araştırmacı tarafından her bir sınıfa tek tek gidilerek uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

1. İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ): Korkut (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin maddeleri bireylerin ilişkilerinde genelde nasıl olduklarını düşünerek yanıtlayabilecekleri beşli likert tipindedir. Bireylerden ölçekteki her bir maddenin karşısında yer alan (4) her zaman, (3) sıklıkla, (2) bazen , (1) nadiren ve (0) hiçbir zaman seçeneklerinden birini seçmeleri istenmektedir. Yüksek puan, öğrencilerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdikleri anlamındadır.

Korkut'un (1996b), yaşları 14–17 arasında değişen 126 öğrenci ile yapmış olduğu İBDÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, ölçeğin maddelerinin yapı geçerliğini anlamak amacıyla temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Dönüştürülmeden yapılan analiz sonucunda maddeler özdeğerleri 1.00'in üstünde olan dokuz faktöre yayılmış, ancak son beş faktöre çok az sayıda madde girmiştir. Birinci faktörün öz değerinin 4.37; ikinci ve diğer faktörlerin öz değerlerinin ise sırasıyla 1.91; 1.77; 1.56;1.37; 1.27; 1.18; 1.13; 1.08 olduğu görülmüştür. Elde edilen faktör yığılmalarının birbirinden çok farklı olmaması ölçeğin tek boyutluluk için tek faktör yapısını gösterdiği biçimde yorumlanmıştır. Ölçeğin güvenirliği biri testin tekrarı, diğeri iç tutarlık olmak üzere iki yolla hesaplanmıştır. Ölçeğin 126 öğrenciye üç hafta ara ile uygulanması sonucunda elde edilen korelasyon katsayısı. 76 ve Cronbach alfa katsayısı. 80 olarak bulunmuştur.

2. Akılcı Olmayan inançlar Ölçeği (AOİÖ): Ellis'in akılcı olmayan inançlar sistemini ölçmek üzere Jones (1969) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Bu ölçek 100 maddeden oluşmaktadır. Onaylanma isteği, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, engellenme, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, problemden kaçma, bağımlı olma, çaresizlik, mükemmeliyetçilik olmak üzere 10 alt ölçeği bulunmaktadır. Likert tipi ölçme aracı olup, ölçeğe verilen cevaplar (1) “hiç katılmıyorum”, (2) “katılmıyorum”, (3) “kararsızım”, (4) “katılıyorum”, (5) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde derecelenmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi akılcı olmayan inançların attığını göstermektedir (Akt: Yurtal, 1999).

Araştırmaya katılanların verdikleri cevaplar toplanarak puanlar elde edilmektedir. Ancak bazı maddeler ters yönde yazıldığı için, bu maddeler çevrilerek toplama dahil edilmektedir. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinden alınan puanların yükselmesi akılcı olmayan inançların yükseldiğini, puanların düşmesi ise akılcı olmayan inançların azaldığını göstermektedir (Akt: Yurtal, 1999).

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Türkiye’ye Uyarlanması

Ölçeğin Türk üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Yurtal (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunun çevirisi Yurtal tarafından yapılmıştır.

Aracın çeviri ile ilgili çalışmaları yapılırken psikoloji ve psikolojik danışma ve rehberlik alanlarında uzman, İngilizce bilen, yurt dışı deneyimi geçirmiş uzman kişilerin görüşlerine başvurulmuştur. Ölçek önce İngilizce’den Türkçe’ye daha sonra Türkçe’den İngilizce’ye çevrilmiş ve ölçeğin her iki İngilizce şekli kıyaslanarak, çevirinin orijinal dile yatkınlığı araştırılmıştır.

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Güvenilirliği

Jones (1969), ölçeğin güvenilirliğini bulmak için test tekrar test metodunu kullanmıştır. Buna göre alt ölçekler toplam puanı için korelasyonu $r = .92$, alt ölçekler için ise $r = .67$ ve $r = .87$ arasında değişen değerler bulmuştur. Lohr ve Bonge(1980), Akılcı Olmayan İnançlar testinin güvenilirliğini hesaplamak için testin tekrarı metodunu kullanmıştır buna göre toplam puanı için $r = 0.79$, alt ölçekler için ise $r = 0.58$ ve $r = 0.80$ arasında değişen değerler bulmuştur (Akt: Yurtal, 1999).

Yurtal (1999), testin tekrarı yöntemini kullanarak güvenilirliği hesaplamış ve toplam puan için $r=.71$, alt ölçekler için ise $r=.46$ ile $r=.82$ arasında değişen korelasyon katsayıları bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılığını bulmak için Cronbach alfa güvenilirliği hesaplanmıştır. Buna göre ölçeğin tümü için bulunan iç tutarlılık katsayısı $r=.74$ 'tür. alt ölçekler için $r=.41$ ve $r=.90$ arasında değerler bulunmuştur.

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Geçerliği

Jones(1969), yapmış olduğu geçerlik çalışmasında benzer ölçek geçerliği yöntemini kullanmıştır. Bunun için 16 Kişilik Faktörü Envanterini (16KF) kullanmıştır. Jones duygusal rahatsızlıkların göstergesi sayılan C,H,L,O,Q3,Q4 alt ölçek puanları ile Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin alt ölçekleri arasındaki korelasyona bakmıştır. Buna göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin 8 ve 10'uncu alt ölçekleri anlamlı korelasyon göstermemiş, diğer alt ölçekler anlamlı($p<.01$ ve $p<.05$) yüksek korelasyonlar göstermiştir.

Yurtal (1999) tarafından, ölçeğin yapı geçerliğinin bulunması amacı ile 238 üniversite öğrencisine uygulanarak faktör analizi Varimax Rotation tekniği kullanılarak yapılmıştır. Bu analizler sonucunda madde sayısı 100'den 45'e ve faktör sayısı 10'dan 8'e indirilmiştir. İki faktör yapılan analizde çıkmadığı için araştırmaya alınmamıştır. Faktör yükleri incelendiğinde birinci faktör için faktör yükleri .66 ile .47; ikinci faktör için .71 ile .37; üçüncü faktör için .74 ile .48; dördüncü faktör için

.60 ve .41; beşinci faktör için .64 ve .41; altıncı faktör için .72 ve .43; yedinci faktör için .69 ve .36; sekizinci faktör için .57 ve .48 arasında değişen değerler bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçek maddeleri yeniden numaralandırılmış ve 45 maddelik Akılcı Olmayan İnançlar Testi elde edilmiştir (Yurtal, 1999).

Yurtal (1999), benzer ölçekler geçerliğini bulmak için Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin alt ölçek puanları ile Türkiye'ye uyarlanması Özgüven tarafından yapılan 16 Kişilik Faktörü Envanteri'nin akılcı olmayan inançlar testi alt ölçekleri ile ilişkili C,H,L,O,Q3,Q4 alt ölçek puanları arasındaki korelasyona bakmıştır. Pearson Momentler Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlara göre birinci alt ölçek onay ihtiyacı ve sekizinci alt ölçek mükemmeliyetçilik anlamlı korelasyon göstermemiş, diğer alt ölçekler anlamlı korelasyon göstermiştir. Alınan sonuçların Jones'in yapmış olduğu benzer ölçekler geçerliği çalışması ile tutarlı olduğu söylenebilir.

3. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan cinsiyet, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyi ile ilgili bilgi toplamak amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin Toplanma İşlemi

Uygulama 2004–2005 eğitim öğretim yılı Mart-Nisan ayları içerisinde araştırma için örneklem kapsamına giren öğrencilerin okudukları okullarda uygulama yapmak için ilgili kurumlardan gerekli izin alınmıştır. Belirlenen uygun gün ve saatlerde, öğrencilere araştırmacının kendisi tarafından İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Ders saatlerinde sorumlu öğretmenlerin izni ve yardımı ile ölçekler 30 dakika süre içerisinde uygulanmıştır. Öğrenciler uygulamadan önce araştırma hakkında ve ölçme araçlarının cevaplanması konusunda bilgilendirilmişlerdir.

Verilerin Çözümlemesi

Değerlendirmenin ilk aşamasında, her bir öğrencinin bağımsız değişkenlerle (öğrencilerin cinsiyeti, ana-babalarının eğitim düzeyi) ilgili olarak Kişisel Bilgi Formundan elde edilen veriler ve araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan akılcı olmayan inançlarla ilgili olarak Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinden aldığı puanlar belirlenmiştir. Ayrıca, bağımlı değişkenle (iletişim becerileri) ilgili olarak, öğrencilerin İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları puanlar belirlenmiş ve elde edilen veriler gruplara göre sınıflandırılmıştır.

Ölçeklerden elde edilen puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları ve diğer bütün istatistiksel analizler bilgisayarda “SPSS” paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Daha sonra farklı gruplar arasında anlamlı farklar olup olmadığı test edilmiştir. Son aşamada, Kendini Değerlendirme Ölçeğinden elde edilen puanlar ile akılcı olmayan inançlarla ve iletişim becerilerine göre gruplar arası farkların tespiti için, ikili gruplarda bağımsız gruplar için “t” testi, ikiden fazla gruplarda “Tek Yönlü Varyans Analizi” testi (F testi) kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda çıkan “F” değerinin anlamlı olması durumunda, hangi grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğunun belirlenmesi için ise gerekli “Tukey testi” uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farkın manidarlık ya da anlamlılık kontrolü için hata payı .05 olarak alınmıştır.

Bulgular her bir alt problem için önce kişi sayısı, grupların aritmetik ortalamaları ve standart sapmalarını gösteren bir tablo olarak verilmiştir. Daha sonra da, verinin türüne göre t testi tablosu veya tek yönlü varyans analizi tablosu sunulmuştur. Tek yönlü varyans analizinin anlamlı çıkması durumunda ise, Tukey testi tablosu verilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan alt problemlerin test edilmesi için toplanan verilerin istatistiksel çözümlemeleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu çözümlemeler öğrencilerin cinsiyetlerine, annenin eğitim durumuna ve babanın eğitim durumuna ilişkin etmenler olmak üzere araştırmada ele alınan değişkenler üzerinde yapılmıştır. Bu değişkenler iletişim becerileri ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için önce ele alınan her bir değişkenle ilgili grubu oluşturan öğrenci sayısını (n), grupların öfke düzeyleri aritmetik ortalamaları ($\bar{x}$) ve standart sapmaları (s) gösteren bir tablo verilmiştir. Daha sonra, ortalamalar arası farka dayanarak gruplar arası farkın önemli olup olmadığını test etmek için değişkenin türüne göre uygulanan t testi veya tek yönlü varyans analizi sonuçlarıyla ilgili tablolar verilmiştir. Tek yönlü varyans analizi yapılan değişkenlerle ilgili olarak, gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu durumda, bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu gösteren “Tukey” testi tabloları sunulmuştur. Tüm bulgular araştırmada ifade edilen alt problemlerdeki sırasına göre verilmiştir.

1. Liseli Ergenlerin İletişim Becerileri İle Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Liseli ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı araştırmanın bir alt problemini oluşturmaktadır. Bu alt problemi incelemek amacıyla yapılan korelasyon sonucuna göre ($r = .031$) liseli ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançlar toplam puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ($p < .05$) bulunmuştur.

2. Liseli Ergenlerin İletişim Becerilerinin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

Cinsiyete göre liseli ergenlerin iletişim becerileri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmanın bir diğer alt problemin oluşturmaktadır. Bu alt problemi incelemek amacıyla kız ve erkek öğrencilerin sayıları ve İletişim Becerileri Testi puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamaların karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

TABLO 1

Kız ve Erkek Öğrencilerin İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve **t** Testi Sonucu

İstatistikler Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Erkek	162	95.49	13.09	3.64	.000***
Kız	233	100.14	12.03		

***:p<.001

Tablo 1’de görüldüğü gibi, erkek öğrencilerin İletişim becerileri puan ortalamaları 95.49, kız öğrencilerin puan ortalamaları ise 100.14 bulunmuştur. Ortalamalara bakıldığında kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığı **t** testi ile kontrol edilmiş ve ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu ($p<.05$), yani cinsiyetleri farklı liseli ergenlerin iletişim becerileri düzeyleri arasında kızların lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

3. Liseli Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

Liseli ergenlerin akılcı olmayan inançlarının cinsiyete göre anlamlı olarak değişip değişmediği araştırmanın bir başka alt problemin oluşturmaktadır. Bu alt problemi incelemek amacıyla kız ve erkek öğrencilerin sayıları ve Akılcı Olmayan İnançlar Testi puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamaların karşılaştırılmasına ilişkin **t** testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

TABLO 2

Kız ve Erkek Öğrencilerin Akılcı Olmayan İnançlar Testi Puanlarının Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve **t** Testi Sonucu

İstatistikler Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Erkek	162	141.61	12.73	2.36	.019*
Kız	233	144.85	13.82		

*: $p < .05$

Tablo 2’de görüldüğü gibi, erkek öğrencilerin akılcı olmayan inançlar testi puan ortalamaları 141.61, kız öğrencilerin puan ortalamaları ise 144.85 bulunmuştur. Ortalamalara bakıldığında kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığı **t** testi ile kontrol edilmiş ve ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu ($p < .05$), yani kızların akılcı olmayan inanç düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4. Liseli Ergenlerin İletişim Becerilerinin Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi

Annelerinin eğitim durumları farklı liseli ergenlerin iletişim becerileri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmanın bir diğer alt problemin oluşturmaktadır. Bu alt problemi incelemek amacıyla anneleri ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite mezunu olan öğrencilerin sayıları ve İletişim Becerileri Testi puanların ortalamaları, standart sapmaları Tablo 3’de verilmiştir.

TABLO 3

Liseli Ergenlerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

İstatistikler Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	s
İlkokul	202	99.76	12.48
Ortaokul	55	97.18	13.05
Lise	82	99.28	10.74
Üniversite	54	92.16	14.22

Tablo 3 incelendiğinde, annelerinin eğitim durumu ilkokul olan liseli ergenlerin iletişim becerileri puan ortalamaları 99.76, ortaokul olanların 97.18, lise olanların 99.28 ve üniversite olanların 92.16 olduğu görülmektedir. Buna göre annelerinin eğitim durumu ilkokul ve lise olanların puan ortalamalarının diğerlerinden yüksek olduğu bulunmuştur. Bu farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 4’de sunulmuştur.

TABLO 4

Liseli Ergenlerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre İletişim Becerileri Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	26.13	3	871.07	5.59	.001***
Grup içi	60592.29	389	155.76		
Toplam	63205.52	392			

***: $p < .001$

Tablo 4 incelendiğinde, yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değeri (5.59) liseli ergenlerin annelerinin eğitim durumları ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Gruplar arasında bulunan bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5’de gösterilmiştir.

TABLO 5

Liseli Ergenlerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre İletişim Becerileri Düzeylerine İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) Anne. Eğit. Dur.	(J) Anne. Eğit. Dur.	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p
İlkokul	Ortaokul	2.56	1.89	.521
	Lise	.49	1.63	.991
	Üniversite	7.60*	1.90	.000
Ortaokul	İlkokul	-2.59	1.89	.521
	Lise	-2.10	2.17	.768
	Üniversite	5.01	2.38	.154
Lise	İlkokul	-.49	1.63	.991
	Ortaokul	2.10	2.17	.768
	Üniversite	7.11*	2.18	.007
Üniversite	İlkokul	-7.60*	1.90	.000
	Ortaokul	-5.01	2.38	.154
	Lise	-7.11*	2.18	.007

Tablo 5 incelendiğinde, anneleri ilkököl mezunu olan liseli ergenlerin iletişim becerileri düzeyi ile anneleri üniversite mezunu olanlar arasında anneleri ilkököl mezunu olanların lehine ve anneleri lise mezunu olan liseli ergenlerin iletişim becerileri düzeyi ile anneleri üniversite mezunu olanlar arasında anneleri lise mezunu olanların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

5. Liseli Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançlarının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi

Annelerinin eğitim durumları farklı liseli ergenlerin akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmanın bir başka alt problemin oluşturmaktadır. Bu alt problemi incelemek amacıyla annelerinin eğitim durumları ilkököl, ortaokul, lise, üniversite olanların sayıları, Akılcı Olmayan İnançlar Testi puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 6’da verilmiştir.

TABLO 6

Liseli Ergenlerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Akılcı Olmayan İnançlar Testi
Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

İstatistikler Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	s
İlkokul	202	144.49	13.63
Ortaokul	55	144.80	12.15
Lise	82	143.96	14.08
Üniversite	54	137.85	12.28

Tablo 6 incelendiğinde, annelerinin eğitim durumu ilkokul olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inançlar testi puan ortalamaları 144.49, ortaokul olanların 144.80, lise olanların 143.96 ve üniversite olanların 137.85 olduğu görülmektedir. Buna göre liseli ergenlerin annelerinin eğitim durumlarına göre akılcı olmayan inançlar puan ortalamaları arasında farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bu farklılıkların önemli olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

TABLO 7

Liseli Ergenlerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Akılcı Olmayan İnanç
Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	2033.17	3	677.72	3.80	.010*
Grup içi	69345	389	178.26		
Toplam	71378.17	392			

*: $p < .05$

Tablo 7’de görüldüğü gibi annelerinin eğitim durumu farklı olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için Tukey Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

TABLO 8

Liseli Ergenlerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Akılcı Olmayan İnanç Düzeylerine İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) Anne. Eğit. Dur. (J) Anne. Eğit. Dur.	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p
İlkokul Ortaokul	-.30	2.03	.999
Lise	.53	1.75	.990
Üniversite	6.64*	2.04	.007
Ortaokul İlkokul	.30	2.03	.999
Lise	.83	2.33	.984
Üniversite	6.95*	2.56	.035
Lise İlkokul	-.53	1.75	.990
Ortaokul	-.83	2.33	.984
Üniversite	6.11*	2.34	.046
Üniversite İlkokul	-6.64*	2.04	.007
Ortaokul	-6.95*	2.56	.035
Lise	-6.11*	2.34	.046

Tablo 8’de görüldüğü gibi, annelerinin eğitim durumu ilkökul, ortaokul ve lise olan liseli ergenlerle annelerinin eğitim durumu üniversite olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında annelerinin eğitim durumu ilkökul, ortaokul ve lise olan liseli ergenlerin lehine önemli farklar olduğu bulunmuştur.

6. Liseli Ergenlerin İletişim Becerilerinin Babalarının Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi

Babalarının eğitim durumları farklı liseli ergenlerin iletişim becerileri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmanın bir diğer alt problemini oluşturmaktadır. Bu alt problemi incelemek amacıyla babaları ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite mezunu olan öğrencilerin sayıları, İletişim Becerileri Testi puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 9’da verilmiştir.

TABLO 9

Liseli Ergenlerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

İstatistikler Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	s
İlkokul	114	97.92	14.35
Ortaokul	70	101.24	10.10
Lise	113	96.80	12.96
Üniversite	96	98.29	11.45

Tablo 9 incelendiğinde, babalarının eğitim durumu ilkokul olan liseli ergenlerin iletişim becerileri puan ortalamaları 97.92, ortaokul olanların 101.24, lise olanların 96.80 ve üniversite olanların 98.29 olduğu görülmektedir. Buna göre liseli ergenlerin babalarının eğitim durumlarına göre iletişim becerileri puan ortalamaları arasında farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bu farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 10’da sunulmuştur.

TABLO 10

Liseli Ergenlerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre İletişim Becerileri Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	874.22	3	291.40	1.84	.140
Grup içi	61641.86	389	158.46		
Toplam	62516.08	392			

Tablo 10 incelendiğinde, yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değeri babalarının eğitim durumları farklı liseli ergenlerin iletişim becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir($p > .05$).

7. Liseli Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançlarının Babalarının Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi

Babalarının eğitim durumları farklı liseli ergenlerin akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmanın bir başka alt problemin oluşturmaktadır. Bu alt problemi incelemek amacıyla babalarının eğitim durumları ilkökul, ortaokul, lise, üniversite olanların sayıları, Akılcı Olmayan İnançlar Testi puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 11’de verilmiştir.

TABLO 11

Liseli Ergenlerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Akılcı Olmayan İnançlar Testi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

İstatistikler Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	s
İlkokul	114	145.13	12.75
Ortaokul	70	144.70	13.15
Lise	113	143.06	13.18
Üniversite	96	141.57	14.58

Tablo 11 incelendiğinde, babalarının eğitim durumu ilkököl olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inançlar testi puan ortalamaları 145.13, ortaokul olanların 144.70, lise olanların 143.06 ve üniversite olanların 141.57 olduğu görölmektedir. Buna göre liseli ergenlerin babalarının eğitim durumlarına göre akılcı olmayan inançlar testi puan ortalamaları arasında farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bu farklılıkların önemli olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

TABLO 12

Liseli Ergenlerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Akılcı Olmayan İnanç
Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	779.26	3	259.75	1.44	.230
Grup içi	70007.78	389	179.96		
Toplam	70787.04	392			

Tablo 12’de görüldüğü yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, elde edilen F değeri, babalarının eğitim durumları farklı liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir($p > .05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ve akılcı olmayan inançları ile cinsiyetleri, annelerinin eğitim düzeyleri ve babalarının eğitim düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik olarak dördüncü bölümde sunulan bulgular, alt problemlerdeki sırasına uygun olarak yorumlanmıştır.

1. Liseli Ergenlerin İletişim Becerileri İle Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması

Liseli ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı araştırmanın bir alt problemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre liseli ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançlar toplam puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Ellis' e göre, insanlar bir yandan akılcı olmak ve hoş şeyler üretmek için önemli bir potansiyele sahiptir, diğer yandan da hem kendine hem de başkalarına zarar vermek, akılcı olmamak ve aynı hataları tekrarlamak için büyük bir potansiyele sahiptir. ABC kişilik teorisine göre bizi harekete geçiren çeşitli olayların duygusal ve davranışsal sonuçları, inanç sitemimiz tarafından kontrol edilmektedir (Nelson, R-Jones, 1982). Bu durum kişiler arası iletişimde algılama farklılıklarına yol açabilir. İnsanlar arasındaki her karşılıklı iletişimin önündeki en büyük engel ise bireyler arasındaki algılama farklılıklarıdır (Telman ve Ünsal, 2005). Konuyla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, Ambler ve Elkins (1985), akılcı olmayan inançlar ile iletişim kurma endişesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, akılcı olmayan inançların toplam puanı ve iletişim kurma endişesi arasında önemli ilişkiler bulunmuştur. Buna göre bu araştırma bulgusu daha önceki araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu araştırma bulgularına göre, liseli ergenlerin sahip oldukları bazı akılcı olmayan inançların onların iletişim becerilerini etkilediği söylenebilir.

2. Liseli Ergenlerin İletişim Becerilerinin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması

Cinsiyetleri farklı liseli ergenlerin iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmanın bir diğer alt problemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre cinsiyetleri farklı liseli ergenlerin iletişim becerileri arasında kızların lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bu sonuç çeşitli araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Örneğin, Görür (2001), araştırmasında lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerinde cinsiyete göre kızların lehine anlamlı farklılaşmalar olduğunu saptamıştır. Korkut (1996a), yapmış olduğu araştırma sonucunda kızların iletişim becerilerini daha olumlu değerlendirdikleri görülmüştür. Fenson'un (1994), araştırmasında, kız öğrencilerin sözel iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların beden diline yönelik olarak, örneğin, daha fazla gülümsedikleri, daha az kişisel alan kullandıkları, daha fazla dokundukları ve onaylama hareketi yapıp daha fazla göz teması kurdukları saptanmıştır. Ayrıca kadınlar daha açık, ifade edici ve yakın davranmaktadır (Depaulo ve Friedman, 1998; akt: Telman ve Ünsal, 2005). Bu bulgular sosyalleşme sürecinde kızların iletişim becerilerinin erkeklere oranla daha iyi olduğunu göstermektedir.

3. Liseli Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması

Cinsiyetleri farklı liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmanın bir başka alt problemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre kızların akılcı olmayan inanç düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara ilişkin tartışma ve yorumlar aşağıda verilmiştir.

Konuyla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, Yurtal-Dinç (1999), araştırmasında akılcı olmayan inançlar puanların cinsiyete göre farklı çıkmadığını bulmuştur. Durm ve Stowers (1998), akılcı olmayan inançların cinsiyete göre değişmediğini bulmuştur. Hoglung ve Collison (1989), akılcı olmayan inançların

cinsiyete göre değişmediğini ortaya koymuştur. Bilge, Arslan ve Doğan (2000), yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inanç düzeylerinin farklılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark saptayamamıştır. Eryüksel (1996), ana-baba ve ergen ilişkilerini problem çözme, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelediği araştırmasında içselleştirilmiş inançlarla ilgili cinsiyet ve yaşın etkili olduğu görülmüştür. Liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak değişmesi, araştırmanın örneklemini oluşturan liseli ergenlerin içinde bulundukları ergenlik dönemi özelliklerinden ve toplumun bireylerin cinsiyetine göre farklı özellikler atfetmesinden kaynaklanabilir. Kızlar ergenlik dönemine erkeklere göre daha erken girmektedirler. Atkinson ve Diğerleri (1990)'nin çalışmalarında kızların erken olgunlaşmasının zor yanları üzerinde durulmuştur. Buna göre, kız çocuklarında ortaya çıkan kadınca tavır ve görünüm, beraberinde bazı yasaklama ve kısıtlamaları da getirmekte, aileler ergenlik dönemine girdikten sonra kızlarını daha sık kontrol etmektedir (Akt: Kulaksızoğlu, 2006). Bu durum kızların ergenlik dönemine uyumunu zorlaştırabilir ve bu dönemde akılcı olmayan inanç düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olmasına sebep olabilir.

4. Liseli Ergenlerin İletişim Becerilerinin Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması

Annelerinin eğitim durumları farklı liseli ergenlerin iletişim becerileri puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmanın bir diğer alt problemin oluşturmaktadır. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre anneleri ilkokul mezunu olanlarla anneleri üniversite mezunu olanlar arasında anneleri ilkokul mezunu olanların lehine, ayrıca anneleri lise mezunu olanlarla anneleri üniversite mezunu olanlar arasında anneleri lise mezunu olanların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu konuda yapılan araştırmalara bakıldığında Korkut (1996a), lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerinde bazı değişkenlerin etkilerini incelediği araştırmasında annenin eğitim durumunun lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerinde önemli bir fark meydana getirmediğini ortaya koymuştur. Ayrıca İlaslan (2001), ortaöğretim öğrencilerinin bazı özlük niteliklerinin ve baskın ben durumlarının iletişim becerileri ile ilişkisini incelediği araştırmasında öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinin, anne eğitim durumuna göre farklılaştığını

ortaya koymuştur. Buna göre okuma yazma bilmeyenlerin yüksek düzey elde ettikleri bulunmuştur. Bu araştırma bulgusunun daha önce yapılan bazı araştırma bulgularıyla tutarlı olduğu söylenebilir. Eğitim seviyesi yüksek annelerin, çocuklarının duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine izin vererek onların kişiler arası iletişim becerilerine sahip olmalarında ve sürdürmelerinde etkili olduklarına dair genel bir kanı vardır. Bu araştırma da ise annesi ilköğretim mezunu olan liseli ergenlerin en yüksek iletişim beceri düzeyine sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bu bulguya göre liseli ergenlerin aldıkları eğitim sayesinde, annelerinin eğitim seviyesinin düşüklüğünden etkilenme derecesini en aza indirdiği söylenebilir. Öğrencilerin kendilerinin eğitim seviyelerinin yükselmesi, okulda bazı beceriler kazanmış olması, öğrencilerin sahip olduğu iletişim becerilerine katkı yapmış olabilir. Diğer bir sebebi de, annenin eğitim seviyesi düşük bile olsa, gelişen teknoloji ve basın yayın araçları yardımıyla annenin tutum ve davranışlarında değişme olmuş olabilir. Ayrıca, anne çocuğunun eğitim alması nedeniyle “O benden daha iyi biliyor.” diye düşünebilir. Böylece anne çocuklarıyla daha kolay ve arkadaşça ilişki içinde olabilir.

5. Liseli Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançlarının Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması

Annelerinin eğitim durumları farklı liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmanın bir başka alt problemin oluşturmaktadır. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre annelerinin eğitim durumu ilköğretim, ortaokul ve lise olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeylerinin, annelerinin eğitim durumu üniversite olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ellis’e göre (1995), insanlar akılcı olmayan inançlara eğilimli olarak dünyaya gelirler bununla beraber bu eğilimleri çevreleri tarafından beslenir. İnsanların akılcı olmayan düşünme eğilimleri, kendini yıkma alışkanlıkları, ayrıntıcılıkları ve hoşgörüsüzlüğü genellikle aile içinde bulundukları kültür tarafından aktarılır. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, eğitim seviyesi yüksek olan annelerin, çocuklarının doğuştan sahip olduğu akılcı olmayan inanç eğilimlerini daha az pekiştirdikleri ve destekledikleri söylenebilir. Araştırmanın bu

konudaki bulgusunun diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılmasıyla ilgili olarak, annenin eğitim durumuyla akılcı olmayan inanç düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran herhangi bir araştırmaya rastlanamamıştır.

6. Liseli Ergenlerin İletişim Becerilerinin Babalarının Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması

Babalarının eğitim durumları farklı liseli ergenlerin iletişim becerileri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmanın bir diğer alt problemin oluşturmaktadır. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre babalarının eğitim durumları farklı liseli ergenlerin iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Konu ile ilgili daha önce yapılan araştırmalara bakıldığında İlaslan (2001), ortaöğretim öğrencilerinin bazı özlük niteliklerinin ve baskın ben durumlarının iletişim becerileri ile ilişkisini incelediği araştırmasında öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinin, baba eğitim durumuna göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu araştırma bulgusunun İlaslan'ın bulgularıyla tutarlı olduğu söylenebilir. Günümüzde en önemli sosyalleşme ortamlarından biri olan okul, iletişim becerilerinin gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Kişi birçok sosyal beceriyi, okulda edinmektedir. Dolayısıyla okul eğitiminde kişinin yüz yüze geldiği tutum ve davranışların onun ilişki ve iletişim becerilerine de etkisi büyük olmaktadır. Bu durum babalarının eğitim durumları farklı liseli ergenlerin iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmamasına neden olabilir.

7. Liseli Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançlarının Babalarının Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması.

Babalarının eğitim durumları farklı liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmanın bir diğer alt problemin oluşturmaktadır. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre babalarının eğitim durumları farklı liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmanın bu konudaki bulgusunun diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılmasıyla ilgili olarak, babanın eğitim durumuyla akılcı olmayan inanç düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran herhangi bir araştırmaya rastlanamamıştır. Daha öncede belirtildiği gibi, Ellis'e göre insanlar akılcı olmayan

inançlara eğilimli olarak dünyaya gelirler bununla beraber bu eğilimleri çevreleri tarafından beslenir. Çocuğun daha çok çaresiz olduğu dönemde uygun olabilen akılcı olmayan inançlar, çeşitli nedenlerden dolayı kazanılmaktadır. Bunlardan birisi de, anne babaların sahip oldukları akılcı olmayan inançları ve batıl itikatları çocuğa geçirmeleridir. Ayrıca Ellis, insanların hepsinde temel akılcı olmayan inançların bulunabildiğini ve bunun kültür ve eğitim düzeyine bağlı olmadığına inanmaktadır(Nelson, R-Jones, 1982). Araştırma sonucuna göre babalarının eğitim durumları farklı liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamaması, bireylerin çocukluğun ilk günlerinden itibaren daha çok anneleriyle etkileşim içinde olmalarından ve babalarıyla annelerine göre daha az iletişime girmelerinden kaynaklanabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlar ile bu sonuçlar çerçevesinde kişilere yardımcı olacak bazı önerilerde bulunulmuştur.

Sonuçlar

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre liseli ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançlar toplam puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bir diğer bulguya göre cinsiyetleri farklı liseli ergenlerin iletişim becerileri arasında kızların lehine anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Ayıca cinsiyetleri farklı liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında da kızların lehine anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonucu elde edilen bir başka bulguya göre liseli ergenlerin annelerinin eğitim durumları ile iletişim becerileri arasında, anneleri ilkokul mezunu olanlarla anneleri üniversite mezunu olanlar arasında anneleri ilkokul mezunu olanların lehine ve anneleri lise mezunu olanlarla anneleri üniversite mezunu olanlar arasında anneleri lise mezunu olanların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca annelerinin eğitim durumu ilkokul, ortaokul ve lise olanlarla üniversite olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında annelerinin eğitim durumu ilkokul, ortaokul ve lise olanların lehine önemli farklar olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonucu elde edilen bir diğer bulguya göre liseli ergenlerin babalarının eğitim durumları ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ayrıca liseli ergenlerin babalarının eğitim durumları ile akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Öneriler

İletişim becerileri ve akılcı olmayan inançlar ile ilgili öne sürülen kuramsal görüşlere, bu konudaki diğer betimsel ve deneysel araştırmalara ve bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanılarak, konuyla ilgili bazı öneriler aşağıda sunulmuştur:

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular, liseli ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançlar toplam puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuca göre liselerin rehberlik servislerinde görevli olan psikolojik danışmanlar yapacakları iletişim becerileriyle ilgili uygulamalarda, çalışacakları grubun akılcı olmayan inançlarını tespit edip çalışmalarını bu doğrultuda gerçekleştirebilirler.

Araştırmada erkeklerin iletişim becerileri kızlardan düşük bulunmuştur. Bu durumda okullarda çoğunluğunu erkeklerin oluşturduğu iletişim becerileri çalışmaları yapılabilir.

Araştırma sonucunda kızların akılcı olmayan inanç düzeyleri erkeklerden yüksek bulunmuştur. Bu sonuçtan hareketle liselerde kızların akılcı olmayan inançlarını fark etmelerine ve değiştirmelerine yönelik etkinlikler ve çalışmalar yapılabilir.

İletişim becerileri ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki ile ilgili araştırma, lise öğrencileri dışında başka örneklem grubu üzerinde yapılabilir. Benzer araştırma üniversite ya da ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde yapılabilir.

Araştırmanın evrenini Eskişehir merkezindeki liseler oluşturmuştur. Aynı araştırmanın değişik örneklemeler üzerinde tekrar yapılması, yardım hizmetleri hakkında daha ayrıntılı bilgilerin ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

Araştırma, dar bir yaş sınırındaki öğrencileri kapsadığından daha geniş bir yaş yelpazesinde yapılacak çalışma, farklı gelişim dönemlerindeki durumların belirlenmesi açısından yararlı olacaktır.

Araştırmada, cinsiyet, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyi ele alınmıştır. Bunun dışında kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları etkileyebilecek örneğin sınıf düzeyi, yaşamlarının çoğunu geçirdiği yerleşim merkezi büyüklüğü gibi farklı değişkenlerin ele alınması konunun daha iyi tanınması için yararlı olacaktır.

Bu araştırma sonucunda elde edilen veriler betimsel niteliktedir. Bu bağlamda liselerin psikolojik danışma servislerindeki psikolojik danışmanlara iletişim becerileri ve akılcı olmayan inançlara ilişkin çalışmalar yapmalarında yardımcı olacak danışma hizmeti programları geliştirilmesine yönelik deneysel çalışmalara y n verilebilir.

KAYNAKÇA

- ADAMS, J.F. (1995). **Ergenliği Anlamak**. (Ed. B. Onur). 1. Basım, Ankara: İmge Kitapevi
- AMBLER, B. ve ELKİNS M. (1985). An Examination of Relationship Between Irrational Beliefs and Communication Apprehension. **Annual Meeting of The Speech Communication Association**. November, 7-10.
- AYDIN, Davut. (1997). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin İletişim Çatışmalarını Önlemedeki Etkisi. **Ankara: Gazi Üniversitesi**. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- AYSAN, F. ve BOZKURT, N. (1998). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Kullandığı Başa Çıkma Stratejileri İle Depresif Eğilimleri Ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki. **V. Ulusal Psikoloji Kongresi Bildiri Özetleri**. S.48.
- BALTAŞ, Zuhul-Acar (1996). **Beden Dili**. 11. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- BIEHLER, R. F. (1978). **Psychology Applied to Teaching**. Boston: Houghton Mifflin Corn.
- BİLGE, Filiz. (1996). Danışandan Hız Alan ve Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeylerine Etkileri. **Ankara: Hacettepe Üniversitesi** (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- BRENNAN, J.L. ve WAMBOLT, F.S. (1990). From The Outside in Examining How Individuals Define Their Experinced Family. **Communication Research**. August, vol. 17.
- BURKE, J.F. (1989). **Contemporary Approaches to Psychotherapy and Counseling**. Brooks/Cole Publishers Company, 351-362.

- CAMPELL, J.D., CHEV, R. ve SCRATCHLEY, L.S. (1991). Cognitive and Emotional Reactions To Daily Events: The Effects of Self-Esteem And Self-Complexity. **Journal of Personality**. 59, 473-505.
- CİHANGİR, Zeynep (2001). Üniversite Öğrencilerine Verilen Etkin Dinleme Becerisi Eğitiminin Başkalarını Başkalarının Dinleme Becerisine Etkisi. **V. Ulusal Psikoloji Kongresi Bildiri Özetleri**. S.37.
- COREY, Gerald. (1996). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapies**. 5th Edition. America: Brooks/Cole Publishing Company.
- CORSINI R.J. AND WEDDING D. (1989). Current Psychotherapies. **Itasca, Illinois: F.E. Peacock Publishers**.
- COŞKUNER, A (1994). İletişim Becerisini Geliştirme Eğitiminin İşgörenlerin İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimlerine, Yalnızlık Düzeylerine ve İş Doyumlarına Etkisi. **Ankara: Ankara Üniversitesi**. (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- CRAMER, D. VE FONG, J. (1991). Effects of Rational and Irrational Beliefs of Intensity and Inappropriateness of Feelings; A Test of Rational-Emotive Theory. **Cognitive Therapy and Research**. 15, 319-329.
- CÜCELOĞLU, Doğan. (1979). **İnsan İnsana**. 1. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- CÜCELOĞLU, Doğan (1995). **Yeniden İnsan İnsana**. 5. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- DALY, M.J. ve BURTON, R.L. (1983) Self Esteem and Irrational Beliefs: An Exploratory Investigation With Implication for Counseling. **Journal of Counseling Psychology**. 30(3) 361-366.

- DEMİR, Pınar (2003). Denetim Odakları Farklı Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Ankara: Hacettepe Üniversitesi**. (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- DOĞAN, Süleyman. (1995). Akılcı Duygusal Terapi:Kuramsal Bir İnceleme. **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 2(6)
- DÖKMEN, Üstün (1986). Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi. **Ankara: Ankara Üniversitesi**. (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- DÖKMEN, Üstün. (2004). **İletişim Çatışmaları ve Empati**. 18. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- DRYDEN, W. ve Gordon, J. (1990). **What is Rational Emotive Therapy? A Personal and Practical Guide**. Published by Gale Centre Publications.
- EDE, L. (1983). Interpersonal Communication. **Journal of Interpersonal Psychology**. 8(3), 17-19.
- ELLİS, Albert (1986). An Emotional Control Cart for Inappropriate and Appropriate Emotions in Using Rational Emotive Imagery. **Journal Emotive of Counseling and Devalopment**. 65, 205-206.
- ELLİS, Albert (1993). Reflections on Rational – Emotive Therapy. **Journal of Counselling and Clinical Psychology**. 61(2), 199-201
- ELLIS, Albert (1995). **Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, Research and Practice**. (Ed. Michael J. Mahoney), ABD: Springer Publishing Company.
- FENSON, L. (1994). Communication Skills, Birth Order, Sex Differences. **Journal of Child Development**. 23(5),15-23.

- FORD, D.B. (1991). Anger and Irrational Beliefs in Violent Inmates. **Personality and Individual Differences**, 12: 211-215.
- GANDER, M. J. ve GARDINER, H. W. (1998). **Çocuk ve Ergen Gelişimi**. (Çev. Bekir Onur). 3. Baskı, Ankara: İmge Kitapevi.
- GÖRÜR, Durmuş (2001). Lise Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Değerlendirmelerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Adana: Çukurova Üniversitesi**. (Yayımlanmamış Doktora Tezi)
- HONGLUND, C.L. ve COLLISON, B.B. (1989). Loneliness and Irrational Beliefs Among College Students. **Journal of College Student Development**. Vol 30, 53-58
- İLASLAN, Özlem (2001). Orta Öğretim Öğrencilerinin Bazı Özlük Niteliklerinin Ve Baskın Ben Durumlarının İletişim Becerileri İle İlişkisi. **Konya: Selçuk Üniversitesi**. (Yayımlanmamış Doktora Tezi)
- JAMES, Richard K. ve GILLILAND, Burl E.. (2003). **Theories and Strategies in Counseling and Psychotherapy**. Fifth Eddition. USA: Pearson Education, Inc.
- JONES R.G. (1969). A Factored Measure of Ellis Irrational Beliefs System, With Personality and Maladjustment Corelates. Texas Technological Collage (Doctora Thesis).
- JONES, R.N. (1995). **The Theory and Practise of Counseling**. 2 Edition, Holt Rinehart and Winston ltd.
- KERR, M. (1991). Background Factors Predicting Teacher Ratings of Children Performance. **Social Study of Behavioral Development**. 5(2), 17-25.
- KORKUT, F (1996a). Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi. **III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi- Bildiriler**, 11-20

- KORKUT, F (1996b). İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 7(2), 18-23
- KORKUT, F (1996c). İletişim Becerileri Eğitiminin Lise Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Değerlendirmelerine Etkisi. **3P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmoloji) Dergisi**, 4(3), 15-22
- KÖKNEL, Ö. (1986). **Kişilik**. 7. Baskı, İstanbul: Bilimsel Sorunlar Dizisi.
- KULAKSIZOĞLU, A. (2006). **Ergenlik Psikolojisi**. 8. Basım, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- KUZGUN, Y. (1973). Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. **Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi**, 5(1): 57-70.
- LOHR, J.M. ve REA, R.G. (1981). A Disconfirmation of the Relationship Between Fear of Public Speaking and Irrational Beliefs. **Psychological Reports**. 48, 795-798.
- NELSON-JONES, R. (1982). **Danışma Psikolojisi Kuramları**. (Çev. Akkoyun ve Ark.). Cassell Edu. Ltd.
- NELSON, R. E. (1977). Irrational Beliefs In Depression. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 45(6) 1190-1191.
- NEWMAN, M. (1994). Stepfamily Realities: How to Overcome Difficulties and Have a Happy Family. **Dissertation Abstracts International**.
- NYSTUL, M.S. (1993). **The Art and Science of Counseling and Psychotherapy**. By Macmillan Publishing Company Inc.
- ÖZER, K. (1996). **İletişim ve İletişimsizlik Becerisi**. İstanbul: Kurtiş Matbaacılık.
- PRATHER, J. ve BOSTROM, R. N. (1991). Birth Order and Gender Differences. **Interpersonal Communication Childhood**. 5(3), 8-11.

- SENCER, M. (1989). **Toplum Bilimlerinde Yöntem**. İstanbul: Beta Basım Yayım ve Dağıtım A.Ş.
- SENSEBAUGH, R. (1995). Classroom Communication and Sex Differences. **Information Analysis Journal**. 9(4),4-10.
- SİLLARS, Stuart (2003). **İletişim**. 3. Baskı, Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- SIMPSON, J.A. (1987). The Dissolution of Romantic Relationships: Factors Involved İn Relationships Stability and Emotional Distres. **Journal of Personality and Social Psychology**. 9(5), 72-81.
- ŞAHİN, Fulya Y. (1997). Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. **Ankara: Gazi Üniversitesi**. Doktora Tezi.
- TELMAN, N ve ÜNSAL, P (2005). **İnsan İlişkilerinde İletişim**. 1. Baskı, İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- TURIEL, J. (1983). Communications Skills, Socio-Economical Status and Age. **Information Analysis Journal**. 11(9), 34-37.
- YAVUZER, Haluk. (1996). **Çocuk Psikolojisi**. 13. Baskı. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- YAVUZER, Haluk (2001). **Ana-Baba ve Çocuk**. 14. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- YURTAL-DİNÇ, Filiz. (1999). Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Ankara: Gazi Üniversitesi**. (Yayımlanmamış Doktora Tezi)
- ZİLLİOĞLU, Merih. (2003). **İletişim Nedir?** 2. Baskı, İstanbul: Cem Yayınevi.

EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Adınız :
Soyadınız :
Okulunuz :
Sınıfınız :
Cinsiyetiniz :

1. Babanızın öğrenim durumu aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Hiçbir okul mezunu değil.
 - b) İlkokul.
 - c) Ortaokul.
 - d) Lise.
 - e) Üniversite
2. Annenizin öğrenim durumu aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Hiçbir okul mezunu değil.
 - b) İlkokul.
 - c) Ortaokul.
 - d) Lise.
 - e) Üniversite

Ad ya da rumuz :
Okul :
Sınıf :
Cinsiyet :

İLETİŞİM BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (İBDÖ)

Bu ölçek iletişimle becerilerinizle ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde nasıl olduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri genelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Her bir madde için cevaplar hiçbir zaman (0), nadiren (1), bazen (2), sıklıkla (3), her zaman (4) şeklindedir. Seçeneklerden birini cevap kağıdında ilgili madde numarasının karşısındaki boşluğa (X) işareti koyarak cevap olarak belirtiniz.

Cevaplarınız gizli tutulacaktır. Doğru ve içten cevap vermeniz araştırmanın değerini artıracaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Gökhan ALTINTAŞ
Gazi Üniversitesi
Psik. Dan. Ve Reh. Anabilim Dalı

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	Sorunlarını dinlediğim insanlar benim yanımdan rahatlayarak ayrılırlar.					
2	Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.					
3						
4						
5						
6	Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.					
7	İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırıyorum.					
8	İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım.					
9						
10	Olaylara değişik açılardan bakabilirim.					
11	Düşüncelerimle yaptıklarım birbirleriyle tutarlıdır.					
12						
13	Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim.					
14	Arkadaşlarımla beraberken kendimi rahat hissedirim.					
15						
16	İlişkilerimin nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlık için düşünmeye zaman ayırıyorum.					
17	Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.					
18	Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşımın konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm.					
19						
20	İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım vardır.					
21	Birisine bir öneride bulunurken onun, onun öneriyi isteyip istemediğine dikkat ederim.					
22						
23						
24	Bir yakınımla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum.					
25	Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım.					

Adınız ve Soyadınız :
Okul :
Sınıf :
Cinsiyet :

AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR TESTİ (AOİT)

Aşağıda duygu ve inançları ifade eden 45 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantılarınıza ve inançlarınıza uygunluk durumunu düşününüz. Her bir madde için cevaplar hiç katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, tamamen katılıyorum şeklindedir. Seçeneklerden birini cevap kâğıdında ilgili madde numarasının karşısındaki boşluğa (X) işareti koyarak cevap olarak belirtiniz. Mümkün olduğu kadar “kararsızım” seçeneğinden kaçınız.

Cevaplarınız gizli tutulacaktır. Doğru ve içten cevap vermeniz araştırmanın değerini artıracaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Gökhan ALTINTAŞ
Gazi Üniversitesi
Psik. Dan. Ve Reh. Anabilim Dalı

		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Başkaları tarafından onaylanmak benim için önemlidir.					
2	Herhangi bir konuda başarısız olmaktan nefret ederim.					
3	Hata yapan insanlar başlarına geleni hak eder.					
4	Eğer insan isterse, hemen her durumda mutlu olabilir.					
5						
6	İyi yapamadığım şeyden uzak dururum.					
7	İnsanlar olaylardan değil kendilerine verdiği görüntüsünden rahatsız olurlar.					
8						
9	Önemli bir karar alırken bilen birine danışmaya çalışırım.					
10	Geçmişin etkilerini silmek hemen hemen imkansızdır.					
11	Hiçbir şeyin mükemmel bir çözümü yoktur.					
12						
13	Başkalarının benden daha iyi olduğu işlerde yarışmaktan rahatsız olmam.					
14	Hata yapanlar suçlanmayı hak eder.					
15	Ruhsal durumumun nedeni benim.					
16						
17	İnsanlar kendileri dışında bir dayanağa ihtiyaç duyarlar.					
18	Bazı şeyleri başarmaktan hoşlanırım, ama kendimi başarılı olmak zorunda hissetmem.					
19						
20						
21	İnsanlar geçmişin etkilerine fazla değer verirler.					
22	Yaptığım her şeyde başarılı olmak benim için oldukça önemlidir.					
23	Yaptıkları yanlışları için insanları nadiren suçlarım.					
24	Kişi kendisi istemedikçe uzun süre kızdın ve kederli bir şekilde kalamaz.					
25						
26						

27	Ceza korkusu insanların iyi olmalarına yardım eder.					
28	Kişinin ne kadar çok problemi varsa o kadar az mutlu olur.					
29	Gelecek konusunda nadiren endişelenirim.					
30	Geçmiş yaşantıların şimdi beni etkilediğini pek düşünmem.					
31	Onaylanmaktan hoşlanmama rağmen, benim için önemli bir ihtiyaç değildir.					
32						
33						
34	Hepimiz geçmişin tutsağıyız.					
35	Bir şeyin mükemmel çözümü nadiren vardır.					
36						
37	Pek çok insan hayatın kötü yanlarını cesaretle karşılamalıdır.					
38	Pratik bir çözüm aramak mükemmeli aramaktan daha iyidir.					
39						
40	Uzun süre çok üzgün kalmak için hiçbir neden yoktur.					
41	Ölümü ve nükleer savaş gibi şeyleri hemen hemen hiç düşünmem.					
42	İyi yapamayacağım şeyleri yapmaktan korkmam.					
43						
44						
45						