



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**BELİREN YETİŞKİNLERDE ÖZ-DEĞER KOŞULLARI İLE
FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Atakan YİĞİT

Danışman
Dr. Öğretim Üyesi Esat ŞANLI

II. Danışman
Dr. Öğretim Üyesi Emre DÜNDER

SAMSUN
2021

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**



**BELİREN YETİŞKİNLERDE ÖZ-DEĞER KOŞULLARI İLE
FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Atakan YİĞİT

Danışman

Dr. Öğretim Üyesi Esat ŞANLI

II. Danışman

Dr. Öğretim Üyesi Emre DÜNDER

SAMSUN
2021

TEZ KABUL VE ONAYI

Atakan YİĞİT tarafından, Dr. Öğretim Üyesi Esat ŞANLI danışmanlığında hazırlanan “Beliren Yetişkinlerde Öz-Değer Koşulları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 21.4.2021 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		☒ Kabul
			☐ Ret
Üye (Danışman)	Dr. Öğr. Üyesi Esat ŞANLI Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		☒ Kabul
			☐ Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Fatih CAMADAN Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		☒ Kabul
			☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY

... / ... / ...

Prof. Dr. Ali BOLAT
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım yüksek lisans/doktora/sanatta yeterlik tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

İmza

21 /04 / 2021

Atakan YİĞİT

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı: Beliren Yetişkinlerde Öz-Değer Koşulları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 02/03/2021 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 6

Tek kaynak oranı : % 1 çıkmıştır.

İmza

21/04/ 2021

Dr. Öğretim Üyesi Esat ŞANLI

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLERDE ÖZ-DEĞER KOŞULLARI İLE FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Atakan YİĞİT

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans, Nisan/2021

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Esat ŞANLI

Bu araştırmada, Beliren Yetişkinlerin Öz-Değer Koşulları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlara arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Üniversite eğitimine devam etmekte olan bireylerle yürütülen bu çalışmada basit seçkisiz örneklem kullanılmıştır. Üniversite eğitimine devam eden 218 erkek ve 434 kadın olmak üzere 652 katılımcıyla çalışma yürütülmüştür. Kişisel Bilgi Formu, Koşullu Öz-Değer ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U analizi, Kruskal-Wallis analizi, Yapısal Eşitlik Modeli analizleri uygulanmıştır. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile cinsiyet, eğitim durumu, algılanan akademik başarı, yaş, fiziksel görünümünden memnun olma durumu, ebeveyn tutumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve hayatın anlamı arasında istatistiksel anlamlılık görülmekteyken gelir düzeyi ve çocukluk yaşantısının geçtiği yer arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Araştırma sonucunda Öz-Değer Koşulları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemek için geliştirilen Model-3'ün anlamlı olduğu bulunmuştur. Onay Alma ve Aile Desteği faktörleri Onaylanma İhtiyacı üzerinde pozitif istatistiksel anlamlı etkiye sahiptir. Onay Alma ile Rekabet faktörleri Değişken Tutum üzerinde pozitif, Fiziksel Görünüm ise negatif istatistiksel anlamlı etkiye sahiptir. Tanrı Sevgisi ile Akademik Yeterlilik faktörleri Bağımsız/Otonom Tutum üzerinde negatif, Erdem ise pozitif istatistiksel anlamlı etkiye sahiptir. Tanrı Sevgisi ile Fiziksel Görünüm faktörleri Mükemmelci Tutum üzerinde pozitif, Erdem ise negatif istatistiksel anlamlı etkiye sahiptir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, Fonksiyonel olmayan tutumların belirlenmesinde, demografik bilgilerin ve bireyin öz-değer koşullarının önemli bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Tüm bu bilgiler alan yazın ışığında tartışılmış ve ilgililere araştırma sonuçlarına bağlı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Fonksiyonel Olmayan Tutum, Mükemmelci Tutum, Onaylanma İhtiyacı, Değişken Tutum, Bağımsız Tutum, Koşullu Öz-Değer, Fiziksel Görünüm, Tanrı Sevgisi, Rekabet, Erdem, Onay Alma, Aile Desteği, Akademik Yeterlilik.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN CONTINGENT SELF-WORTH AND DYSFUNCTIONAL ATTITUDES IN EMERGING ADULTHOODS

Atakan YİĞİT

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Educational Sciences

Master, April/2021

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Esat ŞANLI

In this study, it was aimed to examine the relationship between contingent self-worth of emerging adults and their dysfunctional attitudes. Descriptive scanning method was used from quantitative research methods. In this study simple random sampling was used and conducted with individuals who are continuing their university education. The study was conducted with 652 participants, 218 men and 434 women who continued their university education. Personal data form, contingent self-worth and dysfunctional attitudes scales were used. Mann-Whitney U analysis, Kruskal-Wallis analysis, structural equation modeling analysis were applied in the analysis of the data. Dysfunctional attitudes with gender, educational status, perceived academic achievement, age, the state of being satisfied with physical appearance, parental attitude, mother's education level, father education level is observed between statistical significance and the meaning of life while childhood experiences and the occurrence of a significant difference between the level of income is not observed. As a result of the research, the Model-3 developed to study the relationship between self-worth conditions and dysfunctional attitudes was found to be significant. Approval and Family Support factors have a positive statistically significant effect on the need for approval. Competition factors with approval have a positive effect on variable attitude, and physical appearance has a negative statistically significant effect. Academic competence factors with the love of God have a negative effect on independent/autonomous attitude, while virtue has a positive statistically significant effect. Physical appearance factors with the love of God have a positive effect on the perfectionist attitude, and virtue has a negative statistically significant effect. Based on these results, it is understood that demographic information and individual contingent self-worth have a significant influence in determining non-functional attitudes. All this information was discussed in the light of the literature and suggestions were made to the interested parties related to the results of the research.

Keywords: Dysfunctional Attitude, Perfectionist Attitude, Need for Approval, Variable Attitude, Independent Attitude, Contingent Self-Worth, Physical Appearance, Love of God, Competition, Virtue, Approval, Family Support, Academic Competence

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bireyin fonksiyonel olmayan tutumları çoğu kez hayata bakışını şekillendirmekte ve bunların farkında olmadan birey öz-değerini de sürekli yeniden yapılandırmaktadır. Bu olumsuz tutumlar daha hayatın ilk yıllarında kazanılmakta ve hayat boyu yenileri de eklenerek devam etmektedir. Birey motivasyonunun yüksek olduğu, hayatında her şeyin olumlu olduğunu düşündüğünde dahi fonksiyonel olmayan tutumları benliğinde mevcut olup her an açığa çıkabilmektedir. Bu tutumların ortaya çıkması durumu kişinin beceri ve yeteneklerinin önünde bir engel olabilmektedir. Böylesine bireyin kendisini gerçekleştirmesini engelleyen fonksiyonel olmayan tutumların öz-değer alanlarıyla ilişkisi de burada önemini belli etmektedir. Bu görüşten hareketle bu tez çalışmasında, fonksiyonel olmayan tutumlar ile öz-değer koşulları arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Uzun, çetin ama bir o kadar keyifli olan bu çalışmamın tamamlanmasında birçok kişi zamanlarını ve yeteneklerini benimle özveriyle paylaştı. Katkı sağlayanların cömertlik ve nezaketleri beni onurlandırdı ve çok mutlu etti. Bu insanların başında bilgisiyle, tecrübesiyle, her sorumu sabır ve anlayışla cevaplayan, iyi niyetiyle çalışmama farklı bir anlam katan değerli danışmanın Dr. Öğretim Üyesi Esat ŞANLI hocama; Çalışmanın özellikle son aşamalarında katkılarıyla motivasyonumu artıran ve çalışmama yeni bir ivme kazandıran Dr. Öğretim Üyesi Emre DÜNDER hocama; bu çalışmada yaralandığım alandaki tüm araştırmacılara sonsuz ve en içten teşekkürlerimi sunarım.

Her anımda yanımda olan, desteği, sevgisi ve sabrıyla beni hep yüreklendiren, motive eden bunları bu çalışmamda da hiç eksik etmeyen Cansu'yuma; Nefes alışımı dahi derinden hissettiren canım kızım İkra Hazel'e; üzerimde sonsuz emekleri olan, bu çalışmada en az benim kadar heyecanlanan annem, babam ve kardeşlerime teşekkürlerimi sunarım.

Atakan YİĞİT

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
GİRİŞ	4
1.1. Problem Durumu	4
1.2. Problem Cümlesi	8
1. 3.Alt Problemler	8
1. 4. Denenceler	9
1. 5. Araştırmanın Sayıltıları.....	12
1. 6. Araştırmanın Sınırlılıkları	12
1. 7. Temel Kavramlar.....	12
1.8. Araştırmanın Önemi	14
İKİNCİ BÖLÜM.....	16
KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	16
2.1.Tutum Kavramı	16
2.2. Fonksiyonel Olmayan Tutum Kavramı	17
2. 2. 1. Temel inançlar	27
2. 2. 2. Ara İnançlar	28
2. 2. 3. Otomatik Düşünceler	29
2. 3. Koşullu Öz-Değer.....	34
2. 4. Koşullu Öz-Değer Modeli.....	37
2. 4. 1. İçsel Öz-Değer Koşulları.....	44
2.4.2.Dışsal Öz-Değer Koşulları	45
2. 5. Koşullu Öz-değer ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişki	47
2.6. İlgili Yayın ve Araştırmalar	49
2. 6. 1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar İle İlgili Yurt İçi Yayın ve Araştırmaları.....	49
2. 6. 2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar İle İlgili Yurtdışı Yayın ve Araştırmaları	54
2. 6. 3. Koşullu Öz-Değer İle İlgili Yurt İçi Yayın ve Araştırmalar.....	56
2. 6. 4. Koşullu Öz-Değer İle İlgili Yurt Dışı Yayın ve Çalışmalar	58
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	60
YÖNTEM.....	60
3. 1. Araştırmanın Modeli.....	60
3. 2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	60
3. 3. Veri Toplama Araçları.....	61
3. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu	61
3. 3. 2. Koşullu Öz-Değer Ölçeği(KÖDÖ)	61
3. 3. 3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği(FOTÖ)	62
3. 4.Araştırmanın İşlem Yolu.....	63
3. 5. Araştırmanın Veri Analizi.....	64

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	68
BULGULAR.....	68
BEŞİNCİ BÖLÜM	83
TARTIŞMA VE YORUM.....	83
ALTINCI BÖLÜM	98
SONUÇ VE ÖNERİLER	98
KAYNAKÇA.....	101
EKLER.....	114
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	114
Ek 2. Koşullu Öz-Değer Ölçeği	115
Ek 3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği	117
Ek 4. Etik Kurul İzni	120
Ek 5. 2. Danışman Atanma Kararı	121
ÖZ GEÇMİŞ	122

SİMGELER VE KISALTMALAR

BDE	Beck Depresyon Ölçeği
FOTÖ	Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği
KÖDÖ	Koşullu Öz-Değer Ölçeği
CSW	Koşullu Öz-Değer Modeli



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. 1. Hipotezlere Yönelik Oluşturulan Model 1, Model 2 ve Model 3'ün Gösterimi.....	11
Şekil 2. 1. Temel inanç, ara inanç ve otomatik düşünce ilişkisi	26
Şekil 2. 2. Beck'in bilişsel hiyerarşisi.....	31



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3. 1. Omega güvenirlik analizi sonuçları	64
Tablo 3. 2. DFA için katsayı istatistikleri.....	65
Tablo 3. 3. Ölçeklere ait DFA sonuçları	67
Tablo 4. 1. Cinsiyete göre FOTÖ puanları üzerinde Mann Whitney-U Analizi	68
Tablo 4. 2. Eğitim Durumuna göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi	69
Tablo 4. 3. Başarı Düzeyine göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi	70
Tablo 4. 4. Yaş'a göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi	71
Tablo 4. 5. Gelir düzeyine göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi	71
Tablo 4. 6. Yerleşim yerine göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi	72
Tablo 4. 7. Fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi	73
Tablo 4. 8. Ebeveyn tutumuna göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi	75
Tablo 4. 9. Anne eğitim düzeyine göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi	76
Tablo 4. 10. Baba eğitim düzeyine göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi.....	77
Tablo 4. 11. Hayatın anlamına göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi.....	78
Tablo 4. 12. Oluşturulan yapısal eşitlik modellerine ait uyum indeksleri	79
Tablo 4. 13. Oluşturulan yapısal eşitlik modellerinin farklılıklarına dair varyans analizi sonuçları	79
Tablo 4. 14. Model-3 için ölçüm modeline ait katsayı istatistikleri	80
Tablo 4. 15. Model-3 için yapısal modele ait katsayı istatistikleri.....	82

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, denenceler, sayıltılar, sınırlılıklar, tanımlara ve araştırmanın önemine yer verilmektedir.

1.1.Problem Durumu

Olay, durum, olgu ve nesnelere yönelik sürekli duygu, düşünce ve davranışlar geliştirmekte olan insan bu geliştirdiği tepkilere göre olaylardan etkilenmekte ve olayları etkilemektedir. Bu etkileşimli süreç kişilerin tutumları olarak adlandırılabilir. Tutum; genel anlamda belirli olay, durum ve nesnelere yönelik ön değerlendirmeler sonucu olarak hareket etme imkanı sağlamaktadır. Tutumlar yani ön değerlendirmeler geçmiş yaşantıların ürünü olabileceği gibi yaşanan anda da gelişim ve değişim gösterebilir. Bu ön değerlendirmeler hayatı kolaylaştırdığı, sağlıklı tepkiler vermeye yardımcı olduğu gibi bu ön değerlendirmelerin hayatı zorlaştıran, uyumu bozan etkileri de olabilmektedir. Bu ön değerlendirmeler olumsuz etkileriyle bireyin karşısına çıktığında fonksiyonel olmayan tutumlarının ortaya çıkmasına da neden olur. Beck kuramında “fonksiyonel olmayan tutumları”, bireyin çevresiyle kurmuş olduğu iletişimlerinin sonucunda oluşan, bireyin kendisine, içerisinde bulunduğu dünyaya ve diğer insanlara yönelik oluşturduğu işlevsiz tutumları olarak belirtmiştir (Yalçın ve Koçak, 2012).

Tutumların, ön değerlendirmeler sonucu hareket etme imkanı sağladığı, buna karşın fonksiyonel olmayan tutumların ise ön yargılarla hareket etmeye yönlendirdiği söylenebilir. Bunlara ilaveten fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyde sınırlamalara sebep olabilir ve bireyin öz- yeterliliğini ortaya koymasının önünde güçlük oluşturur, katı ve uçlarda hareket etmeye yönlendirir, uç ve genellenmiş duyguların ortaya çıkmasına sebep olur. Tüm bu özelliklerinden dolayı işlevsellikten uzak oldukları değerlendirilmektedir.

Abramson, et al. (1989), fonksiyonel olmayan tutumların üç tür sağlıklı yapılarından bahsetmişlerdir: a) zamanla devam eden sabit yaşam olaylarıdır ve yaşam alanlarının tümünü etkiler; b) olumsuza odaklanma ve olası olumsuzları seçme; c) olumsuz olayları yorumlama sonucu kendisini değersiz ve eksik olduğu çıkarımında

bulunma vardır. Bu sağlıklı yapılar fonksiyonel olmayan tutumların ön yargılı yapısı sebebiyle hayata bakış açısında pesimist olmaya ve öz-değerlendirmede yetersizliğe neden olduğu söylenebilir. Fonksiyonel olmayan tutumların olumsuz ve işlevsiz şemaları temsil ettiğini söylemek mümkündür. Bu olumsuz şemaların daha çok gelişim döneminin ilk evrelerinde yani çocukluk döneminde kazanıldığını, hayat boyu değişmeyen, geçerli bilişsel özellikleri kapsadığını söylemek mümkün olsa da kişiliğin tam anlamıyla oluşması ise beliren yetişkinlik dönemiyle sağlandığı söylenebilir. Bu dönemin sonuna kadar yoğun bir şekilde fonksiyonel olmayan tutumların oluştuğunu ve bu tutumlar kazanıldıktan sonra hayatın kalan kısmında kullanıldığı söylenebilir.

Fonksiyonel olmayan tutumlar, gelişim dönemi içerisindeki stres verici yaşam olaylarıyla oluşabilmektedir, bu stres verici olaylar tekrarladığında daha önceden oluşan fonksiyonel olmayan şemalar tekrar ortaya çıkabilmektedir. Bu durum bireyde bilişsel, duygusal ve davranışsal sıkıntıların ortaya çıkma riskini artırabilir (Monroe, et al., 2007). Stresli yaşam olaylarıyla ve gelişim dönemleri içerisinde olduğu ifade edilen bu tutumların ergenlik döneminin son evresinde ve beliren yetişkinlik döneminde oluşması nitekim kaçınılmazdır. Ergenlik döneminin tüm gelişim dönemleri içerisinde en karmaşığı ve stresin yoğun olduğu dönem olması sebebiyle de fonksiyonel olmayan tutumların bu dönemde üst düzeyde kazanılması ve kullanılması mümkündür. Bunun sebebi ise, ergenliğin bebeklikten sonra gelişim dönemleri içerisinde biyolojik gelişimin ve farklılıkların fazla olmasının yanı sıra bunların çok kısa bir sürede içerisinde gerçekleşmesiyle açıklanabilir (Eryüksel, 1996). Ergenler aşırı derecede başarısızlıkları felaketleştirme, beklenti taleplere, istekleri zorunluluğa, zorlukları imkansızlığa çevirmekte ve fonksiyonel olmayan düşünceleri daha çok kullanmaktadır (Yıkılmaz ve Hamamcı, 2001). Beliren yetişkin döneminde kurulan ilişkiler de bireyin öz-değerini sorgulamasına sebep olduğundan fonksiyonel olmayan tutumların bu dönemde de kazanılması kaçınılmazdır. Üniversite eğitimi alan bireylerin toplumun en eğitilmiş kesmini oluşturması ve aldıkları eğitim sonucu toplumu etkilemeleri sebebiyle bu dönemdeki bireylerin ruh sağlığı açısından önemli bir kavram olan fonksiyonel olmayan tutumlarının incelenmesi gerekmektedir (Pesen ve Çelik, 2019).

Bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmelerinin yoğun olduğu, ego odaklı olduğu ergenlik döneminde öz-değerini fazlaca irdelemesi söz konusudur. Bu doğal gelişim dönemi içerisinde bireysel farklılıkların bireyin fonksiyonel olmayan tutumlarını

oluşturmasını ve öz-değerini yeniden yapılandırmasını sağlayacaktır. Ego mekanizmasının yoğun olması nedeniyle ego odaklı fonksiyonel olmayan tutumlar yoğun şekilde oluşacaktır. Beliren yetişkinlik döneminde ise birey yakın çevresiyle kurduğu ilişkilerde kendisi için tehdit olabilecek sosyal çevreden uzak durmaya çalışır. Bu uzak durma yalnızlıkla sonuçlanabilir ve bu durumda birey psikopatolojik sıkıntılar yaşayabilir. Birey, ilişki denemelerinde yaşadığı tutarsızlıklar sonucunda daha derin bir yalnızlık durumuyla karşı karşıya gelir (Şanlı, 2016). Burada bireyi yalnızlığa yönlendiren durum fonksiyonel olmayan tutumlarıdır. Beliren yetişkinlik dönemi yakınlığa karşı yalnızlık duygularının test edilmesiyle kimlik kazanımının yaşandığı dönemdir (Ersanlı, 2010). Beliren yetişkinlik döneminde birey yetişkin rol ve sorumluluklarını üstlenme konusunda yaşadığı değişimler ve hatta bağımsız yaşam mücadelesi verdiği bu dönemde tutumların etkisi yadsınılamaz.

Fonksiyonel olmayan tutumların nasıl oluştuğu, nelerden etkilendiği gibi yapıların anlaşılabilmesi için bu tutumlarla birlikte hareket eden faktörlerin neler olabileceğinin incelenmesi gerekmektedir. Genel olarak fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin kendisine, çevresine ve genel olarak dünyaya karşı geliştirmiş olduğu tutumlar olarak kategorize edilebilir (Beck, 2001). Nitekim bilişsel yaklaşım bu bakış açısını “kognitif üçlü” olarak adlandırmaktadır (Beck, et al., 1985). Buna göre fonksiyonel olmayan tutumlar içerisinde bireyin kendisini nasıl değerlendirdiği, kendisine yönelik değer algısı ve bu algıyı ne gibi temeller üzerine bina ettiği gibi konular önem arz etmektedir. Bu anlamda, fonksiyonel olmayan tutumların önemli bir boyutunun öz değer kavramıyla ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Varlıklar içerisinde en değerlisinin ne olduğu sorulursa bunun karşılığı birçok kişi tarafından “ben” olarak cevaplanmaktadır. Bu cevap bireyin kendisini diğer varlıklardan daha önemli gördüğünü yani öz-değerin öneminin farkında olduğunu göstermektedir. Öz-değerinin farkına varan birey, yalnız başına bir işle meşgul iken, başka insanlarla iletişim halindeyken bir yandan da sürekli olarak öz değerlendirme yapma eğilimindedir. “Başarılı bir insanım/değilim”, “sevilen birisiyim/değilim”, “Sorunları çözüme becerisine sahibim/değilim” gibi bilişsel ya da duyuşsal izdüşümler bu değerlendirmelerin yansımaları niteliğindedir. Söz konusu öz değerlendirmelerden bazıları zamanla daha da belirginleşmekte ve sıklıkla başvurulacak bir referans noktası haline almaktadır. Böylelikle bireyin kendisine yönelik genel bir öz değer algısı oluşmaktadır. Bu öz değer algısı genel olarak bireyin kişiliğini zedeleyici, ilişkilerine

zarar verici bir profil sergiliyorsa fonksiyonel olmayan tutumlar için zemin oluşturmaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumları yoğun kullanan bireyler kendilerini değersiz görme ya da değerli görmek için ulaşılması zor koşullar tanımlama eğilimleri oldukça kuvvetlidir. Bu durumda, birey değerli olmak için başarılı olmalıdır, insanlar tarafından sevilmelidir ya da başkalarından üstün olmalıdır. Bu değerlendirme ölçütleri ise dışsal koşullar olup bireyin her zaman kontrolünde olmaması yönüyle ulaşılması bazen güç, bazen imkansız bazense gereksizdir.

Araştırmalarda bireyin kendisi, dünya ve gelecekle ilgili ne ölçüde fonksiyonel olmayan düşünce barındırdığı bunların katı, uyumsuz inançlar olduğu tespit edilmiştir (Eaves and Rush 1984). Alanyazınında; bireyin geleceğini öngörme ihtiyacı (Ergüler ve Batıgün, 2017), aile eğitimi ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişki (Gürgân ve Sezer, 2017), anne kabul reddinin gelecekteki öznel iyi oluşunda fonksiyonel olmayan tutumların aracı rolü(Özbiler, vd., 2019), tespit edilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlara örnek olarak; “Bir kişi olarak değersizim” ve “İşimde başarısız olursam, benim hakkımda ne düşünülür” gibi bilişsel ön yargılara sahip olan bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları ruhsal sıkıntısı olan insanların, diğer insanlara göre daha sık bu düşünceleri kullandığı araştırma sonuçlarına göre gözlemlendiği söylenebilir (Eaves and Rush 1984). Araştırmacının verdiği örneklerinde fonksiyonel olmayan tutumların bireyin kendi odaklı olduğu, öz-değerle ilişkili olduğunu belirtmek mümkündür.

Fonksiyonel olmayan tutumların bireyin öz değeriyle de yakından ilişkili olduğunu; fonksiyonel olmayan tutumların öz-değeri etkileyebileceği gibi, öz-değerinde fonksiyonel olmayan tutumları etkileyebileceğini düşünmek mümkündür. Dünyaya bakış açısının değiştiği, birey olmanın özgürlüğünün farkına varıldığı ancak; tam manasıyla da bağımsız bir yaşantının sürdürülemediği beliren yetişkinlik döneminde öz-değerlerin ve tutumların yeniden yapılandırılması ya da var olanların yüzeye çıkması beklenen bir durumdur.

Öz-değer konusunda yapılan çalışmalarda bireyin kendisine verdiği değeri, saygıyı ölçmek amaçlanmasına rağmen, hangi alanın birey için önemli olduğunu belirlemeye yönelik çalışmalar sınırlıdır. Koşullu öz-değer alanlarının fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisini ölçmeye yönelik çalışmalara rastlanmaması sebebiyle bu araştırmanın yapılması ve alan yazınına teorik bilgi sağlaması açısından alan yazınındaki önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin öz-değer koşulları ile fonksiyonel olmayan tutumları üzerinde anlamlı etkisi var mıdır?

1. 3.Alt Problemler

Araştırmanın yukarıda belirtilen temel sorusu çerçevesinde araştırmanın alt problemleri ise şu şekildedir;

1. Kadın katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları, erkek katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlarından anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Katılımcıların öğrenim görmekte oldukları eğitim düzeyine bağlı olarak fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Katılımcıların algıladıkları akademik başarı düzeyine göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Katılımcıların yaş değişkenine göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Katılımcıların aile gelir düzeyine göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Katılımcıların çocukluk yaşantılarını geçirdikleri yere göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı şekilde değişmekte midir?
7. Katılımcıların fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Katılımcıların ebeveyn tutumuna göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı farklılık göstermekte midir?
9. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları anne eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde değişmekte midir?
10. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları baba eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde değişmekte midir?
11. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı hayatın anlamı değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
12. Katılımcıların tanrı sevgisinin mükemmelci tutumlarına etkisi var mıdır?

13. Katılımcıların tanrı sevgisinin bağımsız tutumlarına etkisi var mıdır?
14. Katılımcıların onay alma öz-değerlerinin onaylanma ihtiyaçlarına etkisi var mıdır?
15. Katılımcıların onay alma öz-değerlerinin değişken tutumlarına etkisi var mıdır?
16. Katılımcıların aile desteği alanının onaylanma ihtiyaçlarına etkisi var mıdır?
17. Katılımcıların rekabet öz-değerinin değişken tutumlarına etkisi var mıdır?
18. Katılımcıların akademik yeterliliklerinin bağımsız tutumlarına etkisi var mıdır?
19. Katılımcıların fiziksel görünümünün mükemmenci tutumlarına etkisi var mıdır?
20. Katılımcıların fiziksel yeterliliklerinin değişken tutumlarına etkisi var mıdır?
21. Katılımcıların erdem öz-değerinin bağımsız tutumlarına etkisi var mıdır?
22. Katılımcıların erdem öz-değerinin mükemmenci tutumlarına etkisi var mıdır?

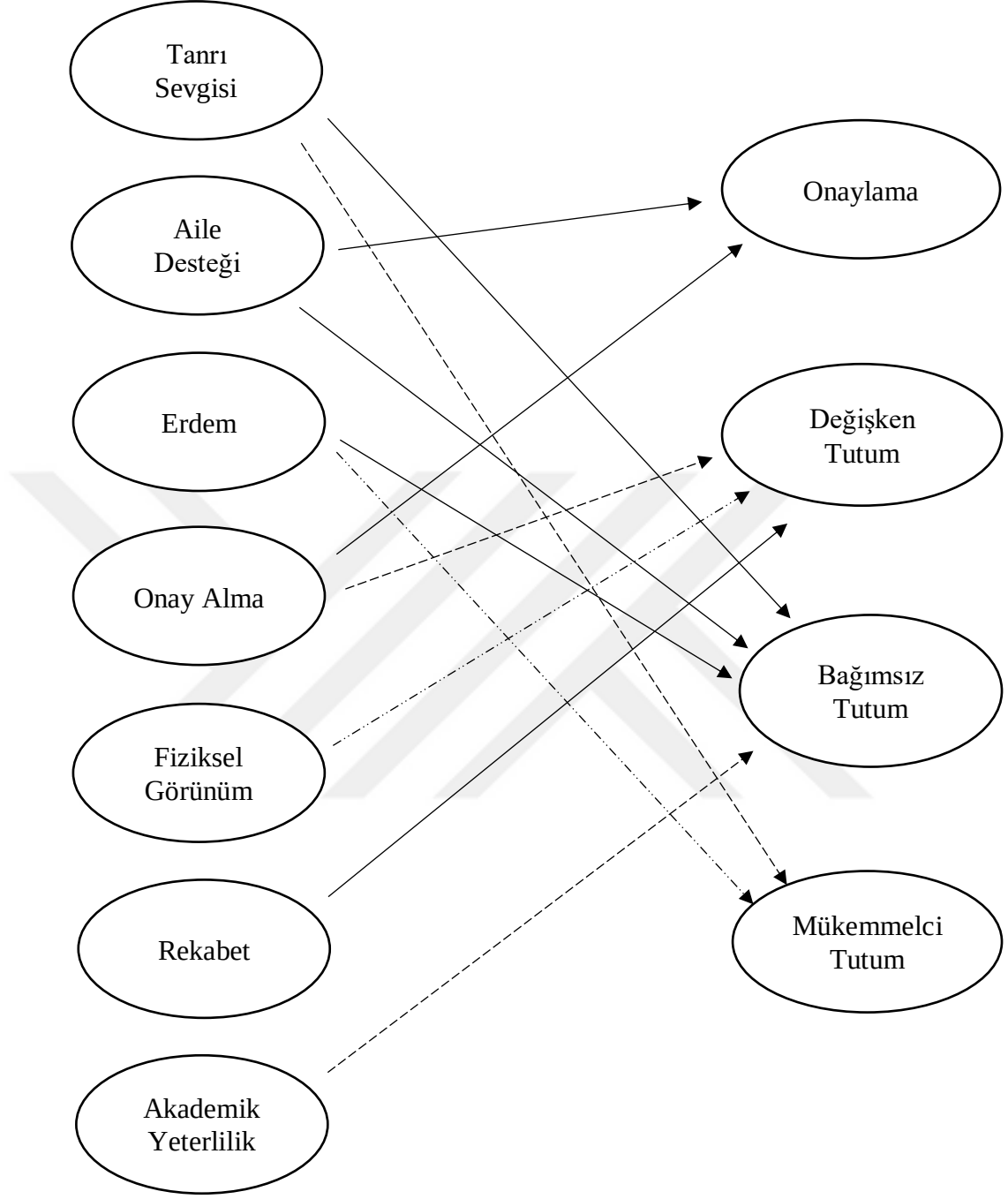
1. 4. Denenceler

Bu alt problemlere bağlı olarak araştırmanın denenceleri şu şekilde belirlenmiştir;

1. Kadın katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları, erkek katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlarından daha yüksektir.
2. Katılımcıların öğrenim görmekte oldukları eğitim düzeyine bağlı olarak fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı bir farklılık göstermektedir.
3. Katılımcıların algıladıkları akademik başarı düzeyine göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı farklılık göstermektedir.
4. Katılımcıların yaş değişkenine göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı bir farklılık göstermektedir.
5. Katılımcıların aile gelir düzeyine göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı bir farklılık göstermektedir.
6. Katılımcıların çocukluk yaşantılarını geçirdikleri yere göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı şekilde değişmektedir.
7. Katılımcıların fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı farklılık göstermektedir.

8. Katılımcıların ebeveyn tutumuna göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı farklılık göstermektedir.
9. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları anne eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde değişmektedir.
10. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları baba eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde değişmektedir.
11. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları hayatın anlamı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
12. Katılımcıların tanrı sevgisinin mükemmelci tutumları üzerinde anlamlı etkisi vardır.
13. Katılımcıların tanrı sevgisinin bağımsız tutumları üzerinde anlamlı etkisi vardır.
14. Katılımcıların onay alma öz-değerlerinin onaylanma ihtiyaçları üzerinde anlamlı etkisi vardır.
15. Katılımcıların onay alma öz-değerlerinin değişken tutumları üzerinde anlamlı etkisi vardır.
16. Katılımcıların aile desteği alanının onaylanma ihtiyaçları üzerinde anlamlı etkisi vardır.
17. Katılımcıların rekabet öz-değerinin değişken tutumları üzerinde anlamlı etkisi vardır.
18. Katılımcıların akademik yeterliliklerinin bağımsız tutumları üzerinde anlamlı etkisi vardır.
19. Katılımcıların fiziksel yeterliliklerinin mükemmelci tutumları üzerinde anlamlı etkisi vardır.
20. Katılımcıların fiziksel yeterliliklerinin değişken tutumları üzerinde anlamlı etkisi vardır.
21. Katılımcıların erdem öz-değerinin bağımsız tutumları üzerinde anlamlı etkisi vardır.
22. Katılımcıların erdem öz-değerinin mükemmelci tutumları üzerinde anlamlı etkisi vardır.

Koşullu Öz-Değer İle Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki Hipotezlere Ait Modeller



Şekil 1. 1. Hipotezlere Yönelik Oluşturulan Model 1, Model 2 ve Model 3'ün Gösterimi

Not: Düz çizgili ok işaretleri ➤ Model 1 için, Model 1 ve ilaveten kesik çizgili ok işaretleri -➤ Model 2 için, Model 1 ve Model 2'ye ilaveten kesik çizgili ve noktalı ok işaretleri ise➤ Model 3'ü göstermektedir.

Şekil 1.1’de öz-değer koşullarının fonksiyonel olmayan tutumlara anlamlı etkisi olduğu değişkenlerce üç farklı model geliştirilmiştir. Modeller bu araştırmanın temel problemine cevap oluşturmasını sağlayacaktır.

1. 5. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmaya katılan katılımcıların, kullanılan ölçme araçlarında yer alan sorulara verdikleri yanıtlarda içten ve samimi oldukları varsayılmaktadır.

2. Katılımcılardan elde edilen bilgilerin Beliren Yetişkinlerde Öz-değer Koşulları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkiyi yansıttığı varsayılmaktadır.

1. 6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma evreni 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Türkiye’de üniversiteye devam etmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.

2. Araştırma, üniversite öğrencilerinin kişisel bilgi formu; Fonksiyonel olmayan tutumlarını ölçmek amacıyla Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve öz-değer alanlarını ölçmek üzere kullanılan Koşullu Öz-Değer Ölçeğine verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

3. Bu çalışma fonksiyonel olmayan tutumların demografik bilgiler ve öz-değer koşullarıyla birlikte ele alınmasıyla sınırlıdır.

1. 7. Temel Kavramlar

Tutum: Belirli bir objeye yönelik olumlu ve olumsuz duygu, düşünce ve davranışların toplamından oluşan bilgi olarak ifade edilir (Olson and Kendrick, 2008).

Fonksiyonel Olmayan Tutum: Fonksiyonel olmayan tutumlar bireyin çevresiyle kurmuş olduğu iletişimlerinin sonucunda oluşan, bireyin kendisine, içerisinde bulunduğu dünyaya ve diğer insanlara yönelik oluşturduğu olumsuz inançları olarak ifade edilir (Beck, 2001).

Mükemmeliyetçi Tutum: Bireyin kendine yönelik yüksek standartlar belirleme ve sürekli eleştirel yaklaşımla standartlarını sağlamaya yönelik çabasıdır (Frost, et al., 1990).

Bağımsız Tutum: Bireyin yaşantısındaki değişimlerin kendi sorumluluğunda ve kendi davranışlarının sonucu olduğuna dair inancı temsil etmektedir (Bornstein, 1994).

Değişken Tutum: Bireyin yaşantısındaki değişen olay ve durumlara uyum sağlama ve uygun tepkileri sağlamayı ifade eder (Anderson, 1998).

Onaylanma İhtiyacı: Bireyin çevresince onaylanma, kabul görme ve sevmeye yönelik arzudur (Jones, 1969).

Öz-Değer: En sade şekli ile öz-değer bireyin kendini tanımlaması, kendi ile ilgili zihinsel şemalarının toplamı olarak ifade edilebilir (Maccoby, 1980).

Koşulu Öz-Değer (Öz-Değer Koşulları): Bireyin öz-değerini yapılandırdığı alan(lar)ı ifade etmektedir (Crocker and Wolfe, 2001).

Tanrı sevgisi: Kişini tanrıyla olan ilişkisinde tarının onu sevdiğine, ona değer verdiğine yönelik algısı ve bu alanda öz-değerini yapılandırmasıdır (Blaine and Crocker, 1995).

Aile Desteği: Aile bireylerinin kendisini sevdiğini ve desteklediğini düşünmesi sağlayan öz-değer alanını temsil etmektedir (Çetin, vd., 2011).

Erdem: Bu alan bireyin ahlaki kurallara uymayı ve erdemli davranışlar sergilemeyi temsil eder (Pyszczynski, et al., 2004).

Onay Alma: Başkalarının bireyi nasıl değerlendirdiği, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının desteklenmesi üzerine yapılandırılan öz-değer alanıdır (Leary and Baumeister, 2000).

Fiziksel Görünüm: Bireyin bedenine yönelik öz-değer algı alanını temsil etmektedir (Harter, 1993).

Rekabet: Bireyin amaçlarına ulaşması ve başkalarına karşı üstün gelmeyi ve belirli alanda en iyisini yapmayı hedeflediği öz-değer alanıdır (Cross and Madson, 1997).

Akademik Yeterlilik: Bireyin akademik olarak, dersler, sınavlar, performans ve değerlendirmelerde kendini yeterli olduğuna ilişkin inancıdır (Solberg, et al., 1993).

1.8. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin öz-değer koşulları ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi değişkenlerine göre öz-değer koşulları ile fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumlar üzerinde etkisi incelenmemiş olan öz-değer koşullarının rolü incelenerek, alan yazına teorik olarak katkı sağlamak hedeflenmektedir. Araştırmadan elde edilen bilgilerle, üniversite öğrencilerinin öz-değer alanlarını daha çok hangi alanda yapılandığına saptanması da amaçlar arasındadır. Fonksiyonel olmayan tutumlar bireylerin hayatlarında olumsuz etkiye sahip olduğundan bunların fark edilmesi ve önlenmesi de araştırmanın dolaylı çıktısıdır. Koşullu öz-değer alanları bireyin benlik saygısının farklı alanlar üzerinde yapılandırıldığını fark etmesine fayda sağlamaktadır. Bireyin farklı alanlardaki öz-değer koşullarının fark edilmesi fonksiyonel olmayan tutumların ne şekilde ilişkili olduğunu açıklamada fayda sağlamaktadır. İçsel ve dışsal öz-değer koşullarının fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi bireyin ne tür bir desteğe ihtiyaç duyduğunu saptamada fayda sağlayacaktır.

Fonksiyonel olmayan tutumlarla ilgili yapılan araştırmalarda ebeveyn tutumları (Pesen ve Çelik 2019); sosyal kaygı (Gümü, 2006); çocukluk dönemi anne kabul ve reddi (Özbiler, vd., 2019); genel, kişisel ve sosyal uyum (Çelik ve Çırak, 2019); benlik saygısı(Gül, 2016; Toçoğlu, 2016); yalnızlık (Haliloğlu, 2008); bedensel imgeler (Büyükmumcu, 2019); alınan eğitim (Saki; 2018); olumlu-olumsuz duygu (Roberts and Gamble 2001); madde kullanımı, dindar olma (Tharp, et al., 2014); gibi farklı değişkenlere göre incelenmiş ve açıklanmaya çalışılmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumları açıklama konusunda bu değişkenler büyük önem taşımakla birlikte bireyin öz-değerini koşullandığı alanlara yönelik herhangi bir çalışmanın yapılmamış olması dikkat çekmektedir. Bu çalışmanın alan yazınındaki fonksiyonel olmayan tutumların açıklanmasında öz-değer koşullarının önemini ortaya koyacağı ve alan yazındaki önemli boşluğu tamamlayacağı düşünülmektedir.

Öz-değerini farklı alanlarda yapılandığı düşünülen farklı seviyelerde öğrenim gören ön-lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyindeki öğrencileriyle yürütülmüş olması bu araştırmanın güçlü yanlarından bir tanesidir. Şanlı (2016), üniversite eğitiminin olduğu son ergenlik ve beliren yetişkinlik yılları bireylerin hayata

bakış açısında önemli değişiklikleri de beraberinde getirmektedir. Üniversite sayesinde bireyler ulusal ve evrensel kültürden yararlanma ve bunları inceleme fırsatı bulmaktadırlar. Bu, bireylerin dünya görüşünde netlik kazanmasına fırsat tanırken ne var ki bazen de düşüncelerinde istikrarsızlığa sebebiyet vermektedir.

Ayrıca içsel ve dışsal öz-değer alanlarının saptanmasının sağlayacağı fayda çalışmaya benlik saygısı ve iç-dış denetim odaklarına da farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumların belirlenmesinde denetim odak noktalarının ortaya konulmasına benzer şekilde fayda sağlar. Bağımsız tutum, değişken tutum, onaylanma ihtiyacı ve mükemmeliyetçi tutum alt boyutlarının olması değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılmasını gerekli kıldığı düşünülmektedir. Farklı sosyalleşme alanlarıyla fonksiyonel olmayan tutumların ilişkisi bu sayede tespit edilecektir.

Fonksiyonel olmayan tutumların fazla kullanılması depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır. Bireylerin öz-değer alanlarıyla bu tutumlarının ilişkisinin alana sağlayacağı katkı klinik ortamda da rehabilite çalışmaları açısından önem taşımaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumlar çocukluk dönemi ve erken dönem yaşantılarında oluşmaya başlamaktadır. Ayrıca, öz-değer alanlarının da bu tutumların şekillenmesinde önemli katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu çalışma ile alan yazınına katkı sağlanacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma konusuna ilişkin kuramsal çerçeve, yurt içi ve yurt dışında yapılan yayın ve araştırmalara yer verilmiştir.

2. 1. Tutum Kavramı

Tutum; bir konu, nesne, kişi ya da kişilere (kendimiz dahil), düşünceye yönelik yapılan olumlu ya da olumsuz değerlendirme (inanç) ve bu değerlendirme sonucu hareket etme durumudur (Koç, 2007). Tutumlar; bilişsel, duygusal, davranışsal öğeleri itibariyle insan hayatında önemli bir kavramdır. Tutum, durum, olay ya da nesne ile ilgili ilk izlenimi ve bunun yönüne etki eden bir kavramdır ve organize olmuş, duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimleri ifade eder (Cüceloğlu, 2010).

Sosyal psikolojiye göre ise tutum kavramı; kişinin algı alanına giren bir nesne ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını toplamından oluşan sistematik bir yapıyı ifade etmektedir (Smith, 1973). Farklı tanımlamaları yapılan tutum, genel anlamda, bireyin canlı ya da cansız bir şeye (diğer insanlara, nesne, kavram ya da olay) yönelik bilişsel, duygusal, davranışsal yönelimleridir.

Tutumlar sadece kişisel deneyim olaylarından oluşmamaktadır. İçerisinde bulunan çevre, kitle iletişim araçları, medya vs. dolaylı olarak tutumların oluşmasında etkiye sahiptir. Tutumlar insan hayatında davranışların yönünü belirlediği gizli bir güç olduğu için büyük etkiye sahiptir. Çünkü tutumların ortaya çıkartılması ve değiştirilmesiyle bireyin davranışlarının değişmesi anlamını da taşımaktadır (Otani, et al., 2016).

Tutum kavramı için Kağıtçıbaşı (2004), ilaveten şunları eklemiştir: tutumlar birey için bir amacı temsil etmektedir. Bireyin sahip olduğu tutumu kendisi için kullanışlıdır. Sahip olunan tutum bireye fayda sağlamıyorsa, tutumun sorgulanması gerektiğini ifade etmiştir.

Baysal (2012)'a, göre tutumlar başlıca üç öğeden oluşmaktadır:

1. Bilişsel öğe; tutumun gerçekçi olan, bilgiye dayanan yönüdür.

2. Duygusal öge; tutumun kişiden kişiye değişiklik gösteren ve gerçekçilikten uzak duyguya dayalı olan hoşlanma-hoşlanmama durumudur.

3. Davranışsal öge; tutumun eyleme dayalı yönüdür.

Tutumun bu üç ögesi (bilişsel, duygusal, davranışsal) iç içe geçmiş şekildedir ve birbiri ile tutarlı bir yapıdadır. Bireyin bir olaya ya da konuya karşı düşünceleri (inançları) duygulara etki etmekte, duyguları da davranışlarına etki etmektedir (Baysal, 2012).

2.2. Fonksiyonel Olmayan Tutum Kavramı

“Fonksiyonel olmayan tutumlar” kavramı Beck’in depresyon tedavisi için uyguladığı bilişsel terapi modeliyle birlikte ortaya çıkmıştır (Duy, 2003). Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin çevresiyle kurmuş olduğu iletişimlerinin sonucunda oluşan, bireyin kendisine, içerisinde bulunduğu dünyaya ve diğer insanlara yönelik oluşturduğu olumsuz inançları olarak ifade edilir (Beck, 2001). Bir başka deyişle, fonksiyonel olmayan tutumlar, tutarsız ve mantığa uymayan bireyi kısıtlayan, zorunluluk içeren, olumsuz duygulara sebep olan, bireyi zora sokan ve tüm bunlar sebebiyle bireyin yetenek ve güçlerini ortaya koymasına engel olan tutumlarıdır (Köroğlu, 2015). Ayrıca; fonksiyonel olmayan tutumlar bireyin tüm davranış ve hareketlerinde, çevresel onay alma ihtiyacı olduğuna inancı, doğru olup olmadığı değerlendirilmeden geçmişten yaşanan ana kadar inanılan ve kişiye faydası olmayan duygu, düşünce ve davranışlardan oluşur (Russell, 1996).

Fonksiyonel olmayan inançların özellikleri;

- a) Genelde gerçekçi değildir.
- b) Katı, uçlarda ve genellenmiş yapıdadırlar.
- c) Bireyin yeterliliğini ortaya koymasına engel teşkil eder.
- d) Uç ve abartılı duygulara yol açar.
- e) Günlük yaşantılarla değişmez (Savaşır ve Şahin, 1997) .

Alan yazında; işlevsel olmayan biliş, olumsuz düşünce, akılcı olmayan inançlar, irrasyonel düşünce, bilişsel hata, bilişsel çarpıtma, fonksiyonel olmayan düşünce kavramlarının birbirlerinin yerine kullanılabildiği görülmektedir (Şahin ve Şahin, 1991). Bilişsel modelde Beck (1987), “İşlevsel olmayan tutumu” tanımlamak için

bireyin kendi, çevresi, geleceği ile ilgili sergilediği davranışsal ve duygusal bozukluğun olumsuz ya da çarpık yorumlanması olduğunu belirtmesine rağmen Conway, et al., (2016), fonksiyonel olmayan tutumların temelde işlevsizliği temsil etmelerine rağmen stres kaynaklı duygusal dalgalanmalarda karşıt savunma oluşturmaları açısından nispeten olumlu katkı sağlayıcı olduğunu öne sürmüşlerdir.

Fonksiyonel olmayan tutumlar, bilişsel kurama göre bir stres tarafından aktive olan olumsuz düşünme stillerinin başlangıcına, devamına ve nüksüne yol açan ciddi ruhsal sıkıntılar ve davranışsal problemlere neden olur (Abramson, et al., 1989). Araştırmalarda bireyin kendisi, dünya ve gelecekle ilgili ne ölçüde fonksiyonel olmayan düşünce barındırdığı bunların; katı, uyumsuz inançlar olarak kavramsallaştırdığı incelenmiştir (Eaves and Rush, 1984). Fonksiyonel olmayan şemalar olumsuz ilişki biçimleriyle ilişkili olduğu (Oral, 2006), Uyumsuz şemalar kişilerarası problemlere yol açmaktadır Ruhsal sıkıntısı olan insanların, diğer insanlara göre daha sık “Bir kişi olarak değersizim.” ve “İşimde başarısız olursam, benim hakkımda ne düşünülür.” gibi bilişsel ön yargılarla hareket ettiği yani fonksiyonel olmayan tutumları daha sık kullandığı araştırmalarda gözlemlenmiştir (Eaves and Rush, 1984).

Çocukluktan başlayarak yaşam boyu gelişmekte olan fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin var olan gerçek performansını ortaya koymasının önünde engel olabilecek düzeyde uç duygulara sebep olabilmektedir. Gerçekçi olmayan bu işlevsiz tutumlar; yaşam deneyimleriyle değişmeyen ve katı yapıdadırlar. Yapılan her işte çevresindeki insanlardan onay alınması gerektiğine inanmak, başarılı bir birey olabilmenin yolunu her alanda başarı sağlamak, her konuda kontrolün kendi elinde olması gerektiği inancı fonksiyonel olmayan tutumlara örnek gösterilmektedir (Bilgin, 2001). Çocukluk döneminde oluşan travmatik yaşantılar bireyin düşünce tarzını önemli şekilde etkileyebilmekte, olumsuz düşünce stilleri ve bilgiyi işlemede hatalı düşünceler fonksiyonel olmayan tutumların gelişimine etki edebilmektedir (Alloy, et al., 2006).

Birey doğuştan sahip olunan mantıksız düşünceye eğilimi sebebiyle fonksiyonel olmayan düşüncelerini fark etmeye karşı direnç gösterebilmektedir (Nelson-Jones, 1982). Beck’in teorisine göre; kişinin kendisine ve kişisel dünyasına dair olumsuz inançları (fonksiyonel olmayan tutumlar) gelişiminin erken evresinde daha yatkındır (Dozois and Beck, 2008). Kırılganlık ve stresle ilgili çocukluk ve ergenlik döneminde

oluşturulan uyumsuz şemalar bireyi depresyona yatkın hale getirir (Beck, 1987). Bu öz şemalar etkinleştirildikten sonra, bu stresör tutumlar, bilişsel hatalar, negatif otomatik düşünceler ortaya çıkar ve bu öz-değerlendirmeler depresyonu tetikler (Otani, et al., 2016) .

İşlevsel olmayan tutumlar bireyin gelişiminde önemli bir etkiye sahip olduğu için depresif tepkilere ve depresyona duyarlı olmalarına yol açar (Brown, et al., 1995). Fonksiyonel olmayan tutumların depresif belirtilerin birbiriyle bağlantılı olduğu ve stres yaratıcı durumlar sonucu ortaya çıktığı bilinmektedir. “Başarısız biriyim, o zaman ben bir hiçim” şeklindeki düşünceye sahip olan birey gerçekten başarısızlıkla karşılaştığında bu fonksiyonel olmayan tutumu bireyi depresyona daha yatkın hale getirir (Bozkurt, 2003). Depresyon belirtilerinin (duygu, düşünce ve davranış) giderilmesi amacıyla yapılan tedavilerde, fonksiyonel olmayan tutumların depresyona sebep olan önemli etkenlerden birisi olduğu için azaltılmasına yönelik çalışıldığı görülmektedir (Abela and Sullivan, 2003).

Fonksiyonel olmayan tutumları fazla kullanan bireyler temel gerçeği yok sayıp, negatif düşünceleri daha fazla takip etmekte ve pozitif olayları bilişsel olarak dışlama konusunda daha ayırt edicidirler (Beck, et al., 1985). Fonksiyonel olmayan tutumları yüksek olan bireyler, düşük olanlarla karşılaştırıldığında hafif yıpratıcı olayları daha yüksek riskli algılama olasılıkları fazladır. Fonksiyonel olmayan tutumları yüksek olan bireyler, gündelik hayatta daha ciddi ve öz-değerini tehdit eden olay ve durumlara karşı daha savunmasızlardır. Küçük baskılar, kötü yaşam olaylarının zamanla birikmesinin bu bireylerde daha yüksek seviyelerde duygusal rahatsızlığa neden olması muhtemeldir (Kuiper, et al., 1988). Fonksiyonel olmayan tutumların artması depresif belirtilerin artmasına neden olduğundan fonksiyonel olmayan tutumlar depresyonla birlikte değerlendirilmektedir. Beck (1987), psikolojik rahatsızlıkların temelinde (ruh sağlığı ve davranışsal sorunlar) fonksiyonel olmayan (çarpıtılmış) düşünceler bulunduğunu ifade etmektedir.

Fonksiyonel olmayan tutumlar ya da çarpıtılmış düşünceler, ruhsal ve davranışsal olarak bireyi etkilemekte ve tüm psikolojik rahatsızlıkların temelinde yatmaktadır. Bu düşüncelerin sağlıklı hale getirilmesi için, yeniden gerçekçi bakış açısıyla değerlendirilmesi sonucunda davranışlarda ve duygularda iyileşmelerin olduğu görülür. Tamamen sağlıklı ve kalıcı bir ruhsal yapı fonksiyonel olmayan inançların değiştirilmesiyle mümkündür (Dinç, 2012). Beck (1964), bilişsel kuramda

depresyonla baş etmede fonksiyonel olmayan tutum ve uyumsuz düşünceler üzerine çalışılmasının etkili olacağını savunmaktadır.

Depresyonun ortaya çıkmasında, şiddetlenmesinde ve devam etmesinde şemalar, işlevsiz olmayan tutumlar, otomatik düşünceler, bilişsel şemaların etkisi vardır (Dozois and Beck, 2008). Fonksiyonel olmayan tutumlar ruh halini bozmakta ve depresyona neden olmaktadır. Bilişsel kurama göre; depresyona yatkın olan bireylerin işlevsel olmayan tutumlarının oluşumunda ise üç faktör vardır. Bunlar bilişsel üçlü, bilişsel şemalar ve bilişsel hatalardır (Köknel, 1989).

Bilişsel Üçlü: Fonksiyonel olmayan tutumlar üç ana temel tema etrafında birleşmektedir. Bunlar; öz-değeri, çevre şartları(yaşantıları) ve gelecek üzerine olumsuz bilişsel hatalarıdır. Bu üç ana tema ise bilişsel üçlüyü oluşturur (Beck, et al., 1985).

Birinci Faktör : Kendisine yönelik olumsuz tutumlarda birey; yetersiz, değersiz, eksik olduğuna yönelik bilişsel şemaları yapılandırmıştır. Bu bireyler yaşantısındaki olumsuz durumların asıl sebebine odaklanmaz bunun yerine olumsuzlukların kendisinden kaynaklandığı görüşündedir. Bu düşünceleri kendisini olumsuz yönde etkilemesine sebep olur. Olumsuz hayat tecrübelerinin sebebi olarak kendi ahlaki, fiziksel veya psikolojik kusurların sebep olduğunu düşünür ve kendisini sorumlu tutar. Birey, mutluluğa ve olumlu yaşantılara kendisinin layık olmadığını düşünür. (Beck, et al., 1979; Bilgin,2004; Köknel, 1989).

İkinci Faktör: Bireyin yaşamın olumsuz olduğu şeklindeki değerlendirmelerini içerir. Yaşamın ona yıpratıcı ve zorlayıcı bir hayat sunduğunu, engellemeler çıkardığını düşünür. Hayatın ona yenilgi getirdiğini, hiçbir imkan sunmadığını sürekli düşünür (Beck, et al., 1979; Bilgin,2004; Köknel, 1989).

Üçüncü Faktör: Birey geleceği hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir. Gelecekte de olumsuz yaşantılar, hayal kırıklıkları, mutsuzluk, engellenme, başarısızlık ve imkansızlıkların hayatında olacağını düşünür. Geleceğe yönelik karamsar düşüncelere sahiptir (Beck, et al., 1979; Bilgin,2004; Köknel, 1989).

Bilişsel Şemalar: Dış dünyadan gelen uyaranlara yönelik daha önceki yaşantı ve deneyimler yoluyla oluşturulan inanç, varsayım ve temel düşüncelerdir. Bu temel düşünceleri sonraki yaşantılarda kendisini, çevresini ve dünyayı anlamak için kullanır (Sungur, 1997).

Şema kavramı bilişsel kuramın temel kavramıdır. Bilişsel kuramda; bireyin duygu ve davranışları, onun önceki tecrübelerine bağlı olarak geliştirdiği ve yaşantısını algılamasını sağladığı şemaları belirler. Şemalar çocukluk döneminde aileye ve yakın çevreye uyumu sağlamak açısından işlevseldir ve çocukluk, ergenlik dönemleri süresince gelişmektedir (Beck, et al., 1985).

Beck' e göre, bireyin hayata yönelik belli sayıltı ve kuralları vardır ve birey hayatını bunlarla sürdürmektedir. Karşılaşılan yeni durumlarda önceden oluşturulmuş olan kuralları yeni duruma göre değerlendirmektedir. Bu değerlendirme işleminde kullanılan yapılar şemalardır (Beck, 1991; Beck, 2001). Bilişsel yaklaşıma göre; şemalar, bireyin açıklaması mümkün olmayan temel inanç ve kurallardan meydana gelen kendisine, hayata ve diğer insanlara yönelik bakış açısını oluşturan sayıltılardır (Marzillier, 1986). Bilişsel şemalar, karşılaşılan durumun ayrıntılarını görebilmeye ve diğer bilgileri hatırlamaya olanak tanıyan bilişsel yapılardır (Beck and Emery, 2006). Şemalar özel ya da genel olabildiği gibi fonksiyonel olmayan ya da uyum sağlayıcı yapıda olabilirler (Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Şemalar, bilginin organize edilmesi ve yorumlanmasını sağlayan iskelet yapılardır.

Beck'e (1964) göre şemalar birey tarafından genellenmiş ve bireyin amaç, tutum, fikir ve değerlerine göre oluşturulmuşlardır. Oluşturdukları bilişsel şemaların en dikkat çekici yönü içerikleridir. Belirli bir duruma yönelik oluşturulan şema, başka durumlarda da kullanılmaktadır. Belirli duruma yönelik oluşturulan şemanın başka durumlarda kullanılmasının yanlış olduğunu fark etmeyen birey, fonksiyonel olmayan tutumlarını bu şekilde oluşturur. Ruhsal sıkıntısı olan bireylerin bu şemalarında gerçek olmayan amaçlar, beklentiler, yanlış kanılar ve işlevsel olmayan tutumlarına sebep olur (Beck, 1964). Bu sebeple bilişsel şemalarla fonksiyonel olmayan tutumlar yakından ilişkilidir (Sheppard and Teasdale, 2000).

Yaşamın erken dönemleri olan çocukluk-ergenlik dönemlerinde insanlarla etkileşimle kazanılan deneyimler sonucu şemalar oluşur, sonraki benzer öğrenmeler ve deneyimlerle pekişir. Bu dönemde meydana gelen şemalar değişmez, katı ve yaşam boyu etkilidir. Bu kalıcı kalıp yargılar bazen problemlerin üstesinden gelmeye yönelik olumlu etkiye sahip olduğu gibi olumsuz ve işlevsiz olabilir (Young and Lindemann, 1992).

Bilişsel şemalar karşılaşılan uyarıların almakla başlar, kategorileme yaptıktan sonra problemi çözmeye yönelik strateji geliştirir ve amaçları elde etme aşamasına

ulaşmaya çalışır. İnsanların her duruma özgü şemaları yoktur. Var olan şemalar sayesinde birey yeni durumlara yorumlama yoluyla yaklaşır. Bu gibi durumlarda var olan şemalar yardımıyla yorumda bulunurlar. Hangi bilgilerin önemli olduğu, ne şekilde yapılandırılacağı ve nasıl sonuçlanacağına şemalar yoluyla ulaşılır (Akt: Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Oluşan bir şema uzun bir süre kullanılmasa da, örtük şekilde kişinin belleğinde saklıdır. Kullanılmayan bu şemaya özgü ciddi bir olayla karşılaşıldığında aktif duruma gelebilir. Aktifleşen bu şema benzer durumların algılanmasında etkili olabilir ve neticede olumsuz duygusal halin devamına sebep olabilir (Beck, et al., 1979).

Tekrarlayan mantık dışı düşünceleri şemalar ve şemaların işleyiş sistemi meydana getirir. Yanlış inanç ve şemaların anlaşılabilmesi kişide tekrarlayan duygular ve bunlara eşlik eden düşüncelerin irdelenmesi ile mümkündür. şemaların anlaşılabilmesi için kişinin rüyalarındaki temalar, önyargıları, beklentileri, çocukluk ve ergenlik dönemi ve psikolojik testlerin yardımı kullanılabilir (Beck, 1964).

Terapilerde temel şemaları fark etmek ve tanımlamak için kullanılan tekniklerden bir tanesi de Fonksiyonel Olmayan Tutumlar leği (FOTÖ)'dir. Bazı araştırmalar FOTÖ vb. Ölçeklerin depresif bireylerin fonksiyonel olmayan şemalarının yakalanmasında fayda sağladığını belirtmişlerdir (Burns, 1980). Fonksiyonel olmayan tutumların tespiti bireyin fark edemediği ara inançlarının ortaya konulmasını da sağlar.

Fonksiyonel olmayan şema terimi olumsuz ve işlevsiz şemalar için kullanılır. Erken dönemde oluşan fonksiyonel olmayan şemalar, bireyin kendisine ve iletişim halinde olduklarına yönelik hayatı süresince geçerli, duygu, düşünce, anıları, bedensel duyumlarını da kapsayan bilişsel özellikleri olarak açıklanır (Young, et al., 2003). Birey bu şemaları kullanarak hayatını devam ettirmektedir.

Bilişsel Hatalar (arpıtma) : Kişinin kendisi, vresi ve geleceğine yönelik olumsuz fikirlerinin olmasının önemli sebeplerinden biride edinilen bilgilerin hatalı sistematik işlenmesidir (Beck, 2001; Savaşır ve Batur, 2003). Böyle bir durumda birey düşünür ancak elde ettiği bilgiyi yanlı ve işlevsiz bir şekilde değerlendirir. Beck'e (1964) göre psikolojik hastalıklara sahip insanların yaşadıkları duygusal sıkıntıların nedeni düşünce hataları yani bilişsel arpıtmalarından kaynaklanmaktadır. Bu durum psikolojik rahatsızlığı olmayan bireylerde de görülmektedir. Fakat depresyonda olanlar bilişsel çarpıtmaları daha çok kullanmaktadır. Bu bireyler durumun değişmesinin kendi ellerinde olmadığını düşünmektedirler. Bilişsel hatalar kişinin

kendini olumsuz olarak algılamasına neden olur (Savaşır ve Batur, 2003). Bilişsel çarpıtmalarda ve bilgilerin hatalı şekilde kodlanmasında hatalı bilişler etkilidir (Beck, 1964).

Bilişsel yapıda bulunan hatalı bilişlerini birey düşünceleriyle biçimlendirerek daha olumsuz patolojik türden bilişsel hatalara dönüştürür. Hatalı bilişleri bireyin yeni düşüncelerin oluşturulmasında kullandığı olumsuz eğilim ve yanlılıkları olarak görebiliriz. Bilişsel çarpıtmalar duygusal zorluklara ve sağlıklı durumun aksine olumsuz düşüncelere sebep olan otomatik düşüncelerdir (Beck, et al., 1979).

Özellikle psikolojik sıkıntılar yaşayan bireyler incelendiğinde bu bireylerin tutarlı bir şekilde bilişsel hatalar yapmaya yatkın oldukları görülmektedir. Bu yatkınlık bireylerin içerisinde bulundukları çevreyi ve bu çevrede kendileriyle ilgili durumları işlevsel olmayan, uyum bozucu algılarının etkisiyle kendilerini, dünyayı ve geleceği olumsuz olarak değerlendirmelerine sebep olur. Bu şekildeki bilişsel hatalar temelinde bilişsel yapıdaki olumsuz sistematik yanlılıklardan kaynaklanmaktadır (Beck, 2001; Savaşır ve Batur, 2003).

Bilişsel çarpıtmada bireyin fonksiyonel olmayan algılarını uyum sağlayabilmek için kendisi ve dünyayı çarpık algılamasıdır. Çocuklukla başlayıp beliren yetişkinliğe uzanan gelişim dönemlerindeki bilişsel gelişimin yanı sıra bilişsel çarpıtmalarında birlikte artmaktadır. Bu bilişsel gelişim sürecinde yaşantıdaki karışıklıklar ya da duygusal sorunlar bilişsel gelişimin fark edilmesine engel olmaktadır. Bilişsel çarpıtmaların çevreyle kurulan ilişkilerle, bu ilişkilerin sürdürülmesi ve doyumunda, ilişkilerdeki çatışma çözümünde etkili olduğu görülmektedir (Beck, 2001).

Bireyin hayatında problem olan durumlar aslında durumun olumsuz ya da zorlayıcı oluşandan değil, bireyin duruma yönelik çarpık algılamaları ve değerlendirilmelerinden kaynaklanmaktadır (Beck, 1976). Bireyin hayatının tamamında etkili olan bilişsel çarpıtmalar; bireyin kendisi, geçmiş yaşantıları, şu anki yaşantıları ve gelecekteki yaşamına bakışını değerlendirmesini etkiler. Bu çarpıtmalar genel olarak alışkanlık haline gelmiş, sistematik, senaryolaşmış ve davranışları etkileyebilecek duruma gelmiştir. Bu duruma “Kesinlikle başaramayacağım.”, ”Bütün suç benim.”, “Kandırılacağım.” şeklinde düşünceler örnek olarak verilebilir (Kuyucu, 2007).

İnsanlar psikolojik bir sıkıntı yaşadığında bilgileri daha ilkel bir şekilde işler ve bu durum bilişsel çarpıtma olarak ifade edilen sistematik hatalarda görülür (Beck and Weishaar, 1989). Bilişsel hatalar (çarpıtma), bilgilerin yanlış ya da etkisiz şekilde işlenmesi durumunda ortaya çıkan bireyin şemaları ya da inançlarının sonucu ortaya çıkmaktadır. Bireyin kendisi, çevresi ve geleceğine olumsuz bakması, düşünme ve değerlendirme hatalarıdır. Düşünce yapısındaki bilişsel hatalar fonksiyonel olmayan şemaların, mantığa uygun olmadığı fark edilebildiği halde işlevsel şemayla değişimi engellemektedir (Türkçapar, 2007).

Bilişsel hataları genel olarak şu şekilde belirtmiştir (Beck, et al., 1979; Beck, 2001, Savaşır ve Batur, 2003).

- **Keyfi Çıkarsama:** Herhangi bir gerekçeye dayanmaksızın gerçekleşen durumun aksine bireyin durumla ilgili olumsuz çıkarsama yapmasıdır. Karşısındakinin zihnini okuma ve olumsuz tahminde bulunma olmak şeklinde iki türü vardır. Zihin okumada başkalarının onu nasıl gördüğü hakkında fikir yürütür, kendini korumaya yönelik harekette bulunur. Olumsuz tahminde gelecekte başına kötü bir şey geleceği konusunda gerçekçi olmayan düşüncelere kapılır. Geleceğe karamsar bakar (Abrams and Ellis, 1994). Örneğin; ortalamanın üzerinde not alma sonucu öğrencinin “Ben tembel bir öğrenciyim”. demesidir.

- **Seçici soyutlama:** Olaya ilişkin bir ayrıntıdan yola çıkarak olayın tamamına bakmaksızın durum hakkında olumsuz yönü ön plana çıkararak diğer yönlerin görmezden gelinmesidir. Örneğin; o kadar da sevdiklerini düşünmüyorum beni pikniğe götürmediler.

- **Aşırı genelleme:** Bireyin bir ya da daha fazla olaydan yola çıkarak genel bir kanıya varması ve bunu diğer karşılaştığı durumlarda kullanmasıdır. Örneğin: Her randevuya geç kalıyorum bu sefer de geç kalacağım.

- **Büyütme ve küçültme:** Olumsuz olayların olduğundan daha kötümser değerlendirilmesi, olumlu olayların ise olduğundan daha değersiz görülerek değerlendirilmesi. Örneğin: Yüzünde küçük bir sivilce çıkan kadının kendisini dünyanın en çirkin kadını olarak değerlendirmesi.

- **Kişiselleştirme:** Kendisiyle bağlantısı olmayan bir olayı kendi sorumluluğunda, kendisiyle ilgili olarak görmesi. Örneğin: Bir annenin soğuk su içen çocuğunun hasta olmasını kendisinin suçu olarak görmesi.

- **Mutlakiyetçi İkili Düşünme:** Kişinin bir durumla ilgili zıt kutuplarda, iyi-kötü, olumlu-olumsuz, siyah-beyaz vb. değerlendirmesidir. Örneğin: Okul birincisi olmazsam başarısız bir öğrenciyim.

Freeman et al. (2004), ise ayrıca bilişsel çarpıtmalara aşağıdakileri eklemiştir.

- **Olumluyu Yok Saymak:** Bireyin var olan olumsuz düşünceleriyle ilgili olumlu durumları yok sayması ve önemsememesidir. Örn: İşini sevmeyen birisinin arkadaşlarının ona yetenekli olduğunu söylemesi durumunda iyi hissetmem için söylediler diye düşünmesi.

- **Zihin Okuma:** Kişi elinde herhangi bir kanıtı olmadan yaşadığı durumla ilgili başkalarının onun hakkında olumsuz düşündüğü fikrine sahip olmasıdır. Örneğin: Ayağı kayıp düşen birisi çevresindekiler onu görmediği halde, başka bir konuya gülüyorken, onunla alaya ettiklerini düşünmesi.

- **Geleceği Okuma:** Gelecekte her şeyin kötü olacağına yönelik olumsuz tahminlerinin olması ve bunların kesin gerçekleşeceği yönünde tepki vermesidir. Örneğin: “Kesinlikle başarısız olacağım biliyorum”. düşüncesidir.

- **Felaketleştirme:** Olumsuz bir olayın ortaya çıkmasıyla gerçekçi bir değerlendirme yerine daha dayanılmaz olumsuz bir durum olarak değerlendirme. Örneğin: Arabasında küçük bir çizik oluşan bireyin arabasına artık binilemeyeceğini düşünmesi.

- **Azımsama:** Olayın olumlu taraflarını görmekle beraber bunun önemsiz olduğunu düşünür. Örneğin: Çok zor bir sınavda 95 not alarak sınıfın en başarılısı olmasına rağmen, notunun düşük olduğunu düşünmesi.

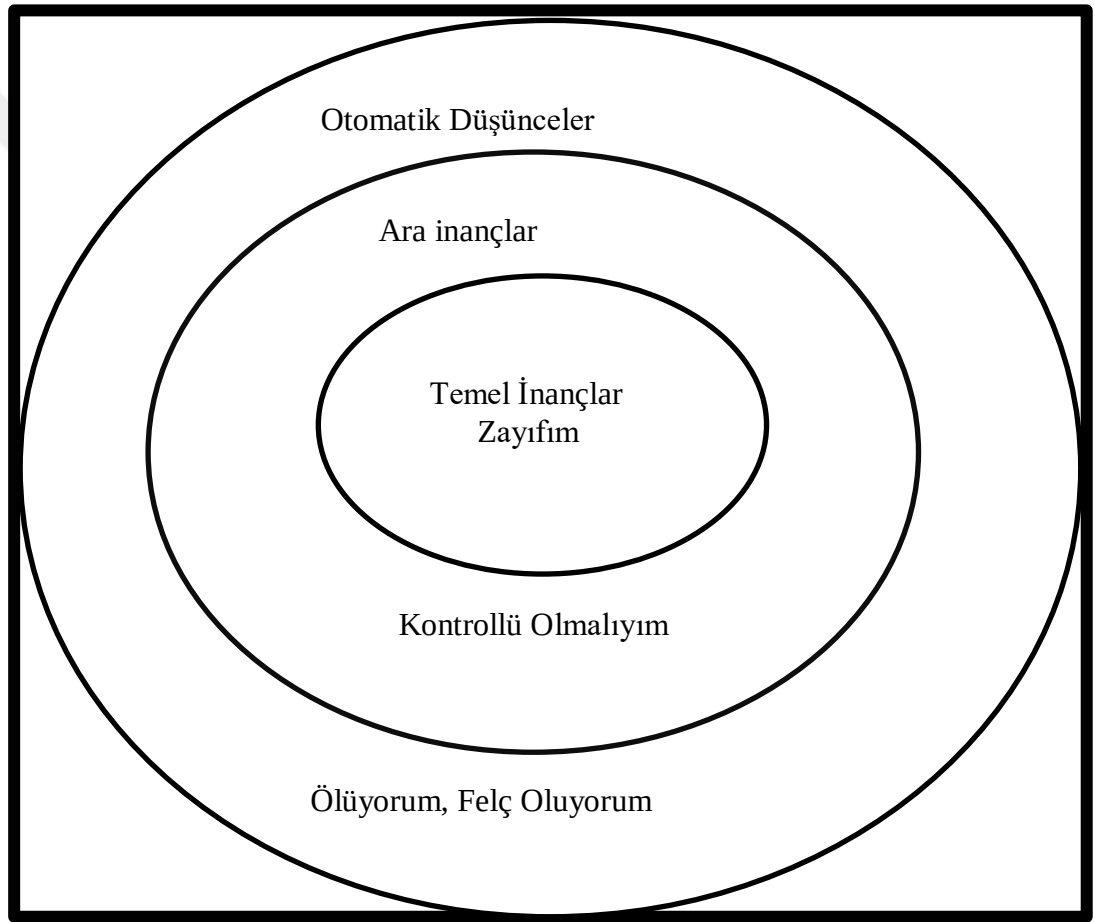
- **Duygudan Sonuca Ulaşma:** Aksine kanıtlar bulunmasına rağmen bunlara görmezden gelerek, duygusal olarak hissettiği şeylerin doğruluğuna inanma. Örneğin: Korkuyorsa durumun gerçekten korkutucu olduğunu düşünmesi.

- **Zorunluluk ifadeleri:** Kişi bir durum için kendini -meli, -malı şeklinde düşüncelere sokması, çevresinin ve dünyanın nasıl olması gerektiği konusundaki katı düşünceleridir. Belirlediği kurallar gerçekleşmemesi halinde kötü sonuçları abartır. Örneğin: Ailemi gururlandırmak için üniversiteyi bu yıl kazanmalıyım.

- **Etiketleme:** Kişinin kendisi ve etrafındakileri herhangi bir değerlendirme bulunmaksızın kesin bir kanıya ulaşmasıdır. Örneğin: Yakışıklı erkekler aldatır.

Fonksiyonel olmayan tutumların anlaşılabilmesi için Beck'in bilişsel terapisini incelemek gerekmektedir. Beck kuramında temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşünce kavramlarını açıklar. Fonksiyonel olmayan tutumların anlaşılabilmesi için bu kavramlar temel teşkil etmektedir.

Beck et al. (1979), bilişsel yapıyı otomatik düşünce, ara inanç ve temel inanç olmak üzere üç bilişsel kategoride tanımlamışlardır. Bu kategorileri iç içe geçmiş şekilde üç daire olarak değerlendirirsek merkezde temel inançlar, ortada ara inançlar, en dış halkada ise otomatik düşünceler yer almaktadır (Gökçakan ve Gökçakan, 2005).



Şekil 2. 1. Temel inanç, ara inanç ve otomatik düşünce ilişkisi

2. 2. 1. Temel inançlar

Temel inançlar, kişinin zihninin en derininde olan yapılardır. Kişi kendisi, çevresi ve diğerleriyle ilgili bilgilerini nasıl işleyeceğini belirleyen; bireyin kendisi ve kendisi dışındaki dünyaya yönelik varsayımların oluşmasında etkili olan geçmiş bilişsel deneyimlerden oluşan ana yapılardır (Beck, 1995). İşlevsiz, katı, aşırı genellenmiş, ilkel, değişimi en zor olan ve bilişlerin çekirdeğinde bulunan inançlardır (Beck, 2001). Temel inançlar ara inanç ve otomatik düşünceleri etkiler. Diğer tüm inançların şekillenmesinde temel inançlar etkilidir (Beck, 1995). Temel inançlar ve şemalar bazen birbirlerinin yerine kullanılsa da aralarında farklılık olduğu ifade edilmektedir. Şemalar olay ve durumların algılamasını sağlarken, temel inançlar kişisel tecrübeye dayalı bilişsel yapıların içeriğini oluşturmaktadır (Beck, 2001). Bireyin yeni oluşturduğu şemaları temel inançlarından etkilenebilir. Yeni şema oluşumu bazen gerçekleşmeyerek var olan temel inanca dahil edilir. Eğer birey yeni şemalarında ısrarcı olursa bunlar kalıcı hale gelir. Temel inançlar, yeni yaşantı ve ilişkileri bu şekilde etkileyebilir (Knapp and Beck, 2008).

Beck (2011), temel inançları üç ana kategori altında toplamıştır: “Çaresizlik, sevilmemeye ve değersizlik”tir (Clark, et al., 1999; Türkçapar, 2007).

Çaresizlik temel inancı, kendini yeterli görmek ya da yetersiz görmek gibi iki uç temel inancı barındırmaktadır. Çaresizlik, hayatta kalabilmeyi temsil eder. “Çaba göstermedikçe çaresizim.” “Tek başına halledemem.” “Yanlış yaptığım şeyler var.” şeklinde bulunmaktadır (Clark, et al., 1999; Türkçapar, 2007).

Sevilmezlik; evrimsel eş bulma ve türünü devam ettirmeyi temsil eder. Sevilmezlik temel inancı, “Beğenilecek kadar güzel değilim”, “Sevilecek biri değilim”, Sevilmiyorum ve değersizim” şeklinde bulunmaktadır (Clark, et al., 1999; Türkçapar, 2007).

Değersizlik temel inancı, bireyin kendisini değersiz kötü görmesi inançlarını barındırmaktadır. “Değersizim”, “Kötüyüm”, “Kusurluyum”, “Tehlikeliyim”. şeklinde bulunmaktadır (Clark, et al., 1999; Türkçapar, 2007).

Bireyin temel inançları herhangi bir durumda, o durumu değerlendirmesini etkiler. Bu değerlendirme o duruma özgü otomatik düşünceye yansımaktadır. Bu şekildeki otomatik düşünce ise çeşitli duygu, düşünce ve davranışlara neden olmaktadır. Fonksiyonel olmayan bu temel inançlar doğuştan gelmeyen, öğrenilen ve

durumlara bağılı olarak değişebileceğini terapistler kullandıkları tekniklerle danışana fark ettirirler (Beck, 2001).

Beck (1995)'e, göre bu üç kategori içerisindeki temel inanç işaretlerini destekleyen inançlar mevcuttur. Sahip olunan, inanç tek bir kategori içerisinde olabileceği gibi iki kategorinin içerisinde de hitap edebilir.

Türkçapar (2007)' a göre, temel inançlar bütün insanlarda çiftler haldedir. Örneğin; insanlarda hem seviyorum ve hem sevilmiyorum gibi temel inançlar birlikte bulunmaktadır. Psikopatolojik rahatsızlığı bulunmayan sağlıklı kişi seviyorum şeklinde olumlu temel inancını kullanır. Ancak olumsuz yaşantılar, durumlar yaşandığında olumsuz temel inançlar kullanır. Knapp and Beck (2008), psikopatolojik yaşantılarda bilişsel yapının şekillenmesinde temel inançların etkili olduğunu belirtmişlerdir. Buradan çıkarımla, temel inançların bireyi zorlayıcı etkilerinin psikopatolojiye neden olduğu söylenebilir.

2. 2. 2. Ara İnançlar

Ara inançlar, temel inançlardan beslenen, genellikle dile getirilemeyen kurallar, varsayımlar ve fonksiyonel olmayan tutumlardır (Beck, 1979). Ara inançlar, bireyin kendisi ve kendisi dışındaki dünyaya yönelik durumları algılamada fark edilmeyen yönlendirici düşüncelerdir (Beck, 2001). Ara inançlar, işlevsel (fonksiyonel) olmayan tutumlar olarak da adlandırılmaktadır (Weissman and Beck, 1978).

İçerisinde bulunulan ana göre ortaya çıkan ve en yüzeyde olan otomatik düşüncelerle katı, değişmez düşüncelerin üstünde bulunan dile getirilmese de inanılan kurallar ve varsayımlar ara inançlar olarak ifade edilir. Ara inançlar sözle ifade edilmese de kişinin davranışını soyut olarak düzenleyen; kişinin kendisine, diğerlerine ve kişisel yaşantılarına yönelik kural, tutum ve varsayımlardır. Bu inançlar bireyin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkilemektedir. Bireyin kendisine ve çevresindeki insanların davranışları, yaşantısı, başına gelen olaylarla ilgili olarak değişmez beklenti ve kuralları olarak değerlendirebilir. Bireyin normal kabul ettiği ve buna göre hayatını sürdürdüğü ve inandığı bu beklenti ve kuralları dile getirmelerine gerek yoktur. Ara inançlar; benlik, diğerleri, dünya ile ilgili kurallar ve varsayımlardan oluşur. Genellikle koşullu ifadelerle belirtilir. (Beck, 2001).

Ara inanç birebir yaşantılardan (örneğin düşüncesini dile getirdiğinde kızılması), gözlemlerinden (düşüncesini dile getiren birisine kızılmasını görmek), diğer

insanlardan edinilen bilgilerden (“İnsanlara düşüncelerini söylersen kızarlar” denilmesi) meydana gelmektedir. Genelde koşul cümleleri ile belirtilmektedir. Örnekteki duruma maruz kalan birisinin “İnsanlara düşüncelerini söylersen kızarlar” şeklindeki inancının gelişmesi gibi. Bu inanç ve sayıtlılar bazı durumlarda bireyin uyumunu bozabilir ya da işlevsiz olabilirler (Beck, 1995).

Genellikle düşünceler dile getirilirken koşullu ifadeler ara inançları temsil etmektedir. Örneğin, “Eğer turnuvada şampiyon olamazsam sevilmem.” ve “Hata yapıyorsam yeterince zeki değilimdir.” şeklindeki koşul cümleleri, ara inançlara örnek olarak gösterilebilir. Bundan dolayı alan yazında işlevsel olmayan tutumlar ile ara inançlar aynı bilişleri ifade etmek için kullanılabilir (Dozois and Beck, 2008).

Ara inançlar diğer adıyla fonksiyonel olmayan tutumlar; katı ve genellenmiş yapıdaki inançlar oldukları için otomatik düşünceler kadar kolay ortaya çıkmaz ve değişimleri daha zordur. Bu inançlar bireyin performansını ortaya koymasını engellediği gibi psikolojik sıkıntılara da yol açmaktadır (Young, 1982).

2. 2. 3. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler bilinçaltında bulunan bireyin kendisini ve kendisi dışındaki dünyaya yönelik düşüncelerin bir anda ortaya çıkan, kişiye has düşünce yapılarıdır (Beck, 1991; Beck, 2001). Bu bilişsel yapıların temelinde ara inançlar yani fonksiyonel olmayan inançlar bulunmaktadır. (Beck, 1995; Weissman and Beck, 1978). İnsanlar genellikle bu düşüncelerin farkında değildir. Böyle durumda fark edilen bu düşünceyi takip eden duygusal durumdur. Buradaki düşünceler eleştirilmeksizin doğru kabul edilir. Sözel ya da fiziksel olarak görülebilir (Beck, 2001).

Otomatik düşünceler, motivasyonda düşüş, endişeli ruh hali, zayıf hafıza, kararsızlık gibi durumlara sebep olan olumsuz yanları sebebiyle kişilerde psikolojik sıkıntılar ortaya çıkarmaktadır. Otomatik düşünceler kişinin aklında birden beliren ve engelleyemediği düşünceler olduğu söylenmiştir. Bu düşünceler insanların yaşadığı farklı duygular ile açığa çıkmaktadır (Türkçapar, 2007). Beck, psikolojik sorunları olan insanlarla yaptığı görüşmelerde, bu insanların duyguları değiştiğinde zihinlerinden geçen olumsuz düşünceleri olduğunu gözlemlemiştir. Yoğun duygular yaşayan insanların düşüncelerinin de olumsuz olduğunu gözlemleyen Beck, istemsizce zihinde bildikleri için bu düşüncelere otomatik düşünceler olarak adlandırmış ve bu düşünceleri refleksler gibi olduğunu belirtilmiştir (Beck, 1991).

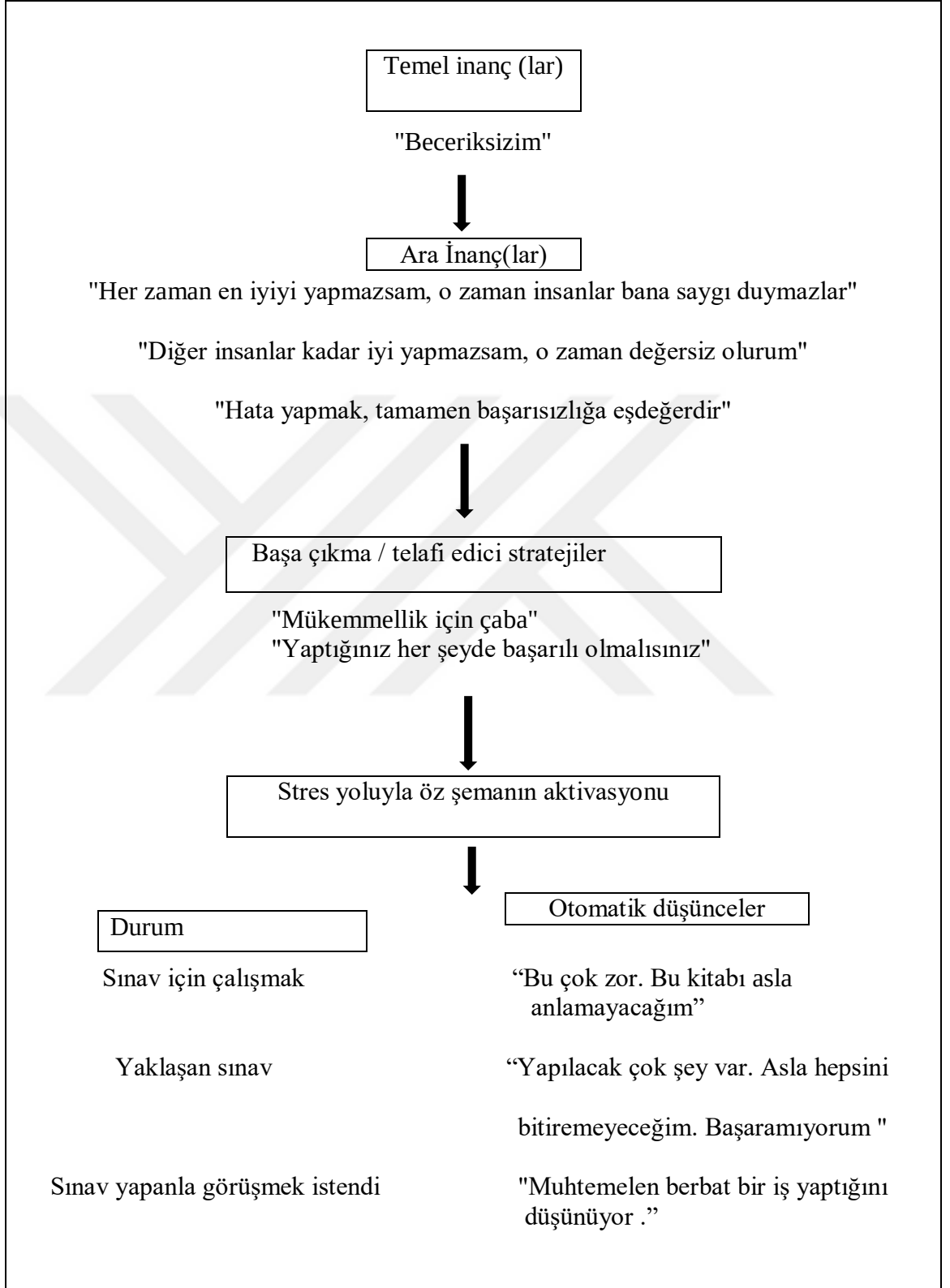
Ayrıca, Clarck, et al. (1999)'a göre psikolojik sorunları olan insanların yanı sıra sağlıklı insanlarda da otomatik düşüncelerin var olduğunu belirtmişlerdir.

Düşüncelerin çoğu, fark edemediğimiz bilişsel bir işlem sürecinden geçmektedir. Aniden ortaya çıkan bu düşünceler yaşam olaylarını ve kişinin kendisi hakkında ya da konuşulmamış otomatik düşüncelerdir. Bilinç öncesinde bulunan otomatik düşünceler, çaba gösterildiğinde bilinç düzeyine getirilebilir, tanınabilir ve anlaşılabilir. Bu düşünceler üzerinde genelde durulmaz ve değerlendirilmezler (Beck, 1995; Beck, 2001).

Beck (2001), herkesin farklı otomatik düşüncelerinin olduğunu belirtmiştir. Otomatik düşünceler kişilerin belirli bir çabası sonucu ya da kontrollü bir zihinsel faaliyetle ortaya çıkmadığı için mantıksal bir düzen içerisinde değildir. Kontrol dışında olan otomatik düşünceler için “özerk düşünceler” kavramı da kullanılabilir. Otomatik düşüncelerle ilgili gerçekçi bir değerlendirme olmadan danışanın bu düşüncelerini kanıksadığı düşünülmektedir. (Beck, 2001). Beck (1976), bilişsel sürecimizde olumsuz düşüncelerin normal olduğunu ve buna olumsuz otomatik düşünceler denilebileceğini ifade etmiştir. Bu otomatik düşünceleri bilinçteki hayal ve yorumlara dayalı kısa cümleler olarak değerlendirmektedir.

Beck (1991)'e göre, bireyin depresif belirtileri ya da depresyon ile otomatik düşüncelerin sıklığı arasında sıkı bir ilişki olduğu görülmektedir. Otomatik düşünceler üzerine yapılan bir çalışmada anksiyete ve depresif özelliklere karşı uyum sağlayan ve sağlayamayan öğrenciler arasında uyum sağlayamayan öğrencilerin uyum sağlayanlara göre daha çok otomatik düşüncesi olduğu ve daha çok fonksiyonel olmayan tutuma sahip olduğu görülmüştür (Hisli, 1990).

Beck'in (1995) bilişsel modeldeki inançlar şu şekilde yer almaktadır:



Şekil 2. 2. Beck'in bilişsel hiyerarşisi

Bilişsel hataların ve sonuç olarak ortaya çıkan otomatik düşüncelerin tamamının kaynağı “şemalar”dır. Olayları algılamada anlamsal bir çevre sağlayan bilişsel şemalar, çocukluktan oluşmaya başlayan ve daha derindeki temel yapılardır. Aile başta olmak üzere yakın çevreyle etkileşim sonucu öğrenme süreçlerinde gelişmekte ve devamlılığını sağlamaktadır. Başka ifadeyle, temel bilişsel şemalar kişiye özgüdür, aile ve sosyal çevreden köken almakta, sosyalleşme sürecinde ve erken çocukluk döneminde yerleşmeye başlamaktadır (Kuyucu,2007). Benzer şekilde, erken çocukluk döneminde oluşmaya başlayan fonksiyonel olmayan tutumları; ebeveynin sunmuş olduğu tutum modeli, ebeveynleri tarafından sağlanan eğitim, bu dönemdeki başarı-başarısızlık ve olumsuz yaşantıları sonucu oluşmaktadır (Beck, 1995). Ancak Ellis’e göre fonksiyonel olmayan inançların tüm bireylerde bulunabileceğini, eğitim düzeyi ve ve kültürel çevreye bağlı olmadığını belirtmiştir (Nelson-Jones, 1982).

Genel olarak sorunlu davranışlarla ilişkili olan fonksiyonel olmayan tutumlar depresif bireyin kendisi, dış dünyası ve geleceğe yönelik işlevsel olmayan tutumlarının ölçülmesi için 1978 yılında Wiessman ve Beck bir ölçek oluşturdular. Bu ölçek dört alt boyutta fonksiyonel olmayan tutumları ölçmektedir. Dört alt boyut şu şekildedir:

Mükemmeliyetçi tutum: Mükemmeliyetçilik, mükemmele, kusursuza yönelik olan ve en iyiyi yapabilmek için aşırı çaba gösterilmesi ve hata yapmamaya koşullanmış olma eğilimidir (Burns, 1980). Aşırı mükemmeliyetçiliğe sahip insanlar, sıfır hataya odaklanmıştır, hata yapmanın değersizlik ve utanmayla sonuçlanacağı şeklindeki yüksek kaygıya sahiptir (Karababa, 2012). Mükemmeli yakalamaya yönelik ve akılcı olmayan yüksek beklentiler bireyin kendisine yönelik zorlayıcı bilişleri depresyonla bağlantılıdır (Flett and Hewitt, 2002).

Frost, et al. (1990)’e göre mükemmeliyetçilik; eylemler hakkında şüpheler, endişe verici hatalar, organizasyon, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştiriciliği, yüksek kişisel standartlar olmak üzere altı boyutlu olduğunu belirtmişlerdir. Bu alt boyutlardan yüksek kişisel standartlar pozitif bir boyutla ilişkiliyken, diğer beş boyut depresyon ve stresle ilişkilidir.

Onaylanma İhtiyacı: Bireyin diğer insanların fikirlerini önemseyip onların onayını alma ihtiyacına sahip olması ve onaylanmama durumunda kaygı yaşamasına denir (Leite and Bretvas, 2005). Olumlu, değerli, pozitif bir kişi olarak onaylanma beklentisini ifade eder (Chiba, et al., 2009). Jones (1969), akılcı olmayan inançların

etmenlerinden birisi olarak onaylanma ihtiyacından şu şekilde bahsetmiştir: “Bireyin çevresinde önemli gördüğü tüm kişilerce sevgi ve onay alma konusundaki ihtiyacıdır. Bu sevgi ve onay alma durumu bir istekten ziyade ihtiyaç durumunu ifade ettiğini belirtir”. Onaylanma ihtiyacıyla hareket eden bir çocuk çaresiz, aciz olduğu düşüncesiyle sağlıklı benliğinden uzaklaşırken korkularına rağmen çevrenin desteği ve sevgisini kazanmayı amaçlar. İnsanların onayını almaya yönelik hareket etmediği durumlarda çevrenin düşmanca yaklaştığı düşüncesiyle ise bilinçli ya da bilinçsiz şekilde savaşılmaya hazırdır (Horney, 2017).

Diğer insanlardan beklenen onay almanın ufuktaki karşılığı olarak sevgi, benimsenmemenin gerçekleşmediği durumda reddedilmiş, baştan savılmış, ihmal edilmiş ve küçük düşürülmüş olma şeklinde istemsiz duygulara yol açmaktadır (Horney, 2017). Beck (1987), fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği içeriğinde; işlevsel olmayan inançları, yoksunluk (yetersizlik duygusu), reddedilme ve kişisel başarısızlık gibi temaları barındırır. Fonksiyonel olmayan tutumlar önyargılı bir yaklaşıma sebep olduğu gibi, olumsuz şemalar stresli olaylarla etkin hale gelir ve sonuç olarak bireyde olumsuz duygulanımlara sebep olur. Ancak; hafif işlevsel olmayan tutumlar olumsuz olaylarda uyumsuz bir şekilde işlenmesine rağmen istatistiksel olarak tespit edilemez (Beck, et al., 1979).

Bağımsız/Otonom Tutum: Bağımsız tutuma sahip bireyler hayatıyla ilgili kararlarda kendisinin etkili olduğunu ve sonuçlarının kendi sorumluluğu olduğu düşüncesiyle hareket ederler (Selcen, 2009). Bağımsız tutuma sahip bireyler düşüncelerinin farkındadır ve kendi oto-kontrolünü sağlamaktadır. Oto-kontrole sahip oldukları için başkalarının onları yönlendirmesine fırsat vermezler (Mann, et al., 1989). Bağımsız birey başkalarının onayına ihtiyaç duymamaktadır (Bornstein, 1994). Bağımsız tutuma sahip birey, kendisine güvenir, hayatının kontrolünün kendisinde olduğunu düşünür, başarılı ve girişimci bir yapıyla hareket eder ve bu bireyin benlik saygısı yüksektir (Yeşilyaprak, 1993).

Değişken Tutum: Değişken tutuma sahip bireyin, bilişsel esnekliğe sahip olduğu için iletişime açık, yeni durumlara uyum sağlayan, problemlere çözüm bulma kapasitesi yüksek olduğu görülmüştür (Anderson, 1998). Değişken tutuma sahip birey, yeni durumlara uyum sağlayacak yöntemleri sayesinde zorlayıcı yaşam olayları karşısında alternatifler üretebilme konusunda bilişsel esnekliklerini ortaya koyabilmektedir (Chung, et al., 2012).

Canas, et al., (2003), çevredeki değişime uyum sağlayamama ya da esnek hareket edememe durumunu bilişsel esnemezlik (inflexibility) olarak adlandırmıştır. Önceki deneyimlerden elde edilen ve sonradan karşılaşılan durumla ilgisi olmamasına rağmen bu deneyimleri uygulama ısrarı bilişsel esnemezliktir.

Bağımsız tutum kendine yönelik olumlu, bireysel, fonksiyonel tutum ve varsayımları içermektedir; değişken tutum kişinin yaşama karşı olumlu fonksiyonel tutumlarıdır (Savaşır ve Şahin, 1997).

2. 3. Koşullu Öz-Değer

Koşullu öz-değerin anlaşılabilmesi için öncelikle öz-değer kavramı ve bu kavramın boyutlarının değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle öz-değer kavramı ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır.

Öz-değer: Alan yazında çok eski bir yapısı olmasına rağmen 1980'lerden önce ölçme araçlarının ve teori temelinin yetersizliği, çalışmalarda yeterince titiz davranılmamasından dolayı araştırmalar pek tutarlı değildir ancak; 1980 sonrası ortaya koyulan gelişmelerle öz-değer kavramının genel anlamından ziyade alt boyutları güçlü bir şekilde belirtilmiştir (Marsh, 1990). Öz-değer konusu üzerine son 30 yıldır 15.000'den fazla makale, bilimsel araştırma ve dergi yayımlanmıştır (Baumeister, 1998). Öz-değer bu denli uzun süreli ve birçok araştırmanın yapıldığı bir konudur. Öz-değerin duygusal, davranışsal ve bilişsel yönleri olan geniş kapsamlı ve uzun geçmişe sahip bir yapısı vardır (Çörüş, 2001).

İlk defa öz-değer kavramını dile getirenlerden James (1890)'e göre, bireyin başarıları ve bu başarıların bireysel amaçlarıyla hangi ölçüde örtüştüğü diğer bireylerle kendisini kıyaslandığında ne kadar başarılı olduğuna inancı öz-değerini ifade etmektedir. Öz-değer içerisinde birkaç kavramı birlikte barındırması sebebiyle öz farkındalık, öz inanç, özsaygı gibi kavramlar birbirlerinin yerine kullanılmakta olduğunu belirtmiştir (Butler and Gasson, 2005). Kuzgun (2000), öz-değer kavramının bireyin kendini değerli görmesi, benlik durumunu kabullenmesi ve öz saygı alanını da kapsadığını belirtmiştir. Öz-değer, bireyin kendisiyle ilgili tüm özelliklerine yönelik değerlendirmelerinden elde ettiği duygu ve düşüncelerinin toplamıdır (Baymur, 1978). Değerlendirmelerde birey kendisinde eksikliklerini fark ederek kendisini eleştirebileceği gibi, hiçbir olumsuz değerlendirmede bulunmadan da tamamen olumlu görebilmektedir (Esen, 2012). Kişinin kendisini herhangi bir nesne yerine koyarak

kendisiyle oluşturmuş olduğu tutum ve yargıları “öz-değer” olarak adlandırılmaktadır (Ekşi, vd., 2017). Öz-değer kavramı; benlik kavramı, benlik saygısı, özsaygı, kendilik kavramı, öz yeterlilik, öz farkındalık ve öz inanç kavramları birbirlerinin yerine kullanıldığı ilgili alan yazın çerçevesinde söylenebilir.

Rogers’ın kuramında benlik kavramı önemli bir yer tutmaktadır. Rogers’e göre insan yaşantıları ve gelişimi neticesinde kendi “ben” kavramını oluşturur. Ben kavramının değerlendirmeye dayalı alanı öz-değerdir (Murdock, 2012). Öz-değeri anlayabilmek için kendilik kavramlarını incelemek gerekir. Kendilik kavramları üzerine yapılan çeşitli tanımlamalar zihni karıştırabilir (Çörüş, 2001). En sade şekli ile kendilik kavramı bireyin kendini tanımlaması kendi ile ilgili zihinsel şemalarının toplamı olarak ifade edilebilir (Maccoby, 1980). Benlik kavramı ve kendilik kavramının bireyin kendi değerlendirmelerine dayalı alanı öz-değeri olarak ifade edilebilir. Benzer şekilde bireyin kendisiyle ilgili benlik değerlendirmeleri ve kendine verdiği değer öz-değerlerini oluşturur (Blascovich and Tomaka, 1991). Öz-değer ve kişilik ortak bir köke sahip olup öz-değer, kişiliği beslemektedir (Zeigler-Hill, et al., 2015).

Kişiliğin oluşumunda bu denli önemli olan öz-değerin gelişiminde ebeveynlerin değerlendirmelerinden akran geribildirimine kadar birçok kişi önem taşırken en çok bireyin kendini değerlendirmesi etkiye sahiptir (Yeshodhara, et al., 2012). Öz-değerin önemini fark eden ebeveynler, çocuklarının yetiştirilmesi aşamasında birçok aktivite, program ve çocuk yetiştirme klavuzları kullanarak çocuklarının öz-değerlerini desteklemeye çalışmaktadır (Benson, et al., 1998). Çocukluk döneminde çocuğun etrafında ne kadar çok kişi onu destekler ve ona öncülük ederse çocuğun öz-değeri o kadar yüksek olacaktır (Harter, 1985).

James (1890), bireyin farklı alanlarda öz kavramının gelişmiş olduğunu ve bu alanların düşük öz-değer ya da yüksek öz-değer gelişimini belirlediğini ifade eder. Gergen and Gergen (1986), düşük öz-değerin değişken, tutarsız ve dengesiz bir öz-değer olduğu; yüksek öz değerin ise olumlu toplum içerisinde daha etkin, kendini etkili ifade edebilen bir yapı oluşturduğunu belirtmiştir. Bu açıklama göz önünde bulundurulduğunda yüksek öz-değer kavramı kişinin yaşama bakış açısında ve yüksek öz-değerinin kurulumunda önemli bir rol üstlenmektedir.

Yüksek öz-değere sahip birey kendinden daha emin ve özgüveni yüksek iken; düşük öz-değere sahip birey başkaları tarafından kabul görmeme endişesi içerisinde

(Baumeister, 1998). Yüksek öz-değere sahip birey, çevresi tarafından kabul görmesede bu kişilerin kendilerine güvenleri tam olduğu için bunlar sosyal çevresiyle iletişimlerini kuvvetlendirecek faaliyetlere yönelmektedir (Nezlek, et al., 1997). Düşük öz-değere sahip birey toplum tarafından kabul görmediği düşüncesiyle güvensizlik, utangaçlık ve olumsuz değerlendirilme duygusuna sahiptir (Leary and Baumeister, 2000).

Araştırmacılar yüksek öz-değere sahip bireylerin düşük öz değere sahip olan bireylerden daha zor görevler üslendiğini göstermiştir (Baumeister, et al., 2003). Fakat aşırı yüksek öz değere sahip olanlar bu durumu sonuna kadar devam ettirme konusunda, başarılı öz-düzenlemeye sahip değildirler. Yüksek öz değerli insanların ego tatmininden dolayı verimsiz olduğu da görülmüştür (Baumeister, et al., 1993). Bu nedenle, hem abartılı yüksek hem de abartılı düşük öz değere sahip insanlar öz düzenlemede başarısız olmuştur (Heatherton and Ambady, 1993). Orta derecede öz değere sahip insanların öz-düzenleme için en uygun olduğu bildirilmiştir (Baumeister, et al., 1993). Başarılı bir öz değer arayışında olan insanlar artan mutluluk ve kaygı azalması gibi kısa süreli duygular yaşarlar (Pyszczynski, et al., 2004). Baumeister (1998), öz-değeri artırmaya yönelik çalışmalarda asıl hedeflenenin problemleri çözmenin gerektiğini, bunun aksine makul olmayan şekilde artırılan öz-değerin çevreye uyumu aksattığını belirtmiştir.

Öz-değer konusu üzerine yapılan birçok araştırmada öz-değer düzeyinin düşük olmasının tek bir semptomdan ziyade birçok sosyal probleme dayalı olduğu görüşü mevcuttur (Baumeister, et al., 2003 Dawes, 1994). Bireyler yetkin olmadıkları alanlarda, başarı riski yüksek olan görevlerde kendi öz- değerlendirmelerinin daha düşük olacağı düşüncesiyle bu tür görevlerden kaçınmakta ya da makul bir mazeretle yeteneklerinin eksikliğini göstermek istememektedirler (Rhodewalt and Fairfield, 1991; Rhodewalt, et al., 1991).

Yüksek öz-değere sahip bireyler birçok alanda diğer insanlara göre daha çok kendilerine güvenirler (Brown, 1986) ve gelecek hayatları konusunda daha pozitif düşüncelere sahiptirler (Taylor and Brown, 1988). Öz-değeri yüksek bireyler girişimde bulundukları işlerde gerçek bir başarı elde edemediğinde kendileri duygusal olarak bir fayda sağlayabilirler ancak; bu diğer bireyler tarafından kabul gören bir değeri ifade etmemektedir (Baumeister, 1998).

Yüksek öz-değere sahip bireyler yakın geçmişlerindeki kusurlarını ve hatalarını daha rahat görür, şimdiki yaşantıları ve gelecekteki yaşantıları üzerinde bu tür değerlendirmeleri sonucu olumlu bir bakış açısıyla öz-değerlerini artırmaya yönelik girişimlerde bulunurlar (Ross and Wilson, 2002). Öz-değeri yüksek olan bireyler başarısızlık durumunda mücadele etmekten vazgeçmezler. Bu bireyler başarısız olduklarında kendilerini değerli hissetmelerinden öz değerın önemi görülmektedir. Yüksek öz-değere sahip bireylerin problemleri çözmeye yönelik yeterli bilgiden ziyade kendinden emin olduğunu belirtmiştir (Baumeister, 1998).

Öz-değer düzeyini ölçmeyi hedefleyen çalışmalar genel olarak öz-değerin seviyesini ölçmeyi amaçlamıştır ancak; öz-değerin seviyesiyle birlikte bireyin öz-değer hedeflerinin neler olduğunun ölçülmesi gerekmektedir (Dykman, 1998). Baumeister, et al. (2003), öz-değerin ölçülmesine yönelik bireylerin hedeflerine yönelik cevaplar verdiğini ve öz-değeri ölçmeye yönelik objektif herhangi bir testin olmadığını belirtmişlerdir.

Dykman (1998)'de gerekliliğini belirttiği; Baumeister, et al. (2003), öz-değeri ölçmeye yönelik objektif test olmadığını savunmalarına rağmen, öz-değer hedeflerini ölçmeye yönelik olarak Crocker, et al. (2003), tarafından koşullu öz-değer (CSW) ölçeğini geliştirilmiştir.

2. 4. Koşullu Öz-Değer Modeli

Öz-değer konusu eski ve üzerinde yoğun araştırmaların yapıldığı bir konudur. Öz-değer duygusal, davranışsal ve bilişsel yapıların toplamından oluşan bir arka plana sahiptir (Rosenberg, 1965). Benzer şekilde; Coopersmith (1967), öz-değer bireyin kendisine yönelik değerlendirmeleri sonucu kendisiyle ilgili oluşturduğu şemaların toplamıdır. Crocker and Wolfe (2001), benlik saygısı konusundaki mevcut görüşlerin çok basit olduğunu ve benlik saygısının düşük olmasının sosyal sorunları da beraberinde getirdiğini belirtmiştir. Genel benlik saygısından ziyade bireyin birçok davranışının ve sosyalleşme alanının değerlendirilmesini daha güvenilir, anlaşılır bir koşullu öz-değerlendirme modeli oluşturacağını belirtmektedirler. Böylece koşullu öz- değer kavramının bireyin birden fazla alandaki sosyalleşme biçimine göre değişebileceğini ortaya koymuşlardır. Bu durum koşullu öz- değerın de nispeten kararlı olabileceğini göstermektedir.

Öz-değer, benliğin genel değerlendirilmesi olduğuna inananların yanı sıra (Rosenberg, et al., 1995), değişen koşullara ve duruma özgü olarak yapılan değerlendirme olduğuna inanan araştırmacılar da mevcuttur (Crocker and Wolfe, 2001). Koşullu öz-değerin benlik saygısının derecesini ifade ettiği de belirtilmiştir (Crocker, et al. 2003; Luhtanen and Crocker, 2005). En genel tanımıyla koşullu öz-değer, kişinin kendisine verdiği değeri veya kişinin kendisine olan değerini değerlendirmesi olarak ifade edilir (Crocker and Wolfe, 2001).

Bireylerin öz-değeri tüm olumlu ve olumsuz yaşam olaylarından etkilenmez, bireyin kendisi için önemli gördüğü alanlardan etkilenir (Crocker and Wolfe, 2001). Aslında birey öz-değer koşullarına göre belirli bir alana yatırım yapar. Bu, bireyin belirli aktiviteye yönelmesine ve o alanda zaman geçirmesine sebep olur (Crocker, et al., 2003). Öz-değer teorisine göre birey kendini yetkin hissettiği alanda bu imajı oluşturmak için başarı odaklı motivasyona sahiptir (Covington, 2000).

Öz-değer, bireyin kendisini yeterli, ruhsal olarak doyumlu hissetmesine yardımcı olduğu için motive edici bir etkiye sahiptir (Baumeister, 1998). Bireyin yönelimlerinde ve öz düzenlemelerinde öz-değer koşulları önemlidir. Çünkü birey başarıya götüren alanlara yönelirken başarısızlığa yol açan alanlardan kaçınır (Crocker, 2002). Bu yüzden birey öz-değerini koşulladığı alanlarda bu öz-değeri doğrulama ve kanıtlama çabası içerisinde (Crocker and Park, 2004).

İnsanlar pasif varlıklar değildir, öz-değerlerini arttırmak için olaylar üzerinde kontrolü sağlayabilirler. Bunu yapabilmek ve sürdürebilmek için öz-değerlerini kanıtlamaya çalışırlar. İnsanlar başarıya ulaşmak için yeteneklerini ortaya koymaya çalışırlar ya da en azından başarısızlık durumundan kaçınırlar ve böylece öz-değer koşullarını yerine getirirler. Başka deyişle birey kendi öz değerini gösterme ve doğrulama hedefini seçer. Örneğin: öz değerini akademik başarıya dayandıran birey zekasını ve okul başarısını ortaya koymaya çalışır (Crocker, 2002). İnsanlar öz-değerinin pozitifliğini artırmak için temelde motive olmuştur (Sedikides, 1993). Bazı bireyler kendilerini diğerlerinden daha olumlu, öz-değerini daha yüksek görmek için (aşırı derecede) motive olabilirler.

Birey öz-değerlerinin peşindedir çünkü tüm girişimlerinde öz-değerlerini yükseltme çabası içerisindeyken öz-değerlerini düşürme konusunda korkulara ve endişelere sahiptir (Bowlby, 1973). Çocukluk çağında insanlar savunmasızdır, ebeveynlerinin bakım ve ilgisine muhtaçtır. Bu bireyler ilk deneyimlerinden

başlayarak yetişkinliğe kadar devam eden öz-değer inşaaı için çabalamaktadır (Crocker, 2003). Çocuklar kaçınılmaz olarak tehdit edici, üzücü, korkutucu şeyler yaşarlar (Crocker and Park, 2004). Bu olayların sonuçlarında çocuk, başkalarının onu koruyabileceği, göz ardı edebileceği, terk edileceği, reddedileceği gibi bazı çıkarımlarda bulunur. Bu tür durumlarda hangi bireylerin, hangi çevrenin onu desteklediğini ve ona güven sağladığını fark eder, bu sosyal çevrede öz-değerlerini buna uygun ortaya koyar (Blatt, 1995). Birey, öz-değerinin yeterli olduğu alanlarda kendini ortaya koymaya çalışırken öz-değerinin düşük olduğu alanlarda çocukluk yaşantısındaki deneyimlerinden yola çıkarak destek gördüğünü düşünüyorsa bir çaba içerisine girebilir. Bu durum yetişkinlikteki yakın ilişkilerinde almış olduğu desteğe bağlı olarak devam da edebilir (Park and Crocker, 2008).

Öz-değerin durumsal bir etmen olarak biliş, duygu, davranışın düzenlenmesi gibi kavramlarla ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda sosyal durumlarla ilişkisinin anlaşılmasını daha mümkün kılacaktır (Crocker and Wolfe, 2001). İnsanların öz değer alanlarının oluşmasında toplumsal ilişkilerinin etkisi de önemlidir. Akran etkisinden kültürel normlara, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki modellemeye kadar birçok ilişki öz-değer alanlarını etkilemektedir (Park, et al., 2004). Koşullu öz-değer daha çok çocukluk yaşantılarına dayanmaktadır. Koşullu öz-değerin duygusal bir yönü de olduğundan öz-değer alanlarını değiştirmek çok kolay değildir. Birey an be an kendine yeni hedefler koyabileceği için öz-değer alanlarında değişime tamamen kapalı da değildir (Crocker and Park, 2004). Birden fazla alanda gelişip yetkinlik gösteren ve yüksek risk taşıyan çocukların öz-değer seviyeleri esnek olarak tanımlanmıştır. Çocukların yetkin olduğu birçok alanda öz-değerleri beslenmektedir (Masten, 2001). Birey; akademik başarı, fiziksel aktivite, fiziksel görünüm ve sosyallik gibi başka alanlarda yetkinliklerini ortaya koymaya çalışır, bu da öz-değer algısına katkıda bulunur (Harter, 1999).

Araştırmalar öz-değerin ergenlikten orta yaşlılığa kadar artma eğilimi gösterdiğini, 50-60 yaşlarda zirve yaptığını ve ilerleyen süreçte düşüşe geçtiğini belirtmektedir (Coleman, et al., 1993). Yaşa bağlı öz-değerdeki azalmanın sebebi; yaşlılıkta bireyin kendisiyle ilgili iddialarının azalması, sağlık kaybı, ilişkilerindeki ve sosyal rollerindeki değişim, saygınlık azalması, çekiciliğin azalmasıdır (Crocker and Wolfe, 2001). Yaşlılık döneminde saygınlığın devam edeceği görüşünü savunmuştur (Wagner, et al., 2013).

verirler (Baumeister, 1998). Bireyin karşılaştığı risk durumlarında kendini korumak için verdiği duygusal tepkiler öz-değer alanının şekillenmesinde önemli etmendir (Gecas, 1982).

Öz-değeri yüksek bireyler öz-değerlerini başarı yoluyla yükseltmeye çalışırken öz-değeri düşük bireyler öz-değerlerini “sevilmek”, “dahil edilmek” veya “kabul edilme” yoluyla yükseltmeyi tercih ederler (Murray, et al., 2001). Öz-değeri düşük olan birey ise kendisi için değerli olan başkaları tarafından verilen destek bireyin kendine yönelik olumlu öz-değerini oluşturması konusunda yardımcı olur (Baldwin, 1994). Bireyin performansına başkaları tarafından saygı duyulması öz-değerini artırmasına yardımcı olmaktadır (Rogers, 1959). Düşük öz-değere sahip birey olumsuz zihinsel aktivitelere yönelmiştir (Griffin and Bartholomew, 1994). Bu zihinsel aktivitelerin kendinin değerli olmadığı düşünceleri takip eder (Murray, et al., 2001).

Koşulsuz öz-değer oluşturulması öz-değer hedeflerindendir. Daha az koşullu öz-değere sahip bireyler tehlikeye açıktır (Rogers, 1961). Bundan dolayı bu bireyler korunma ve tehditlerden uzak durulma duygusuna sahiptir (Crocker and Wolfe, 2001). Dolayısıyla koşulsuz öz-değer geliştirmenin etkili bir yolu bireyin hedeflerine ulaşması için kapasitesini zorlamadan hareket etmesidir (Crocker and Park, 2004).

Her ne kadar kanıtları bilinmese de, insanların başkalarının özgül öz-değer koşullarının farkındadırlar. Bunu karşı tarafın hassasiyetlerinden ve tepkilerinden yola çıkarak tahminde ederler (Shaver, et al., 2005). Öz-değeri için uğraşan insanlar; ilişki kurma ve sürdürme konusunda başarısız da olabilirler çünkü kendilerine ve duygularına odaklandığı için ilişkilerini sürdüremezler, ilişkiler araç haline gelir (Crocker and Knight, 2005). Kurulan iletişimin yapısına, içtenliğine göre karşı tarafın öz-değer koşullarını fark edilebileceği söylenebilir. Sonuç olarak ilişki öz-değer koşullarına ulaşmak için araç haline gelmiştir.

Öz-değer alanını belirli bir alana koşullayan birey, bu alanla meşgul olduğu için çevresine ve ilişkilerine odaklanmayı ihmal edebilir. Bu, bireyin öz-değer alanında kendini doğrulama ve kanıtlama çabasıdır (Park, et al., 2006). Koşullu öz-değer modelinde aslında öz-değerin yapılandırıldığı alanda başarı ya da başarısızlık durumunu öz-değerin istikrarsız bir yapı oluşturmasına neden olur. Birey başarılı olma durumunda mevcut öz-değer yapısını korurken, başarısızlık durumunda bu yapıyı bozabilir ancak; bu durum mevcut öz-değer yapısından kaynaklı olabilir (Crocker and

Wolfe, 2001). Bu durumda dikkat edilmesi gereken, başarısızlığın öz-değer yapısından kaynaklı değil duruma yönelik yetersizlikten kaynaklı olduğudur.

Crocker and Wolfe (2001), öz-değer birkaç alanda yapılandırılabilir. Bu durumda öz-değer alanlarının birbiriyle uyumları ve bu alanların yüksek öz-değer mi düşük öz-değer mi olduğu birey açısından faydanın yanı sıra risk durumları da oluşturabileceği bilinmektedir. Bunu da fayda ya da risk bağlamında şöyle ifade etmektedir: Öz değerini birbiriyle bağlantılı farklı alanlarda ya da tek bir alanda yapılandırma yerine birbirinden farklı alanlarda yapılandırmanın daha işlevsel olduğunu belirtmişlerdir. Öz değerini farklı alanlarda yapılandıran yüksek öz değerli insanların durumlar karşında kendilerini iyi hissetmek için birçok yol vardır. Öz değeri düşük insanlar içinse durumlar karşında kendilerini değersiz hissetmelerine neden olacak durumların olduğunu belirtmişlerdir. Bu modele göre, bireylerin öz değerleri belli alanlara dair başarı ya da başarısızlıkları ve o alana dair kişinin kendine koymuş olduğu minimum alt düzey sınırından etkilenmektedir (Ekşi, vd., 2017).

Öz-değerin yapılandırıldığı alanda yaşanan başarısızlık durumunda başlıca tepki durumu, içe kapanma ya da farklı çabalarla başarılı olma alternatifini denemesi söz konusudur. İçe kapanma durumunda bazen başarılı olmak için farklı çözüm yolları aranırken bazen de kendini bu durumdan uzaklaştırmak için “Çalışkan biriyim.”, “Dürüst biriyim.” gibi davranışlar sergilenebilir. Öz-değer alanını başarısızlık durumunda değiştirilmediği ama farklı ortama geçiş çabası içerisinde bulunduğu bilinmektedir (Crocker and Wolfe, 2001).

Belirli bir öz-değer alanının önemli olup olmadığı o alanda yapılan yatırıma bağlıdır. Öz-değer motivasyon noktalarını şu şekilde belirtilmiştir; a) başarı b) arzulanan bir sonuca giden araç c) kişinin kendisi için önemli olan arkadaşları veya ailesi d) ödüllendirilmek veya cezalandırılmak e) kendisi için iyi olan değerler f) eğlenceli veya kendinden ilginç olan olaylar (Marsh, 1995). Bireyin motivasyon noktaları; öz-değerini oluşturma, yükseltmesi ve sürdürmesi için fayda sağlamaktadır.

Öz-değerlerinin farkında olmayan kişiler; istenmeyen düşünce, imge ya da dürtülerin bireyin değer ve beklentilerini tehdit ettiğini düşünmeye daha yatkın oldukları söylenebilir (Clark, 2004). Öz-değerini korumaya çalışanlar ise, başarı ve başarısızlık durumundaki yoğun duygularını şarta bağladıklarından dolayı hedefe ulaşma çabalarını azaltabilirler (Crocker and Knight, 2005).

Yüksek öz-değer genellikle sağlıklı düşünmenin, başarının, popülerliğin anahtarı sayılır. Düşük benlik saygısı ise akademik başarısızlık, alkolizm ve uyuşturucu kullanımının sebebi olarak görülür (Crocker and Knight, 2005). Öz-değer peşinde koşma motivasyonunun bazı zararları da vardır (Crocker and Wolfe, 2001). Öz-değer peşinde koşan insanların depresyon riskini artırması, bireyin becerilerini geliştirmesi, hedeflerinden saptırması gibi olumsuz etkileri olmaktadır (Crocker and Park, 2004). Sürekli öz-değerini artırma çabasında olanlar; olumsuz yaşantıları tecrübe etme ve depresyon yaşama riski altındadır (Crocker, et al., 2003). Öz-değer alanlarındaki kararsızlıklar, yaşam deneyimlerinin öz-değer alanlarıyla uyumsuz olması öz-değerde düşüşe ve depresyona neden olur (Crocker, 2002).

Öz-değerin koşullandığı alandaki olumsuz yaşam deneyimleri ruh sağlığını etkiler. Öz-değere bağlı bu ruh sağlığındaki değişimlerin artması ya da sürekli olması depresyon belirtilerinde artışa yol açar (Crocker, et al., 2003). Öz-değer koşullarını artırmaya çalışan bireye öz-düzenleme konusunda işlevsel bir fayda sağlarken, bireyin kendini o alanda yetersiz olarak görmesi psikolojik kırılganlığın artmasına yol açmaktadır (Crocker, 2002). Koşullu öz değerle ilişkili stres ve kaygı ruh sağlığını etkileyebilir (Crocker and Knight, 2005).

Birey öz-değer alanlarına uygun yatırım yaptığı için kendisine belirlediği öz-değer hedefine ulaşamadığında çatışma yaşayacaktır. Koşullu Öz-değer (CSW) Modeline göre; psikolojik danışma oturumlarında bireyin öz-değer dinamiklerinin bilinmesi danışanın öz-değerini artırmaya yönelik çalışmalar yapılması açısından fayda sağlayacaktır (Mariccutou, et al., 2012).

Birey sosyal bir varlık olduğu için sosyal çevresinin onayları ya da red tepkileri bireyin öz-değerinin oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir (Cooley, 1922). Herkesin aynı sosyal ortamda dünyaya gelmemesi (toplumsal yapı, beklenti) ve bireysel farklılıklar (cinsiyet, akademik yeterlilik, ilişkiler, atletik beceri ve fiziksel görünüm) sebebiyle farklı fırsatlar sonucu öz-değer alanının gelişimi etkilenmektedir (Link and Phelan, 2001). Bazı bireyler için benlik saygısı çekici, sevilen ve yetkin olmaya bağlıyken bazı bireyler için erdemli, güçlü ve kendine güvenmeye bağlı olabilir. İnsanların kendi öz-değer alanları farklılık gösterebilir (Crocker and Wolfe, 2001).

Koşullu öz- değer modeli; içsel öz-değer koşulları ve dışsal öz-değer koşulları olmak üzere iki temel bileşenden oluşmaktadır. Bu koşulların kendi içerisinde yedi farklı alana ayrılabilceği şeklinde tanımlanmıştır. İçsel öz-değer koşulları tanrı

sevgisi, aile desteği ve erdem olmak üzere üç alana; dışsal öz-değer koşulları ise onay alma, fiziksel görünüm, rekabet ve akademik yeterlilik olmak üzere dört alanın bileşenlerinden meydana gelmektedir. Tanrı sevgisi, bireyin bir yüce varlık tarafından değerlendirildiği inancını; aile desteği, aile üyelerinden algılanan sevgi ve desteği; erdem, ahlak kurallarına bağlılığı; onay alma, genelleştirilmiş başkalarının onayı ve başkalarının saygısını algılamayı; fiziksel görünüm, bireyin kendi kendisinin fiziksel görünümü değerlendirmesini; rekabet, başkalarını geçmeyi ve akademik yeterlilik ise akademik becerilerde yeterliliği ifade eder (Crocker, et al., 2003).

2. 4. 1. İçsel Öz-Değer Koşulları

2. 4. 1. 1. Tanrı Sevgisi

Birey öz-değerini bu alandaki doyumuna göre belirlemiştir (Blaine and Crocker, 1995). Tanrı tarafından sevildiğini düşünen ve dini yöneliminde kendini yeterli gören birey öz-değeri konusunda olumlu tutuma sahiptir (Baker and Gorsuch, 1982). Araştırmalara göre; dini inanca sahip bireylerin öz-değer alanlarını bu alanda yapılandırdıklarını ve bu alanda öz-değerini yapılandıran bireylerin dini aktivitelere katılma oranı bu alanda öz-değerini yapılandırmayanlara göre daha yüksektir. (Crocker, et al., 2003).

2. 4. 1. 2. Aile Desteği

Aile üyelerinden alınan onay sevgi, destek bu öz-değer alanının beslenmesini sağlar (Harter, 1986). Aile içi uyum ve aile desteği olumlu psikolojik etkiye sahipken aile desteğinin olmaması ve uyumsuzluk anksiyete, depresyon gibi olumsuz ruhsal sorunlara neden olabilir (Hetherington, et al., 1999). Öz-değer alanını aile desteği alanına koşullayan birey için yakın çevresinden ilgi ve şefkat beklentisi önem taşımaktadır (Coopersmith, 1967). İnsan sosyal bir varlık olduğu ve sürekli sosyal ilişki ihtiyacı içerisinde olduğu kesindir (Baumeister and Leary, 1995). Gerçek ilişki sadece birinin başkaları tarafından sevildiğine inanmasından daha fazlası, gerektiğinde güvенеbileceği başkaları da olmasıdır (Crocker and Park, 2004).

2. 4. 1. 3. Erdem

Bu alan bireyin ahlaki ve erdeme dayalı öz değerini temsil eder (Benson and Lyons, 1991). Toplumca kabul görmüş ahlak kurallarına uyulması ve bu kurallara değer verilmesi erdem alanını temsil eder (Harmon-Jones, et al., 1997). Öz-değeri daha çok iç kaynaklardan besleyen birey daha olumlu sonuçlar alırken dış

kaynaklardan beslenen birey olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır (Crocker, 2002). Bireyin öz- değerini artırmaya yönelik gayretleri bireye ve çevresine bazen fayda sağlarken (erdemle dayalı davranışlarla toplumsal ahlaka uygun hareket etmek, aile desteği için çevresiyle birlikte olmak), bazen olumsuz sonuçlara (başarıya ulaşmak için hile yapmak, bir şeyi elde etmek için yalan söylemek, görünüş için sigara içmek, diğerlerine üstün gelmek için zorbalığa başvurmak) yol açabilir (Leary, et al., 1994).

2.4.2.Dışsal Öz-Değer Koşulları

2. 4. 2. 1. Onay Alma

Birey kendisini davranış ve düşüncelerinde onay alma beklentisiyle kendini motive eder (Bernstein, 2011; McCollum, 2005). Bireyin çevresi tarafından kendisiyle ilgili olumlu görüş alması ve onaylanması öz-değerinin gelişiminde önemli bir belirleyicidir (Harter, 1993). Onaylanma kendini iyi hissetmenin, hayatta kalmanın ve daha iyi yaşamının bir yolu olarak görülmektedir (Flett and Hewitt, 2002). Bireyin kendisi ile ilgili algıları ya da başkalarının onayına bağlı oluşan değerleri bu alanda koşullu öz-değerini oluşturur (Crocker, et al., 2003).

Sosyal bir varlık olan insan yeni sosyal alanlara ihtiyaç duyar. Bu davranışlarının amacı destek, güven ve onaylanma ihtiyacıdır. Ancak girdiği bu alanda reddedilebilir ve tehdit durumlarıyla karşılaşabilir. Bu durumdan da kaçınmak ister. Öz-değer alanı tehdit altında olanlar; yakın çevresinden destek, güvence almaya çalışarak bu öz-değer alanını korumaya çalışmaktadır (Park and Maner, 2009). Bireyin bilgi ve yeteneklerini çevresine göstermedeki amacı sosyal çevresi tarafından onay alma beklentisinden kaynaklanmaktadır (Schlenker, 1980). Bu şekilde kendilerinin başkaları tarafından onaylanması sayesinde kendisiyle ilgili öz-değerini karşı tarafın görebilmesi hedeflenmektedir (Park and Crocker, 2008).

Bazı araştırmacılar başkaları tarafından onaylanmanın öz-değerleri üzerinde bir etkisi olmadığını savunsa da (Leary, et al., 2003) bazı araştırmacılar sosyal reddin insanları olumsuz olarak etkilediğini belirtmiştir (Crocker, et al., 2003). Belirli koşullar altında kendini kabullenememiş ve çevresine kendini kabul ettiremediğini düşünen bireylerin öz-değer düzeyleri düşük olduğu için psikolojik rahatsızlıklara karşı daha savunmasız olduğu söylenebilir (Crocker and Wolfe, 2001). Öz-değer alanı onay alma olanlar, ilişkilerinde reddedilmeye duyarlıdırlar, ilişkileri devam ettirmek konusunda daha fazla zaman ve enerji harcarlar. Bireyin onay alma öz-değer

alanındaki duyarlılığını bilmek, belirli alanlardaki davranışlarının tahmin edilmesine yardımcı olabilir (Park, et al., 2006).

2. 4. 2. 2. Fiziksel Görünüm

Beden imajı, bireyin bedenine ait tüm duyumlarının zihindeki tablosu olup kişinin bedeni ile ilgili bilinçli/ bilinçsiz duygularını, düşüncelerini ve algılarını içermektedir (Potur ve Sabuncu, 2003). Fiziksel olarak kendini beğenen bireylerin kendine güveni ve saygısı artmaktadır ayrıca öz-değer düzeyi daha fazladır (Welk and Eklund, 2005). Bireyin görünüşüne dair inancı, fiziksel görünüm öz-değeri diğer öz-değer alanlarını etkileyen önemli bir alanı temsil etmektedir (Harter, 1983). Beden imajı bayanlarda öz-değerin önemli bir bileşenidir (Cash and Grasso, 2005). Alan yazında öz-değerin fiziksel görünüş boyutunda yapılandıran bireylerin, duygusal dalgalanmaları ve narsisizm ile anlamlı şekilde ilişkisi olduğu görülmüştür (Crocker, et al., 2003).

2. 4. 2. 3. Rekabet

Birey başkalarına karşı üstünlük ve galibiyet sağladığında bu alanda öz-değerini yükselteceği düşüncesine sahiptir (Cross and Madson, 1997). Birey kendini başkalarına göre daha üstün görme çabası içerisinde (Adler, 1993). Bu alanda kendisini koşullanan bireylerin yeterliliklerinden daha çok başkalarına üstün gelebilmeleri öz-değerlerini beslemektedir (Crocker, et al., 2003). Bu alandaki öz-değerlerini beslemek için erkekler daha çok çaba harcarlar (Cross and Madson, 1997). Güç, öz-değerin önemli bir bileşenidir, tabiki güce sahip olanlar yüksek öz-değere sahip olacaktır (Wang and Li, 2018). Yüksek gücün yüksek öz-değeri sağladığı gibi bireyin refahı üzerinde olumsuz etkileri de olacaktır (Wang, 2015).

2.4. 2. 4. Akademik yeterlilik

Dersler, notlar, akademik değerlendirmeler, öğretmenlerin performans değerlendirmelerindeki başarı ya da başarısızlık durumlarına göre bireyin öz-değerini belirler (Harter, 1986). Başarı, akademik öz değeri olumlu yönde etkilemekteyken başarısızlık akademik alanda öz-değeri olumsuz yönde etkilemektedir (Crocker and Park, 2003). Öğrencilerin çoğu öz-değer alanını akademik alanda yapılandırır (Crocker, et al., 2003). Akademik öz-değerlendirmesi yüksek olan bireyler başarısız olsalar da bu alanda yoğun çaba sarf etmeye devam etmektedirler ve bunun sonucu olarak öz-değerleri olumsuz etkilenmektedir (Horberg and Chen, 2010).

Dış öz-değer koşullarına sahip olan bireyler depresyon gibi psikolojik sıkıntılar, kaygı, stres, sosyal fobi ve başkalarının değerlendirilme kaygıları yaşar (Burwell and Shirk, 2006). Öz-değeri dışsal koşullara bağlı olan bireylerin depresif belirtilere karşı daha savunmasız oldukları tahmin edilmektedir (Sargent, et al. 2006). Koşullu öz-değer alanları başkalarının onayı, fiziksel görünüm, rekabet, akademik yeterlilik alanlarındaysa depresyon ile pozitif bir korelasyon göstermektedir (Sanchez and Crocker, 2005). Benzer şekilde; alan yazında ebeveyn tutumlarının, koşullu öz-değer teorisinin dışsal alt boyutlarından onay alma, fiziksel görünüm, rekabet ve akademik başarıyı yordadığı söylenebilir. Öz-değerini bu dışsal alt boyutlar ile oluşturan bireylerin depresyona daha yatkın, yeme bozuklukları, sosyal kaygı bozukluğu ve günlük yaşam olaylarıyla baş edebilme becerilerinin zayıf olduğu bulgulanmıştır (Luhtanen and Crocker, 2005). Çalışmalar göstermektedir ki dış koşul öz- değerleri ile psikolojik sıkıntılar, kaygı, stres, sosyal fobi, depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur (Crocker, et al., 2006).

2. 5. Koşullu Öz-değer ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişki

Öz-değer kavramı ile Beck'in bilişsel modelinin bağıntı inceleyebilmek için erken dönem öğrenmeleri, bu dönemdeki yaşam olaylarını incelemek gerekmektedir (Beck, et al., 1979). Birey yaşamının ilk yıllarından itibaren çevresi ve kendisiyle ilgili fonksiyonel olan düşünce ve tutumlar geliştirdiği gibi fonksiyonel olmayan düşünce ve tutumlar da geliştirmektedir. Bu kavramlardan öz-değer kavramı yakın çevreyle olan ilişkilerle kazanılmaktadır. Bu ilişkilerle oluşturulan öz-değerin yükselmesinin bireyin kendini değerli görmesini sağlarken olumsuz öz-değerin bireyin kendini değersiz görmesine neden olur. Bilişsel kuramdaki bilişsel üçlüde bireyin kendisine yönelik olumsuz öz-değer düşünceleri üzerindeki etkisiyle anlaşılabilir (Beck, et al., 1979).

Öz-değerini başkalarının onayına bağlayan birey onaylanma, ayıplanma, sevecen yaklaşımların durumuna göre belirlenecektir. Bundan dolayı reddedilme durumu felaketin kendisidir. Çevreye bir onaylanma beklentisiyle yaklaşan birey bunu sağlayamadığında öz-değeri sıfır noktasında bulur (Horney, 2017).

Bilişsel üçlüde kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesinin temelinde yetersizlik, sevilmezlik, çaresizlik düşünceleri mevcuttur. Birey olumsuz yaşantılarının kendi bedensel, ruhsal ve moral kusurlarından kaynaklı olduğunu düşünür. Bu şekildeki düşünce kendini eleştirme durumu ve düşük öz-değerle

sonuçlanır (Clark, et al., 1999). Buna benzer şekilde, tecrübelerini ve geleceğini olumsuz olarak değerlendirir ve bilişsel üçlünün olumsuz yapısını tamamlamış olur. Burada etkili olan bilişsel çarpıtmalar; kendini eleştirme, kendini suçlama, yoksunluk düşünceleri, düşük öz-değer ve hatta öz-kıyım düşünceleri etrafında toplanmaktadır. Depresif birey; kendilik kabulü ve öz-değerini diğer insanların sevgisi, onayı ile elde edebileceği şeklinde gerçekçi olmayan düşüncelere sahiptir. Bu nedenle çevresinden onay ve sevgi deneyimleri yaşayamadığı durumda kendini değersiz ve aşağı biriymiş gibi hisseder. Sonuç olarak olumsuz bir öz eleştiri yapar, kendini suçlama eğiliminde olur. Kişinin yaşamındaki olumlu diğer etmenlere rağmen, bireyi rahatsız ettiğini ve değersizlik hissini neden devam ettirdiğini de açıklayabilir. Tutarsız ve dengesiz olan şemalar bir defa oluşturulduğunda değişmesi zor olduğundan, depresif şemaları olan birey benzer durumlarda benzer depresif tepkiler verecektir. Sistematik bilişsel hataların etkisiyle depresif tepkiler kendi kendini pekiştirecek ve sönmeye dirençli hale gelecektir. Sistematik bilişsel hatalar, bilişsel şemalar ve bilişsel üçlü; düşük öz-değeri oluşturduğu sürece bireyin depresyon eğiliminin artması söz konusudur (Beck, et al., 1979).

Bilişsel yaklaşıma göre; geçmiş yaşantılarla şekillenen tutum ya da varsayımlar bireyin bilişlerini oluşturur (Beck, et al., 1979). Bireyin problemini ve ruhsal sıkıntısını anlayabilmek için o olaya yönelik düşüncelerine odaklanarak anlaşılmaktadır (DeRubeis, et al., 1999). Bireyin öz-değeri konusundaki bilişleri diğer bilişleri gibi geçmiş yaşantısına bakılarak anlaşılabilir, yani öz-değer koşullarının oluşmasında fonksiyonel olmayan tutumları, temel inançları değerlendirilmelidir. Olumsuz düşünceler (fonksiyonel olmayan düşünceler) öz-değeri azaltıcı düşüncelerdir (Cüceloğlu, 2010). Ayrıca, öz-değeri olumsuz olan bireylerin bu fonksiyonel olmayan düşünce yapısı; insanların davranışlarını olumsuz yorumlamasına ve bu olumsuz yorumları olumsuz duygu ve düşünceye yönelmesine neden olmaktadır (Ağır, 2007).

Beck'in kuramında, değişmeyen bilişsel yapılar olan şemalar benliğin ve çevrenin değerlendirilmesinde temel teşkil etmektedir (Safran, et al., 1986). Temel inançlar, öz-değerin katı, merkezi ve en önemli inanç düzeyleridir (Beck, 2001). Ara inançlar ise işlevsel (fonksiyonel) olmayan tutumlar olarak da adlandırılmaktadır (Weissman and Beck, 1978). Temel inançlardan beslenen ara inançlar, bireyin duygularını ve benlik saygısını etkileyen kurallar, varsayımlar, tutumlar olarak tanımlanabilir (Beck, 2001). Depresif bireylerin öz-değer algıları ve temel inançları

depresyona yönelimdeki en önemli etkendir ve depresyonla baş etmede bu temel inançların değiştirilmesi öz-değer algısının da artırılması için önem taşımaktadır (Fennell, 1997).

Beck ve Ellis, fonksiyonel olmayan düşüncelerin artmasına benlik saygısının düşüşü etki ettiğini belirtmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireyleri; fonksiyonel (gerçekçi) olmayan düşüncelerin, çevresindekilerin yaptıklarını ya da söylediklerini yanlış yorumlamaya daha eğilimli hale getirmektedir (Ağır, 2007). Düşük benlik saygısına sahip bireylerin özelliklerinden bir tanesi de: “Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.”, “Kimse beni sevmiyor.”, “Ben çirkinim.”, “Bu benim hatam.” veya “Herkes benden daha akıllı.” gibi kendine yönelik eleştirilerde bulunmalarıdır (Yavuzer, 2005). Bireyin çaresizlik, sevilme ve değersizlik şeklindeki temel inançlarının öz-değeri üzerindeki etkisini göstermektedir. Fonksiyonel olmayan tutumların bireyin öz-değerinin yapılanmasında olumsuz etkisini göstermektedir.

Benlik saygısı ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiye yönelik alan yazın incelendiğinde benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Turan, 2010). Çörüş (2001), araştırmasında gençlerin ebeveynlerinin işlevsel olmayan tutum düşünceleri ile öz-değeri arasında bir ilişki bulunmazken gençlerin kendi öz-değerleri ile işlevsel olmayan düşünceleri arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Bunlardan hareketle, gençler için fonksiyonel olmayan tutumlar ile öz-değer koşulları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olacağı öngörülmektedir.

2.6. İlgili Yayın ve Araştırmalar

Bireyde olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara yol açtığı bilinen (Şimşek, 2003) ruhsal sıkıntıların oluşmasına bilişsel anlamda yatkınlık oluşturan (Yıldız, 2017) fonksiyonel olmayan tutumlar, bu araştırmanın bağımlı değişkenine; kişinin kendisine verdiği değeri veya kişinin kendisine verdiği değerini değerlendirmesi (Crocker and Wolfe, 2001) olarak bilinen koşullu öz-değere yönelik yurt içi ve yurt dışında yapılmış yayın ve araştırmalara bu bölümde yer verilmiştir.

2. 6. 1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar İle İlgili Yurt İçi Yayın ve Araştırmaları

Şahin ve Şahin (1991), kültürel faktörlerin fonksiyonel olmayan tutumlara etkisini araştırdıkları çalışmada Türk üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan

tutumları yüksek olmasına rağmen otomatik düşüncelerin aynı şekilde yüksek olmadığını bulgulamışlardır. Yurtal (2001), akılcı olmayan inançlardan olan suçlama eğiliminde kızlarda, erkeklere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. Onaylanma ihtiyacı fen bilimlerde okuyan öğrenciler sosyal bilimlere okuyanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulgulanmıştır. Yaşanılan yer ve sınıf düzeylerinde anlamlı farklılık bulgulanmamıştır.

Duy (2003), doktora tez çalışmasında bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarının fonksiyonel olmayan tutumları azaltmada etkililiği araştırma amaçlarındandır. Araştırma sonucunda deney grubundaki katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği ön-test puanlarıyla son-test puanları arasında anlamlı farklılık bulgulanmıştır. Daha da önemlisi ölçümlerde kontrol grubu ve plasebo grubu ile deney grubu arasındaki fonksiyonel olmayan tutumlar son test puanları arasında anlamlı farklılık bulgulanmıştır. Eryüksel (1996), doktora tezinde anne-babadan onay alma konusundaki inançlarda kızların erkeklerden daha bağlı olduğu tespit edilmiştir.

Çörüş (2001), son ergenlikte öz-değeri etkileyen ailesel değişkenler: Bilişsel kuram açısından değerlendirilmesi konulu doktora tezinde 245 aileden ebeveynler ve gençlerden oluşan 735 denek grubuyla çalışmıştır. Ergenin öz-değer düzeyi ile kendisinin ve ebeveynin fonksiyonel olmayan tutumları ve çift uyumunu incelendiğinde; ergenin öz-değeri ile kendi fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı bir ilişkisi olduğunu, ancak öz-değerinin ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutumu ve çift uyumu arasında anlamlı ilişki bulamamıştır. Ergenin öz-değeriyle fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı ilişki onaylanma ihtiyacı ve değişken tutum alt ölçeklerinden elde edilen puanlarda bulunmuştur. Yüksek öz-değer düzeyine sahip gençlerin bu alt ölçeklerde diğer alt ölçeklerden puanları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Yüksek öz-değere sahip ergenlerin onaylanma ihtiyacı yüksek olduğu ifade edilebilir. Yüksek öz-değere sahip ergenlerin fonksiyonel olmayan tutumlarının düşük olduğu ifade edilebilir. Annelerin fonksiyonel olmayan tutumları ile çift uyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Erözkan (2004), çalışmasında ergenlerin depresyon ile sosyal karşılaştırma düzeylerini; cinsiyet, sınıf, çevre ve sosyo gelir düzeyleri açısından araştırmıştır. Beş farklı lisedeki öğrencilerin oluşturduğu örnekleme; depresyon ile cinsiyet, çevre ve sosyo-gelir düzeyleri arasında anlamlılık tespit etmiştir. Kız öğrencilerin depresyon

puanları erkeklere göre daha yüksektir. Gelir düzeyi arttıkça depresyon puanları azalmaktayken köyde yaşayanların ilçede yaşayanlara göre ilçede yaşayanların ise şehirde yaşayanlara göre depresyon puanları artmaktadır. Sınıf düzeyine göre ise depresyon puanları anlamlı farklılaşmamaktadır.

Gümüş (2006), 339 katılımcı ile yaptığı araştırmasında fonksiyonel olmayan tutumların tüm alt ölçekleriyle sosyal kaygı düzeyi arasında düşük bir ilişki gözlemekle birlikte, fonksiyonel olmayan tutum alt ölçeklerinin sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olmadığını bulgulanmıştır. Benlik saygısının sosyal kaygıyla orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Benlik saygısının bazı alt boyutların sosyal kaygının anlamlı yordayıcı olduğu bazılarının ise anlamlı yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

Altıntaş (2006), 395 lise öğrencisiyle yürüttüğü çalışmasında kız öğrencilerin akılcı olmayan inanç düzeyinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu ve bu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin çocuğun akılcı olmayan inanç düzeyiyle ilişkisine bakıldığında baba eğitim düzeyinin etkili olmadığı görülmektedir. Ancak, annenin üniversite mezunu olması akılcı olmayan inanç düzeyinin düşük çıkmasında önemli bir değişken olduğu bulgulanmıştır.

Ağır (2007), doktora tez çalışmasında bilişsel çarpıtma ölçeği alt ölçekleri puanları birbirinden anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Ancak; suçlama eğilimi konusunda erkeklerin anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu bulgulanmıştır. Aynı şekilde yaş değişkenine göre bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarında puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kuyucu (2007), anne-baba boşanmış 155 öğrenciyle yaptığı çalışmasında ergenlerin benlik değeri ile bilişsel hataları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucu, benlik değeri bilişsel çarpıtma arasında anlamlı düzeyde ters yönlü ilişki bulgulanmıştır.

Haliloğlu (2008), yüksek lisans tezinde 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arttıkça işlevsel olmayan tutumlarının da arttığını bulgulanmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumların alt ölçeği olan mükemmelci tutum ve bağımsız tutum ile güvenli bağlanma ve kaçınmalı bağlanma şeklinin yalnızlık puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla fonksiyonel olmayan tutumları kullandıkları bulgulanmıştır. Mükemmelci tutum, bağımsız tutum

ve değişken tutum faktörlerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde fark olduğu bulgulanmamıştır.

Demirbaş (2009), yüksek lisans tez çalışmasında 498 lise öğrencisi katılmıştır. Cinsiyete göre benlik saygısı ve utangaçlık düzeyleri farklılaşmamaktadır. Anne eğitim düzeyi ile yüksek benlik saygısı ilişkili olmazken baba eğitim düzeyine göre farklılaşma bulgulanmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumlar alt ölçeği mükemmeliyetçilik ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında anlamlı ilişki bulunmazken onaylanma alt boyutu ile utangaçlık arasında anlamlı bir ilişki görölmekte ve onaylanma boyutu utangaçlığın yordayıcısı olarak belirtilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlar alt ölçekleri mükemmeliyetçilik, onaylanma ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu ve bu boyutların benlik saygısını yordadığı belirtilmiştir.

Turan (2010), 970 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmasında; yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerinin romantik ilişkilerle ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Benlik saygısı düzeyi puanları düştükçe ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyi puanının arttığını, yalnızlık düzeyi puanları düştükçe ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyi puanlarının azaldığını bulgulanmıştır.

Topal (2011), fonksiyonel olmayan tutumlar ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi 517 eğitim fakóltesi öğrencisi katılımcıyla yapmıştır. Kişilerarası problem çözme yaklaşımıyla fonksiyonel olmayan tutumlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulgulanmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumlarda cinsiyete göre farklılaşma olup olmadığı incelendiğinde erkek öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutum puanları kız öğrencilerden daha düşük olsa da anlamlı düzeyde değildir. Anne-baba eğitim düzeyi ve çocukluk yaşantısının geçtiği yere göre anlamlı farklılık bulgulanmamıştır.

Kınık (2015), yüksek lisans tez çalışmasını 857 katılımcıyla yapmıştır. Çalışmada katılımcıların akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumlar ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Katılımcıların işlevsel olmayan tutumları, akademik erteleme davranışları ve depresyon düzeyleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu, fonksiyonel olmayan tutumların akademik erteleme ve depresyon düzeylerini etkilediği, kendilik saygısının akademik erteleme davranışını etkilediği görölmüştür.

Gül (2016), yüksek lisans tez çalışmasında ergenlik döneminde olan öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma ve mükemmeliçi tutum alt boyutlarının artması benlik saygısında olumsuz sebebe olduğu görülmüştür. Ergenlerin cinsiyetleri ile mükemmeliçi tutum ve bağımsız tutum puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlılık olduğu görülmüştür. Ailenin gelir düzeyi ile fonksiyonel olmayan tutum puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Toçoğlu (2016), lise birinci sınıf ve son sınıf üstün zekalı ve yetenekli ergenlerin seçildiği örnekleme benlik saygıları, depresyon düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumlarının değerlendirilmesi çalışmasında; depresyon ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında negatif yönlü ilişki bulgularken benlik saygısı ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, benlik saygısı yüksek olanların fonksiyonel olmayan tutumları azalırken depresyon düzeylerinin yükseldiği görülmektedir. Fonksiyonel olmayan tutumlar alt ölçeği olan onaylanma, bağımsız tutum ve değişken tutum açısından anlamlılık bulunurken mükemmeliyetçilik açısından ilişki bulunmamıştır.

Yıldız (2017), üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisini araştırdığı çalışmada fonksiyonel olmayan tutumların; olumsuz otomatik düşünceler ve depresyonla orta düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Saki (2018), yüksek lisans tez çalışmasında PDR lisans öğrencilerinin almış oldukları eğitimin fonksiyonel olmayan tutumlarının azaltılması ve empatik becerilerini geliştirmeleri üzerinde etkisini araştırmış ve alınan eğitimin olumlu etkisinin olduğu görülmüştür.

Büyükmumcu (2019), yüksek lisans tez çalışmasında fonksiyonel olmayan tutumlarda azalma olduğunda bunların bedensel imgeleri anlamlı yordadığı görülmüştür. Fonksiyonel olmayan tutumlar toplam varyansın % 2'lik kısmını açıkladığı tespit edilmiştir. Çelik ve Çırak (2019), üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumların genel, kişisel ve sosyal uyum düzeylerini yordama gücünü araştırdıkları çalışmada; katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin mükemmeliyetçi tutum, bağımsız tutum, alt boyutlarının genel uyum, kişisel uyum, sosyal uyumu anlamlı olarak yordamaktayken onaylanma alt boyutu ise genel uyum, kişisel uyum düzeylerini anlamlı olarak yordadığını bulmuşlardır.

Özbiler, vd. (2019), çocukluktaki anne kabul-reddinin yetişkinlikteki öznel iyi oluşa yansımaları: Fonksiyonel olmayan tutumların aracı rolü adlı çalışmalarında

çocukluk döneminde kazanılan işlevsel olmayan tutumlarla yetişkinlikteki öznel iyi oluş puanları arasında negatif yönlü bir ilişki varken çocukluk dönemi anne reddiyle işlevsel olmayan tutumlar pozitif yönlü ilişkiyi tespit etmişlerdir.

Özdaş (2019), tez araştırmasında fonksiyonel olmayan tutum alt boyutu olan bağımlılık ve mükemmeliyetçilik duygu odaklı başa çıkma tutumunu artırmaktenken problem odaklı başa çıkmayı azaltmakta olduğunu belirtmiştir. Fonksiyonel olmayan tutum alt boyutu bağımlılık, problem odaklı başa çıkma puanı erkeklerde; işlevsel olmayan başa çıkmada da ise kadınlarda yüksektir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre fonksiyonel olmayan tutum faktörleri olan mükemmeliyetçilik ve bağımlılık problem odaklı başa çıkmayı azaltırken duygu odaklı ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını artırmaktadır

Pesen ve Çelik (2019), Üniversite Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumlarının İncelenmesi adlı çalışmalarında; sınıf, yaş, yaşanan yer, ekonomik durum, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenleriyle fonksiyonel olmayan tutumlar arasında anlamlı farklılık bulgulamazken cinsiyete göre erkekler, kadınlardan daha yüksek işlevsel olmayan tutumlara sahip olduğunu bulgulanmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutu olan mükemmeliyetçi tutumun otoriter ebeveyne sahip olanlar açısından demokratik ebeveyne sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Yıldız (2019), yüksek lisans tez araştırmasında fonksiyonel olmayan tutumlar toplam puanlar ile aile gelir düzeyini test etmek için yapılan ANOVA testinde anlamlı farklılık bulgulamamıştır. Fonksiyonel olmayan toplam puan ile alt boyutlarında mükemmeliyetçi tutum, onaylanma ihtiyacı ve bağımsız tutum puanları kız öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksektir. Erkek öğrenciler ise değişken tutum alt ölçeği puanı anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yaş değişkenine göre değişken tutum boyutunda istatistiksel olarak anlamlılık bulgulanmıştır. Anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerinin her ikisinde de istatistiksel anlamlılık tespit edilmemiştir.

2. 6. 2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar İle İlgili Yurtdışı Yayın ve Araştırmaları

Rhody (1982), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada Beck'in bilişsel kuramındaki depresyona yönelik hipotezlerini değerlendirmek istemiştir. Depresif

katılımcıların depresif olmayan katılımcılara göre, bilişsel çarpıtmaları, fonksiyonel olmayan tutumları yüksek iken; benlik saygıları düşük, gerçek ve ideal benlik arasındaki fark ise daha büyük bulunmuştur. Erkeklerin kadınlardan daha depresif olduğu bulgulanmıştır. Aynı çalışmada daha önce depresyon geçirmiş olan katılımcılar, diğer katılımcılara göre düşük benlik saygısı ile gerçek ve ideal benlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır.

Daly and Burton (1983), irrasyonel inançlar ile benlik saygısının psikososyal yapısı arasındaki ilişkiyi incelediğinde, negatif yönde anlamlı ilişki yapılan korelasyonlarla tespit etmiştir. Cash (1984), çalışmasında irrasyonel inançlara sahip bireylerin dıştan denetimli olduğunu bulgulanmıştır. Dıştan denetimli bu bireyler; onaylanma, mükemmeliyetçilik, geçmiş için çaresizlik, aşırı kaygı, problemlerden kaçınma ve başkalarına bağımlılık konularında daha güçlü inançlara sahiptirler. Akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin daha fazla dışsal denetim odağına sahip olduklarını bulmuştur. Sosyal olarak girişkenlikte yetersiz olan kişiler; aşırı kaygı, yüksek beklentiler, problemden kaçınma, geçmiş için çaresizlik, onaylanma ihtiyacı ve başkalarına bağımlılığı benimsemişlerdir.

McLennan (1987), araştırmasında; akılcı olmayan inanç, depresyon ve öz saygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Akılcı olmayan inanç; onaylanma ihtiyacı, aşırı kaygı, çaresizlik, kaçınma, engellenme, problemden kaçınma ile depresyon ve düşük benlik saygısı arasında ilişki bulgulanmıştır. Akılcı olmayan inançlardan bağımlılık ve suçlama ile depresyon ve düşük benlik saygısı arasında ilişki bulgulanmamıştır.

Halamandaris and Power (1997), sosyal uyum düzeyini etkileyen farklı değişkenleri incelendiği çalışmada; fonksiyonel olmayan tutumlar ve yalnızlık ile sosyal uyum düzeyi arasında pozitif orta düzeyde ilişki olduğunu bulgulanmıştır. Roberts and Gamble (2001), ergenlerle yaptığı çalışmasında fonksiyonel olmayan tutumlar ile ergen bireylerin olumsuz ve olumlu duygularını incelemiştir. Araştırmada işlevsel olmayan tutum puanları azaldıkça ergenlerin olumlu duygulanım puanlarının arttığı bulgulanmıştır.

Marčinko (2014), fonksiyonel olmayan tutumlar ile depresif belirtilerin birbiriyle ilişkisini incelemiştir. 234 kişi ile gerçekleştirilen araştırmada fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutundan olan mükemmeliyetçiliğin depresif belirtileri ve narsisizimi yordadığı görülmüştür. Tharp, et al. (2014), Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan genç nüfusun katılımcı olduğu çalışmada, fonksiyonel

olmayan tutumların madde kullanımı ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu bulgulamışlardır.

Nasrazadani, et al. (2017), öğrenci yurdunda kalan üniversiteli gençler ile yaptığı çalışmada; bağımlı olma riski yüksek olanların problem çözme becerisi ile negatif ilişkide olduğu, işlevsel olmayan tutumlarla pozitif ilişkide olduğu bulgulanmıştır. Bağımlı olma riskinin azaltılabilmesi için fonksiyonel olmayan tutumların azaltılmasının, problem çözme becerisinin artırılmasının olumlu fayda sağlayacağı görüşü belirtilmiştir.

Wang (2018), araştırmasını 138 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumların, bilişsel üçlünün ve otomatik düşüncelerin sınav kaygısı üzerine etkisi incelenmiştir. Bu üç değişkenin sınav kaygısıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak; fonksiyonel olmayan tutumların ve otomatik düşüncelerin sınav kaygısı üzerinde anlamlı yordayıcılar olmadığı, bilişsel üçlünün ise anlamlı yordayıcı olduğu görülmüştür.

2. 6. 3. Koşullu Öz-Değer İle İlgili Yurt İçi Yayın ve Araştırmalar

Türkiye’de öz-değer koşulları üzerine yürütülen ilk araştırmalardan birisi olarak Eroğlu (2011), tarafından gerçekleştirilen tez çalışması gösterilebilir. Bu çalışmada, öz-değer koşulları ile riskli internet davranışları ve siber zorbalık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, riskli internet davranışları ile öz-değer koşulları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Fiziksel görünüm koşuluyla öz-değerini yapılandıran insanların riskli internet davranışları gösterme ihtimalinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Erdem ve aile desteği koşuluyla öz-değerini yapılandıran insanların riskli internet davranışları gösterme ihtimalinin daha az olduğu bulgulanmıştır. Aynı çalışmada, siber zorbalıkla ilişkili davranışlar ile öz-değer koşulları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. İçsel öz-değer koşullarının ve riskli internet davranışlarının siber zorbalık davranışlarını olumsuz yönde yordadığı bulgulanmıştır. Erdeme dayalı öz-değere sahip insanların siber mağduriyet ve siber zorbalık düzeylerinin daha az olduğu bulgulanmıştır. Dışsal öz-değer koşullarının ve riskli internet davranışlarının siber zorbalık davranışlarının olumlu yönde yordadığı bulgulanmıştır. Öz-değerinin akademik yeterlilik ve rekabet alanında yapılandıran bireylerin siber mağduriyet ve siber zorbalık davranışlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Ateş ve Durmaz (2016), 250 fen bilgisi öğretmenliği adayı ile yaptığı çalışmada; aday öğretmenlerin yedi öz-değer alanına yönelik inançlarının yüksek olduğu aldıkları puanlarca gözlemlenmiştir. Öğretmen adaylarının cinsiyet ve okul ortalaması değişkenlerine göre öz-değer alanları anlamlı farklılık göstermektedir. Kadınların ve okul ortalaması düşük olanların tanrı sevgisi öz-değer alanının, erkekler ve okul ortalaması yüksek olanlardan daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Altıntaş (2019), çalışmasında Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Koşullu Öz-değerdeki Rolü ve Depresyon ile İlişkisi adlı çalışmasına 367 üniversite öğrencisi katılmıştır. Koşullu öz-değer ölçeğinin erdem, tanrı sevgisi ve aile desteği alt boyutları ile Beck depresyon ölçeği ve kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları çocuk ölçeğinin duygusal sıcaklık (baba), sıcaklık (anne) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Koşullu öz-değer ölçeğinin onaylanma, rekabet alt boyutları ile Beck depresyon ölçeği ve kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları çocuk ölçeğinin reddedicilik (anne) alt boyutuyla pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Koşullu öz-değerin onay alma, fiziksel görünüm alt boyutları ile aile desteği arasında bir ilişki saptanmıştır. Evli olanların bekar ve flörtü olanlara göre onay alma, fiziksel görünüm ve aile desteği puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Koşullu öz-değerin rekabet, akademik yeterlilik, tanrı sevgisi ve aile desteği alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Nammazdada (2019), tez çalışmasında 292 üniversite birinci sınıf öğrencisiyle Sıla Özleminin Psikolojik Etkilerinde Koşullu Öz-değerin Düzenleyici Rolü konusu üzerinde çalışmıştır. Öz-değeri dışsal yapılandıranların psikolojik iyi oluşu ile sıla özlemi arasında düzenleyici rolü bulgulanmıştır. Psikolojik iyi oluşla içsel koşullu öz-değer alanları, somatik semptomlarla ise dışsal koşullu öz-değer alanları arasında ilişki bulunmuştur.

Temli (2019), 958 katılımcıyla Üniversite Öğrencilerinin Öz-Değer Koşulları ile Saldırganlık Eğilimleri Arasındaki İlişki'yi araştırmıştır. Çalışma sonuçlarına göre fiziksel görünüm puanları arttıkça, fiziksel saldırganlık puanları ve düşmanlık düzeyi puanları artmaktadır ancak istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Erdem alt ölçeği puanları yükseldikçe fiziksel saldırganlık düzeyi puanları anlamlı olarak azalmaktadır. Rekabet alt boyutu puanları yükseldikçe fiziksel saldırganlık puanları ve öfke düzeyi puanları artmakta ancak düşmanlık düzeyi puanları anlamlı olarak azalmaktadır. Tanrı sevgisi alt boyutu puanları yükseldikçe sözel saldırganlık düzeyi

puanları anlamlı olarak azalmaktadır. Onay alma alt boyutu puanları yükseldikçe düşmanlık düzeyi puanları anlamlı olarak artmaktadır. Akademik yeterlilik alt boyutuna yönelik puanlar yükseldikçe düşmanlık düzeyi puanları da artmaktadır. Aile desteği alt boyutu puanları yükseldikçe öfke düzeyi puanları ise azalmaktadır.

2. 6. 4. Koşullu Öz-Değer İle İlgili Yurt Dışı Yayın ve Çalışmalar

Crocker and Luhtanen (2003), çalışmalarında psikoloji ve mühendislik bölümü öğrencilerinin akademik başarılarının öz-değer ve kendilerini bölümlerine ait hissetmeleri arasındaki ilişkinin araştırmışlardır. Akademik başarısı yüksek olanların akademik öz-değer alanında kendilerini yapılandırdıklarını ve başarı durumlarının kendilerini değerli ve bölüme ait hissetme düzeylerini artırdığı bulgulanmıştır. Akademik başarısı düşük olanların ise akademik öz-değer alanında kendilerini değersiz hissettikleri ve bu öğrencilerin kendilerini bölümlerine ait hissetme düzeylerini düşürdüğü tespit edilmiştir. Akademik takvimin başlangıcında öz-değer alanını akademik yeterlilik alt boyutunda belirleyen öğrencilerle dönem içerisinde akademik düzey (akademik personelle tartışma, okulu beğenmeme, derslerde başarısızlık), ekonomik düzey (kredi kartına fazla borçlanma, ekonomik sebeplerle aile üyeleriyle tartışma) arasında anlamlı ve pozitif ilişki tespit etmiştir. Tanrı sevgisi alt boyutu, onay alma alt boyutu, erdem alt boyutu fiziksel görünüm koşulları arasında ilişki bulunamadığı gibi erdem alt boyutunun rekabet alt boyutu ile de ilişkisi de bulunamamıştır.

Crocker et al. (2003), başka bir çalışmada; farklı ırklardan 1148 öğrenciyle yaptıkları çalışmada öz-değer alanını içsel koşullardan erdem ve aile desteği puanlarının benlik saygısı düzeyleri ile olumlu yönde ilişkili olduğunu, dışsal öz-değer alanlarının ise benlik saygısı düzeyleri arasında olumsuz yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Narsizmin fiziksel görünüm ve rekabet alt boyutu ile pozitif yönlü ilişki, onaylanma ve erdem alt boyutlarıyla negatif yönde ilişkisi bulgulanmıştır.

Niiya, et al. (2004), araştırmalarında 128 psikoloji öğrencisinin akademik öz-değer puanı düşük olanların özgüven puanlarının da düşük olduğunu ve akademik başarı yönünden de yetersiz olduklarını bulgulanmıştır. Akademik öz-değer puanları düşük olanların akademik olarak başarısız oldukları; kaygı, depresyon ve düşmanlık puanlarının düşük olduğu görülmüştür. Park, et al. (2004), koşullu öz-değer ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bağlanma stili güvenli olanların öz-değerini aile desteği alanında yapılandığı gözlenmiştir. Bağlanma stili güvenli

olanların diğ er insanların tepkisine bağımlı olmayanların, desteğı ve koşulsuz sevgiyi içeren ilişkilerinde öz-değeri ni şekillendirmesi, bu kişilerin aile desteğı ile öz-değeri ni oluşturmasını sağlamıştır. Bağlanma stili saplantılı olanlar, değeri li biri olup olmadığı yönünde sürekli bir şüphe duydukları için diğ er insanların tepkilerine göre öz-değeri ni oluşturmuşlardır. Araştırmaya göre bağlanma stili saplantılı insanlar fiziksel görünüm ve onay almaya bağlı olarak öz-değeri lerini oluşturmuşlardır.  z-değeri fiziksel görünümüne göre oluşturan ve bağlanma stili saplantılı olan bireylerin ilişkilerinde fiziksel görüntünün önemli olduğu güzel olan insanları, çirkin olan insanlara göre daha çekici bulması nedeniyle bağlanma stili saplantılı olan kişilerin ilişkilerinde diğ er insanların sevgisini kazanma çabasında olduğu görülmüştür. Bağlanma stili kaçınma olan insanlarla öz-değeri ni onay alma veya diğ er insanlar ile destekleyici ve yakın ilişkiler kurmaya yönelik oluşturanların bu alandaki puanlarının daha düşük olduğu, bu insanların öz-değeri ni kişisel yeterlilik olan akademik yeterlilik alt boyutu ile oluşturduğu düşünülmektedir. Araştırmanın sonucuna göre bağlanma stili kaçınan öz-değeri puanlarının aile desteğı ve onay alma alt boyunda oluşturanların daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür.  z-değeri akademik yeterlilik alt boyutuna göre oluşturanlar için yeterli bilgi elde edilememiştir.

Cheng and Kwan (2008), araştırmalarında bağlanma şekilleri ile öz-değeri koşulları arasındaki ilişkide kültürün etkisini araştırmışlardır. Toplulukçu kültürdeki bireylerin bireyci kültürdeki bireylere göre daha yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınma içerisinde olduğu bulunmuştur.  z-değeri ni aile desteğı ve fiziksel görünüm boyutlarında yapılandırılanların yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınma ile yüksek düzeyde ilişkilidir.  z-değeri alanı rekabet ve onay alma boyutlarıyla bağlanma kaygısı, erdem ve akademik yeterlilik boyutlarıyla bağlanma kaçınması arasında ilişki bulgulanmıştır. Araştırmada bireyci kültürle toplulukçu kültür arasındaki farklılık olarak öz-değeri ni fiziksel görünüm boyutunda yapılandırılanların bağlanma kaygısı ile öz-değeri ni aile desteğı boyutunda yapılandırılanların bağlanma kaçınmasının bireyci topluluk için daha güçlü olduğu saptanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada kullanılan model, araştırmanın evreni ve örnekleme, alan araştırmasında kullanılan veri toplama araçları, araştırmanın işlem yolu ve veri analizinde kullanılan teknikler hakkında bilgilere yer verilecektir.

3. 1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. İki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında değişim olup olmadığı ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan çalışma modeli ilişkisel tarama modelidir (Karasar, 2012). Bu araştırma modelinde değişkenlere hiçbir şekilde müdahale edilmez. Bu araştırma yöntemiyle değişkenler arası ilişkinin saptanması, bu ilişkinin düzeyinin belirlenmesi ve elde edilen bilgilerden yola çıkarak daha farklı yönleriyle araştırmanın yürütülebilmesi için önemli ipuçları sağlamaktadır (Büyüköztürk, vd., 2018).

3. 2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Örneklem seçilirken evreninin özellikleri göz önünde bulundurulmuştur. Evrenin durumu, araştırmanın yapılacağı zaman, kontrolün sağlanması, veri toplama teknikleri, örneklemenin seçilmesinde belirleyicidir (Büyüköztürk, vd., 2018). Bu bağlamda, yaşanan salgın hastalık sebebiyle uzaktan eğitim döneminde üniversite eğitim-öğretimine devam eden öğrencilerle yürütülecek olan bu çalışmada basit seçkisiz örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Büyüköztürk, vd. (2018), bu örnekleme yönteminde evrendeki tüm katılımcılar, örnekleme seçilmek için eşit, seçimde birbirlerini etkilemeyen bağımsız şansa sahiptir. Bu örnekleme yönteminin temsil yeteneğinin diğer yöntemlerden daha fazla olduğu ifade edilir. Bu çalışmanın evreni yükseköğretime devam eden beliren yetişkinler olarak belirlenmiştir. Bir milyondan daha fazla bireyden oluşan evrenlerde 384 katılımcının örneklem için yeterli olduğunu, 30'dan büyük ve 500'den küçük katılımcılı örneklemlerin bir çok araştırma için yeterli olduğunu belirtmektedir (Altunışık vd., 2012). Bu araştırma 218 erkek, 434 kadın olmak üzere toplam 652 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Bu katılımcı sayısının evreni temsil için yeterli bir örneklem olduğu söylenebilir.

Beliren yetişkinler bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Beliren yetişkinlik kavramı ilk kez Arnett (1994), tarafından ifade edilmiştir. Arnett 1994 yılındaki ilk

alışmalarında beliren yetişkinlik döneminin 18-25 yaş dönemleri olduğunu belirtmiştir. Ancak; sonraki çalışmalarında 20 yaşından başlayarak 29 yaşa kadar devam ettiği görüşünü savunmuştur (Arnett, 2001). Bu araştırmanın örneklem grubunu 18-28 yaş grubundaki niversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

3. 3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, bireyin öz-değerlerini yapılandırırları alanları belirlemek üzere ise Koşullu z-Değer leği'nin Türkçeye uyarlama formu kullanılacaktır. Fonksiyonel olmayan tutumları ölçmek amacıyla Fonksiyonel Olmayan Tutumlar leği'nin Türkçeye uyarlama formu kullanılacaktır.

3. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda; cinsiyet, devam etmekte olan eğitim durumu, yaş, aile gelir düzeyi algıları, çocukluk yaşantısının geçtiği yer, akademik başarılarına yönelik algıları, fiziksel görünümden memnuniyet, anne ve baba tutumları, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, hayatı daha anlamlı kılan nedir? şeklinde (11) on bir soru yneltirmiştir.

3. 3. 2. Koşullu z-Değer leği(KD)

z-değerin belli alanlarda yapılandırılabilereği ve bu alanların belirlenmesi amacıyla Crocker, et al. (2003) tarafından geliştirilen Koşullu z-değer leği (KD), etin, vd. (2011) tarafından Türkçe uyarlaması kapsamında geçerlilik ve güvenirlilik çalışmaları yapılmıştır. Koşullu z-değer leği 7 alt leği olan, 35 maddeden oluşan, yedili likert tipi bir ölçektir. Yedi alt ölçek şu şekildedir: Tanrı sevgisi, aile desteği, erdem, onay, fiziksel görünüm, rekabet, akademik yeterlilik boyutlarıdır.

Ölçekte ters puanlanmış maddeler bulunmaktadır. Bu maddelerin (aile desteği alt boyutunda 10. madde, fiziksel görünüm alt boyutunda 4. ve 30. maddeler, onay alma alt boyutunda 6, 15 ve 23. maddeler ve akademik yeterlilik alt boyutunda 13. madde) puanları tersine çevrilerek puanlanmaktadır.

Yapı geçerliliğinin tespit edilmesi için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin 7 alt boyutlu ve toplam varyansın % 66.63'n açıkladığı tespit edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda tanrı sevgisi alt boyutunun toplam varyansın %10.21'ini açıkladığı, aile desteği alt boyutu

toplam varyansın %7.16'sını açıkladığı, erdem alt boyutu toplam varyansın %8.56'sını açıkladığı, onay alma alt boyutu toplam varyansın %10.84'ünü açıkladığı, fiziksel görünüm alt boyutu toplam varyansın %12.38'ini açıkladığı, rekabet alt boyutu toplam varyansın %12.35'ini açıkladığı, akademik yeterlik alt ölçeğinin ise toplam varyansın %5.13'ünü açıkladığı görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizinde ise uyarlanan ölçekte olduğu gibi yedi alt boyutun uyumlu olduğu görülmüştür.

Türkçe formda iç tutarlık katsayıları ise şu şekildedir; aile desteği alt boyutu .91, fiziksel görünüm alt boyutu için .88, rekabet alt boyutu .89, akademik yeterlik alt boyutu için .86, tanrı sevgisi alt boyutu için .88, erdem alt boyutu için .82 ve onay alma alt boyutu için .82 'dir. Test-tekrar test güvenirliği ise şu şekildedir; aile desteği.76, fiziksel görünüm .89, rekabet.68, akademik yeterlik.77, tanrı sevgisi.79, erdem.82 ve onay alma.86 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise aşama aşama hesaplanan Omega güvenirlik analizi sonucu aile desteği .793, fiziksel görünüm .707, rekabet .861, akademik yeterlilik .808, tanrı sevgisi .934, erdem .796, onay alma .708 olarak bulunmuştur.

3. 3. 3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği(FOTÖ)

Depresyonla bağlantılı olan fonksiyonel olmayan tutumları ölçmek amacıyla Weissman and Beck (1978) tarafından geliştirilen Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği, Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçe uyarlaması kapsamında geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği 4 alt boyutlu, 40 maddeden oluşan yedili likert tipi ölçektir.4 alt ölçek şu şekildedir: Mükemmeliyetçi tutum, bağımsız tutum, değişken tutum, onaylanma ihtiyacı boyutlarıdır.

Ölçekte ters puanlanmış maddeler bulunmaktadır. Bu maddelerin (bağımsız tutum boyutunda 40. madde, değişken tutum boyutunda 6, 29, 30, 35 ve 37. madde, onaylanma ihtiyacı boyutunda 2, 12, 17 ve 24. maddeler) puanları tersine çevrilerek puanlanmaktadır (Weissman and Beck, 1978). Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçe uyarlama çalışmasında kültürel farklılıklardan dolayı bu ters maddelerin katılımcıları ayrıştırmada yetersiz kaldığı görülmüştür. Ters kodlanan bu maddelerden sadece 35 ve 40. maddelerin ters çevrilmesinin kültürel olarak uygun olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmada da kültürel etmenler göz önünde bulundurularak puanlamada Şahin ve Şahin'in önerdiği puanlama yöntemi kullanılmıştır.

Ölçeğin güvenirliğini test etmek için Cronbach Alfa katsayısı ölçeğin tümüne ve alt boyutlara göre hesaplanmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .70, mükemmelci boyut için Cronbach Alfa katsayısı .72, bağımsız tutum boyutu Cronbach Alfa.katsayısı .60, değişken tutum boyutu Cronbach Alfa.katsayısı .50, onaylanma boyutu Cronbach Alfa.katsayısı .68 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise aşama aşama hesaplanan Omega güvenirlik analizi sonucu mükemmelci tutum .860, onaylanma ihtiyacı .841, bağımsız/otonom tutum .669, değişken tutum .526 olarak bulunmuştur.

Geçerliliği test etmek için ölçüt ve yapı geçerliliği kullanılmıştır. Ölçüt geçerliliğinde Beck Depresyon Ölçeği (BDE) ile korelasyonuna değerlendirilmiştir. Yapı geçerliliğinde faktör analizi sonucu; mükemmeliyetçi tutum, bağımsız tutum, değişken tutum, onaylanma ihtiyacı boyutları belirlenmiştir.

3. 4.Arastırmanın İşlem Yolu

Bu çalışmada beliren yetişkinlerin öz-değer koşulları ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu (Ek-1), “Koşulu Öz-Değer Ölçeği (Ek-2), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (Ek-3) kullanılmıştır.

Üniversite eğitimine devam etmekte olan beliren yetişkinlerin Öz-değer koşulları ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmak için ilişkisel yöntem tercih edilmiştir. Nicel araştırma yöntemlerin betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Uyarlama ölçeklerin kullanılması için Türkçe uyarlamasını yapan araştırmacılardan e-posta ile gerekli izinler alınmıştır. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan araştırmanın yapılabilmesi için Etik Kurul İzni (Ek-4) alınmıştır (Etik Kurul Karar No:2020/362).

Bu araştırmada basit seçkisiz örneklem tercih edilmiştir. 2020 yılı Eylül ve Ekim aylarında üniversite eğitimine devam eden beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere çevrimiçi ortamda anketler ulaştırılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamında açıklayıcı bir yönerge sunulmuştur. Katılımcıların gönüllülük esasına göre katıldığı çalışma da bireysel değerlendirme yapılmayacağı ve bilimsel amaçla veri elde edilmeye çalışıldığı belirtilmiştir.

3. 5. Araştırmanın Veri Analizi

Bu çalışmada ölçeklerin alt boyutlarının güvenilirliğini değerlendirmek üzere Omega katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach Alfa katsayıları ölçeklerin güvenilirlik düzeylerini olması gerekenden daha düşük gösterdiği için Omega katsayılarına başvurulmuştur (Mair, 2018). DFA ve YEM için ölçek maddeleri kategorik olduğundan Diagonal Ağırlıklandırılmış En Küçük Kareler (DWLS) tekniği uygulanmıştır (Rosseel, 2012). Araştırmada ölçeklerin alt boyutları arasındaki nedensellik ilişkilerini test etmek için uzman görüşleri ve alan yazın bilgisi ışığında üç farklı teorik model kurulmuştur. Kurulan modellerin hangisinin daha doğru olduğunu belirlemek için de YEM sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelenmiştir. Ayrıca kurulan her üç teorik modelin de istatistiksel açıdan farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için ki-kare istatistiklerinden hareketle varyans analizi uygulanmıştır.

Ölçeklerin yapı geçerliliği için uygulanan DFA ve gizil faktörler arası ilişkileri test etmek için başvurulmuş YEM aşamalarında, istatistiksel ölçülerden klasik (Beta) ve standardize (STZ) yol katsayıları, z-istatistikleri ve anlamlılık değerleri verilmiştir.

İstatistiksel analizler R-Project programı (R Core Team, 2020) ve IBM SPSS programının 21. Versiyonu ile gerçekleştirilmiştir (Rosseel, 2012). Araştırmanın güven düzeyi %95 olarak alınmıştır.

Tablo 3. 1. Omega güvenilirlik analizi sonuçları

Alt boyut	Omega Katsayısı
Mükemmelci Tutum	.860
Onaylanma İhtiyacı	.841
Bağımsız/Otonom Tutum	.669
Değişken Tutum	.526
Tanrı Sevgisi	.934
Aile Desteği	.793
Erdem	.796
Onay Alma	.708
Fiziksel Görünüm	.707
Rekabet	.861
Akademik yeterlilik	.808

Tablo 3.1’de ölçeklerin alt boyutları için elde edilen Omega güvenilirlik analizi sonuçları verilmiştir. Güvenilirlik katsayısını düşüren maddeler alt boyutlardan çıkartılarak geriye kalan maddeler üzerinden yeniden Omega güvenilirlik katsayıları

aşama aşama hesaplanmıştır. Son Omega katsayılarına göre tüm alt boyutlar için güvenilirlik değerleri 0.50'nin üzerinde bulunmuştur.

Tablo 3. 2. DFA için katsayı istatistikleri

Alt boyut	Madde	Beta	STZ(Beta)	z-değeri	p
Mükemmelci Tutum	F1	1	.457	-	-
	F3	.895	.514	21.211	< .001
	F4	1.187	.557	22.451	< .001
	F5	.661	.335	17.318	< .001
	F7	1.200	.677	23.393	< .001
	F8	.729	.470	19.946	< .001
	F9	1.398	.657	23.647	< .001
	F10	.821	.343	17.857	< .001
	F11	.999	.475	20.838	< .001
	F13	.818	.469	20.591	< .001
	F14	.843	.428	19.707	< .001
	F15	1.086	.480	21.205	< .001
	F16	1.000	.567	21.888	< .001
Onaylanma İhtiyacı	F20	1.197	.528	22.029	< .001
	F26	.750	.468	19.717	< .001
	F33	.847	.459	19.834	< .001
	F19	1	.638	-	-
	F21	1.072	.621	27.965	< .001
	F22	1.019	.518	26.573	< .001
	F27	.911	.516	26.550	< .001
	F28	.754	.432	24.255	< .001
Bağımsız/Otonom Tutum	F32	1.182	.710	29.729	< .001
	F34	1.009	.634	27.981	< .001
	F38	.980	.586	27.591	< .001
	F39	1.069	.604	28.001	< .001
	F24	1	.409	-	-
Değişken Tutum	F35	2.357	.857	21.349	< .001
	F6	1	.511	-	-
Fiziksel Görünüm	F37	1.392	.543	13.485	< .001
	Ö1	1	.410	-	-
	Ö17	2.121	.707	19.874	< .001
	Ö21	2.317	.776	20.167	< .001
	Ö30	1.352	.441	16.802	< .001

Tablo 3. 3. DFA için katsayı istatistikleri (Devam)

Tanrı Sevgisi	Ö2	1	.754	-	-
	Ö8	1.122	.877	23.111	< .001
	Ö18	1.132	.797	23.390	< .001
	Ö26	1.130	.882	23.193	< .001
	Ö31	1.172	.880	23.427	< .001
Rekabet	Ö3	1	.527	-	-
	Ö12	1.158	.532	20.422	< .001
	Ö20	1.817	.724	22.942	< .001
	Ö25	1.829	.704	22.737	< .001
	Ö32	1.824	.721	22.925	< .001
Erdem	Ö5	1	.535	-	-
	Ö11	1.137	.716	16.043	< .001
	Ö14	1.382	.628	15.583	< .001
	Ö28	1.646	.749	16.308	< .001
Onay Alma	Ö9	1	.649	-	-
	Ö35	1.159	.729	25.478	< .001
Aile Desteği	Ö7	1	.453	-	-
	Ö16	1.397	.618	16.869	< .001
	Ö24	1.934	.598	16.637	< .001
	Ö29	1.787	.696	17.243	< .001
Akademik Yeterlilik	Ö19	1	.660	-	-
	Ö22	.740	.545	20.163	< .001
	Ö27	1.516	.800	22.835	< .001
	Ö33	1.135	.663	21.618	< .001

Tablo 3.2’de alt boyutların geçerliliğini test etmek üzere uygulanmış DFA bulgularında katsayılara ait istatistikler gösterilmektedir. DFA bulgularında alt boyutlar bazında maddeler için yol katsayıları incelendiğinde; Mükemmelci Tutum, Onaylama İhtiyacı, Bağımsız/Otonom Tutum, Değişken Tutum, Fiziksel Görünüm, Tanrı Sevgisi, Rekabet, Erdem, Onay Alma, Aile Desteği ve Akademik Yeterlilik faktörleri için tüm maddelerin ham ve standardize katsayılarının pozitif olduğu ($\beta > 0$) ve istatistiksel olarak anlamlı şekilde bu faktörlerde toplandığı görülmektedir ($p < .05$).

Tablo 3. 4. Ölçeklere ait DFA sonuçları

Model	Uyum İndeksleri						
	χ^2/sd	CFI	GFI	AGFI	TLI	RMSEA	SRMR
DFA	3.473	.896	.914	.905	.889	.062	.076

Tablo 3.3’de ölçeklere ait DFA sonuçlarının uyum indeksleri verilmiştir. DFA sonucunda elde edilen indekslere göre χ^2/sd oranı 5’ten düşüktür ve RMSEA ile SRMR değerleri de 0.10’un altındadır. Diğer uyum indekslerine bakıldığında CFI=.896, GFI= .914, TLI= .905, TLI= .889 indeksleri .9’dan yüksek ya da .9’a oldukça yakındır. Alt boyutlarda yer alan maddelerin anlamlılıkları ve uyum indeksleri üzerinden elde edilen DFA sonuçlarına göre ölçeklere ait yapıların geçerli olduğu sonucuna varılmaktadır.

Belirlenen örneklem grubuna uygulanan envanterlerden oluşan veriler demografik değişkenler için SPSS 21 paket programı yardımıyla analiz edilmiştir. Parametrik ya da nonparametrik analizlerden hangilerinin kullanılması gerektiğine karar verilmesi gerekmektedir. Parametrik analizlerin varsayımları karşılanmadığı durumda nonparametrik analizler yapılır(Balcı, 2013). Bu amaçla öncelikle varsayımın karşılanılma durumunu test etmek için normallik dağılımına bakılmıştır. Normal dağılımını test etmek içinse Kolmogrov-Smirnov değerlerine bakılması uygun olacaktır(Büyüköztürk, 2019). Kolmogrov-Smirnov $\alpha>.05$ çıkması durumunda dağılımın normal olduğu kabul edilmektedir. Bu ölçüte göre yapılan analiz sonucunda verilerin normallik ölçütüne uygun olmadığı görülmüştür. Normallik varsayımının sağlanmadığı durumlarda ilişkisiz örneklemelerde alternatif test olarak Mann-Whitney U analizi, ilişkisiz ikiden fazla örneklem için Kruskal-Wallis analizi önerilmektedir(Büyüköztürk, 2019). Bu çalışmada bağımsız değişken “*cinsiyet*” ile FOTÖ puanları arasındaki ilişkiyi test etmek için Mann Whitney-U Analizi yapılmıştır. İkiden fazla değişkeni bulunan “*devam etmekte olan eğitim durumu, yaş, aile gelir düzeyi algıları, çocukluk yaşantısının geçtiği yer, akademik başarılarına yönelik algıları, fiziksel görünümünden memnuniyet, anne ve baba tutumları, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, hayatı daha anlamlı kılan nedir?*” şeklindeki bağımsız değişkenleri ile FOTÖ puanları arasındaki ilişkinin testi için Kruskal Wallis Analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen veriler aracılığıyla ortaya konulan denenceleri sınamak amacıyla yapılan istatistik analizler ve analiz sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Denence 1: Kadın katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları, erkek katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlarından daha yüksektir.

Araştırmada ilgili denencenin sınanması için veriler üzerinde Mann Whitney- U analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 4. 1. Cinsiyete göre FOTOÖ puanları üzerinde Mann Whitney-U Analizi

Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Mükemmelci Tutum	Erkek	218	369.71	80596.00	37887.000	-4.152	.000**
	Kadın	434	304.08	132282.00			
Bağımsız Tutum	Erkek	218	303.29	66116.50	42245.500	-2.264	.024*
	Kadın	434	338.16	146761.50			
Değişken Tutum	Erkek	218	323.30	70478.50	46607.500	-310	.756
	Kadın	434	328.11	142399.50			
Onaylanma İhtiyacı	Erkek	218	368.28	80285.50	38197.500	-4.017	.000**
	Kadın	434	305.51	132592.50			

**p<.001, *p<.05

Tablo incelendiğinde; Mükemmelci tutum, değişken tutum, onaylanma ihtiyacı boyutlarında erkeklerin sıra ortalamaları kadınlardan daha yüksek olduğu ancak; bağımsız tutum boyutunda kadınların erkeklerden daha yüksek sıra ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Mükemmelci tutum (37887.000. p =.000), bağımsız tutum (U =42245.500. p =.024) onaylanma ihtiyacı (U =38197.500. p =.000), istatistiksel değerlere göre anlamlı farklılığın olduğu ancak değişken tutum (U =46607.500. p =.756) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık düzeyinin karşılanmadığı görülmektedir.

Denence 2: Katılımcıların öğrenim görmekte oldukları eğitim düzeyine bağlı olarak fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırmada ilgili denencenin sınanması için veriler üzerinde Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 4. 2. Eğitim Durumuna göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi

Boyut	Eğitim Durumu	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Mükemmelci Tutum	Ön-lisans	80	310.24	1.326	2	.515
	Lisans	498	326.33			
	Lisansüstü	74	345.19			
Bağımsız Tutum	Ön-lisans	80	351.49	1.698	2	.428
	Lisans	498	323.63			
	Lisansüstü	74	318.79			
Değişken Tutum	Ön-lisans	80	364.76	4.776	2	.092
	Lisans	498	324.09			
	Lisansüstü	74	301.38			
Onaylanma İhtiyacı	Ön-lisans	80	269.91	8.248	2	.016*
	Lisans	498	334.69			
	Lisansüstü	74	332.57			

*p<.05

Tabloya göre; katılımcıların ön-lisans düzeyinde mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacına göre sıra ortalama değerlerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Benzer şekilde eğitim düzeyinin lisansüstü olması durumunda ise bağımsız tutum ve değişken tutum sıra ortalamalarının en düşük olduğu görülmektedir. Onaylanma ihtiyacı ($\chi^2 = 8.248$, $p < .05$) şeklindeki analiz sonucu anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir. Mükemmelci tutum ($\chi^2 = 1.326$, $p > .05$), bağımsız tutum ($\chi^2 = 1.698$, $p > .05$) ve değişken tutum ($\chi^2 = 9.192$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulgulanmamıştır.

Denence 3: Katılımcıların algıladıkları akademik başarı düzeyine göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmada başarı düzeyiyle ilgili denencenin sınanması için veriler üzerinde Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 4. 3. Başarı Düzeyine göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi

Boyut	Gelir	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Mükemmelci Tutum	Düşük	50	394.00	7.782	2	.020*
	Orta	444	316.53			
	Yüksek	157	331.12			
Bağımsız Tutum	Düşük	50	272.95	4.441	2	.109
	Orta	444	330.61			
	Yüksek	157	330.54			
Değişken Tutum	Düşük	50	278.12	2.445	2	.294
	Orta	444	330.61			
	Yüksek	157	325.33			
Onaylanma İhtiyacı	Düşük	50	354.46	3.663	2	.160
	Orta	444	316.54			
	Yüksek	157	343.69			

*p<.05

Tablo incelendiğinde; algıladıkları akademik başarı düzeyi düşük olan katılımcıların mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı boyutlarında en yüksek sıra ortalamaya değerlerine sahipken; orta düzeyde başarılı olduğunu düşünen katılımcıların yine aynı boyutlarda (mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı) sıra ortalamalarının en düşük olduğu görülmektedir. Bağımsız ve değişken tutum boyutlarında ise başarı düzeyi arttıkça sıra ortalamaya değerleri de artmaktadır. Bununla birlikte mükemmelci tutum ($\chi^2 = 7.782$, $p < .05$) boyutunda istatistiksel anlamlılık tespit edilmiştir. Bağımsız tutum ($\chi^2 = 4.441$, $p > .05$), değişken tutum ($\chi^2 = 2.445$, $p > .05$) ve onaylanma ihtiyacı ($\chi^2 = 3.663$, $p > .05$) boyutlarının hiç birinde anlamlı istatistiksel farklılık bulgulanmamaktadır.

Denence 4: Katılımcıların yaş değişkenine göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırmada yaş değişkenine bağlı denencenin sınanması için veriler üzerinde Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. 4. Yaş'a göre FOTO puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi

Boyut	Yaş	N	$\bar{X}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Mükemmelci Tutum	17-20	186	305.13	12.221	2	.002*
	21-24	349	319.99			
	25-28	117	379.90			
Bağımsız Tutum	17-20	186	345.83	4.292	2	.117
	21-24	349	324.82			
	25-28	117	300.79			
Değişken Tutum	17-20	186	327.25	2.675	2	.262
	21-24	349	334.39			
	25-28	117	301.77			
Onaylanma İhtiyacı	17-20	186	308.24	5.015	2	.081
	21-24	349	325.70			
	25-28	117	357.92			

*p<.05

Tablo 4'e göre yaş kategorisi arttıkça mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı sıra ortalamalarının arttığı bulgulanmıştır. Yine aynı alt boyutlarda 17-20 yaş kategorisinin sıra ortalama değerlerinin daha düşük olduğu görülmektedir. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyine bakıldığında; mükemmelci tutum($\chi^2 = 12.221$, $p < .05$) anlamlı olduğu bulgulanmaktadır. Bağımsız tutum($\chi^2 = 4.292$, $p > .05$), değişken tutum($\chi^2 = 2.675$, $p > .05$), onaylanma ihtiyacı($\chi^2 = 5.015$, $p > .05$) anlamlılık düzeyini sağlamadığı bulgulanmıştır.

Denence 5: Katılımcıların aile gelir düzeyine göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırmada ilgili denencenin sınanması için veriler üzerinde Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur

Tablo 4. 5. Gelir düzeyine göre FOTO puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi

Boyut	Gelir	N	$\bar{X}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Mükemmelci Tutum	Düşük	68	330.44	.161	2	.923
	Orta	542	326.82			
	Yüksek	42	316.04			

Tablo 4. 5. Gelir düzeyine göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi (Devamı)

Bağımsız Tutum	Düşük	68	353.60	1.872	2	.392
	Orta	542	324.42			
	Yüksek	42	309.49			
Değişken Tutum	Düşük	68	364.20	4.478	2	.107
	Orta	542	324.65			
	Yüksek	42	289.39			
Onaylanma İhtiyacı	Düşük	68	304.79	1.056	2	.590
	Orta	542	329.50			
	Yüksek	42	322.95			

Tablo 5 incelendiğinde; gelir düzeyine göre FOTÖ puanları üzerinde kruskal wallis analizi sonucunda gelir düzeyinin artmasıyla birlikte mükemmeliyetçi tutum ve bağımsız tutum boyutlarında sıra ortalamalarının azaldığı gözlenmektedir. Gelir düzeyinin düşük olması durumunda mükemmelci tutum, bağımsız tutum ve değişken tutum boyutlarında en yüksek sıra ortalama değerlerinin olduğu görülmektedir. Mükemmelci tutum ($\chi^2 = .161$, $p > .05$), bağımsız tutum ($\chi^2 = 1.872$, $p > .05$), değişken tutum ($\chi^2 = 4.478$, $p > .05$), onaylanma ihtiyacı ($\chi^2 = 1.056$, $p > .05$) puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir.

Denence 6: Katılımcıların çocukluk yaşantılarını geçirdikleri yere fonksiyonel olmayan tutumları göre anlamlı şekilde değişmektedir.

Araştırmada ilgili denencenin sınanması için veriler üzerinde Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 4. 6. Yerleşim yerine göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi

Boyut	Yerleşim Yeri	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Mükemmelci Tutum	Köy	81	347.11	4.013	3	.260
	İlçe	179	305.58			
	İl merkezi	188	338.96			
	Büyükşehir	204	325.19			
Bağımsız Tutum	Köy	81	320.46	1.613	3	.656
	İlçe	179	341.07			
	İl merkezi	188	324.05			
	Büyükşehir	204	318.37			

Tablo 4. 7. Yerleşim yerine göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi (Devamı)

Değişken Tutum	Köy	81	328.78	.694	3	.875
	İlçe	179	322.19			
	İl merkezi	188	335.36			
	Büyükşehir	204	321.21			
Onaylanma İhtiyacı	Köy	81	337.62	1.099	3	.777
	İlçe	179	316.07			
	İl merkezi	188	333.39			
	Büyükşehir	204	324.88			

Tablo 6’da çocukluk yaşantısını geçirdiği yere göre; köyde büyüyen katılımcıların mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı sıra ortalamasının diğer yerleşim yerlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. İlçe merkezine göre değerlendirildiğinde ise mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı boyutlarında sıra ortalama değerlerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Büyükşehir düzeyinde ise bağımsız tutum ve değişken tutum boyutlarında en düşük sıra ortalama değerleri olduğu görülmektedir. Mükemmelci tutum ($\chi^2 = 4.013$, $p > .05$), bağımsız tutum ($\chi^2 = 1.613$, $p > .05$), değişken tutum ($\chi^2 = .694$, $p > .05$), onaylanma ihtiyacı ($\chi^2 = 1.099$, $p > .05$) puanlarının çocukluk yaşantısını geçirdiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı bulgulanmaktadır.

Denence 7: Katılımcıların fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmada ilgili denencenin sınanması için veriler üzerinde Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 4. 8. Fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi

Boyut	Fiziksel Görünüm	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Mükemmelci Tutum	Oldukça memnunum	330	305.33	11.775	2	.003*
	Kararsızım	262	339.02			
	Hiç memnun değilim	60	388.23			

Tablo 4. 9. Fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi (Devamı)

Bağımsız Tutum	Oldukça memnunum	330	343.31	5.602	2	.061
	Kararsızım	262	310.98			
	Hiç memnun değilim	60	301.82			
Değişken Tutum	Oldukça memnunum	330	360.55	22.189	2	.000**
	Kararsızım	262	291.28			
	Hiç memnun değilim	60	293.05			
Onaylanma İhtiyacı	Oldukça memnunum	330	311.07	4.861	2	.088
	Kararsızım	262	339.24			
	Hiç memnun değilim	60	355.70			

**p<.001, *p<.05

Tablo 7'ye göre; fiziksel görünüm memnunluk düzeyi testinden aldıkları puanların; mükemmелci tutum ($\chi^2 = 11.775$, $p < .05$) ve değişken tutum ($\chi^2 = 22.189$, $p < .001$) istatistiksel anlamlılık bulgulanmaktadır. Bağımsız tutum ($\chi^2 = 5.602$, $p > .05$) ve onaylanma ihtiyacı ($\chi^2 = 4.861$, $p > .05$) boyutlarına anlamlı istatistiksel sonuca ulaşılmamıştır. Fiziksel görünümünden oldukça memnun olma durumuna göre mükemmелci tutum ve onaylanma ihtiyacı puanlarının sıra ortalamalarının en düşük olduğu görülmektedir. Benzer şekilde fiziksel görünümünden hiç memnun olmayanlarda mükemmелci tutum ve onaylanma ihtiyacı sıra ortalama değerlerinin en yüksek olduğu görülmektedir. Bağımsız ve değişken tutum boyutlarında ise fiziksel görünümünden oldukça memnun olan katılımcıların en yüksek sıra ortalama değerlerine sahip olduğu görülmektedir.

Denence 8: Katılımcıların ebeveyn tutumuna göre fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmada ebeveyn tutumuyla ilgili denencenin sınanması için veriler üzerinde Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 4. 10. Ebeveyn tutumuna göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi

Boyut	Ebeveyn Tutumu	N	$\bar{X}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Mükemmelci Tutum	Demokratik	172	336.15	7.990	3	.046*
	Otoriter	85	369.02			
	Koruyucu	369	310.37			
	İlgisiz/İhmalkâr	26	352.75			
Bağımsız Tutum	Demokratik	172	338.14	8.037	3	.045*
	Otoriter	85	273.76			
	Koruyucu	369	333.28			
	İlgisiz/İhmalkâr	26	325.75			
Değişken Tutum	Demokratik	172	311.43	4.672	3	.197
	Otoriter	85	300.64			
	Koruyucu	369	339.90			
	İlgisiz/İhmalkâr	26	320.54			
Onaylanma İhtiyacı	Demokratik	172	318.99	3.415	3	.332
	Otoriter	85	359.36			
	Koruyucu	369	324.27			
	İlgisiz/İhmalkâr	26	300.42			

*p<.05

Tablo 8' e göre; otoriter tutumdan alınan puanlara göre; mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı sıra ortalama değerlerinin en yüksek olduğu görülmektedir. Yine otoriter tutumdan alınan puanlara göre bağımsız ve değişken tutum boyutlarında sıra ortalamalarının en düşük olduğu görülmektedir. Aynı testin sonucuna göre; ebeveyn tutumlarının, mükemmelci tutum ($\chi^2 = 7.990$, $p < .05$) ve bağımsız tutum ($\chi^2 = 8.037$, $p < .05$) puanıyla anlamlı farklılık gösterdiği bulgulanmaktadır. Diğer alt boyutlarda; değişken tutum ($\chi^2 = 4.672$, $p > .05$) ve onaylanma ihtiyacı ($\chi^2 = 3.415$, $p > .05$) boyutlarının ise anlamlı farklılaşmadığı bulgulanmaktadır.

Denence 9: Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları anne eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde değişmektedir.

Araştırmada ilgili denencenin sınanması için veriler üzerinde Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 4. 11. Anne eğitim düzeyine göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi

Boyut	Anne Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Mükemmelci Tutum	Okuma-yazma bilmiyor	41	334.84	7.365	4	.118
	İlkokul	268	330.61			
	Ortaokul	107	356.32			
	Lise	129	291.45			
	Lisans ve sonrası	107	325.46			
Bağımsız Tutum	Okuma-yazma bilmiyor	41	312.78	5.002	4	.287
	İlkokul	268	342.08			
	Ortaokul	107	298.84			
	Lise	129	331.18			
	Lisans ve sonrası	107	314.76			
Değişken Tutum	Okuma-yazma bilmiyor	41	318.02	9.867	4	.043*
	İlkokul	268	349.67			
	Ortaokul	107	308.46			
	Lise	129	328.34			
	Lisans ve sonrası	107	287.54			
Onaylanma İhtiyacı	Okuma-yazma bilmiyor	41	397.45	9.289	4	.054
	İlkokul	268	326.50			
	Ortaokul	107	332.38			
	Lise	129	296.27			
	Lisans ve sonrası	107	329.89			

*p<.05

Tablo 9’da anne eğitim düzeyi lise olan katılımcıların; mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacı en düşük sıra ortalama değerlerini aldıkları tespit edilmektedir. Aynı testin sonucuna göre; anne eğitim düzeyi, mükemmelci tutum ($\chi^2 = 7.365$, $p > .05$), bağımsız tutum ($\chi^2 = 5.002$, $p > .05$) ve onaylanma ihtiyacı ($\chi^2 = 9.289$, $p > .05$) puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulgulanmaktadır. Değişken tutum ($\chi^2 = 9.867$, $p < .05$) boyutunda ise istatistiksel anlamlılık görülmektedir.

Denence 10: Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları baba eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde değişmektedir.

Araştırmada baba eğitim düzeyiyle ilgili denencenin sınanması için veriler üzerinde Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 4. 12. Baba eğitim düzeyine göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi

Boyut	Baba Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Mükemmelci Tutum	Okuma-yazma bilmiyor	9	381.17	1.179	4	.882
	İlkokul	184	323.14			
	Ortaokul	106	336.29			
	Lise	151	325.00			
	Lisans ve sonrası	202	323.11			
Bağımsız Tutum	Okuma-yazma bilmiyor	9	349.83	1.925	4	.750
	İlkokul	184	339.68			
	Ortaokul	106	330.70			
	Lise	151	316.16			
	Lisans ve sonrası	202	318.98			
Değişken Tutum	Okuma-yazma bilmiyor	9	478.72	11.379	4	.023*
	İlkokul	184	334.95			
	Ortaokul	106	347.50			
	Lise	151	326.16			
	Lisans ve sonrası	202	301.25			
Onaylanma İhtiyacı	Okuma-yazma bilmiyor	9	426.61	4.931	4	.294
	İlkokul	184	327.01			
	Ortaokul	106	301.05			
	Lise	151	325.95			
	Lisans ve sonrası	202	335.34			

*p<.05

Tablo 10 incelendiğinde; okuma-yazma bilmeyen babaya sahip katılımcılar için; tüm alt boyutlarda aldıkları sıra ortalama değerlerin en yüksek olduğu görülmektedir. Lisans sonrası eğitim düzeyinde babaya sahip katılımcıların; mükemmelci tutum ve değişken tutum alt boyutlarında en düşük sıra ortalama değerleri aldıkları görülmektedir. Bununla birlikte mükemmelci tutum ($\chi^2 = 1.179$, $p > .05$), bağımsız tutum ($\chi^2 = 1.925$, $p > .05$) ve onaylanma ihtiyacı ($\chi^2 = 4.931$, $p > .05$) boyutlarında istatistiksel anlamlılık yoktur. Baba eğitim düzeyi ile değişken tutum ($\chi^2 = 11.397$, $p < .05$) arasında istatistiksel anlamlılık tespit edilmektedir.

Denence 11: Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları hayatın anlamı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmada ilgili denencenin sınanması için veriler üzerinde Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 4. 13. Hayatın anlamına göre FOTÖ puanları üzerinde Kruskal Wallis Analizi

Boyut	Hayatın Anlamı	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Mükemmelci Tutum	Zengin olmak	60	419.57	36.621	6	.000**
	Entelektüelite	90	346.51			
	Aileye bağlılık	108	294.32			
	Sevilmek	63	331.83			
	İnanç ve ritüel	99	291.69			
	Rekabet	65	397.95			
	Ahlak/erdem	167	293.91			
Bağımsız Tutum	Zengin olmak	60	315.08	16.988	6	.009*
	Entelektüelite	90	326.92			
	Aileye bağlılık	108	358.83			
	Sevilmek	63	255.13			
	İnanç ve ritüel	99	340.74			
	Rekabet	65	290.65			
	Ahlak/erdem	167	341.91			
Değişken Tutum	Zengin olmak	60	251.13	28.825	6	.000**
	Entelektüelite	90	294.18			
	Aileye bağlılık	108	370.52			
	Sevilmek	63	305.02			
	İnanç ve ritüel	99	340.75			
	Rekabet	65	281.75			
	Ahlak ve erdem	167	359.60			
Onaylanma İhtiyacı	Zengin olmak	60	367.46	26.628	6	.000**
	Entelektüelite	90	303.19			
	Aileye bağlılık	108	305.77			
	Sevilmek	63	383.71			
	İnanç ve ritüel	99	307.08			
	Rekabet	65	402.06			
	Ahlak/erdem	167	298.27			

**p<.001, *p<.05

Tablo 11 incelendiğinde; mükemmelci tutum ($\chi^2 = 36.621$, $p < .001$) ve bağımsız tutum ($\chi^2 = 16.988$, $p < .05$), değişken tutum ($\chi^2 = 28.825$, $p < .001$) ve onaylanma ihtiyacı ($\chi^2 = 26.628$, $p < .001$) boyutlarının tamamında istatistiksel anlamlılık bulgulanmaktadır. Aile bağlarını önemli gören bireylerin bağımsız tutum ve değişken tutum sıra ortalama değerleri en yüksek olduğu görülmektedir.

Denence 12-22: Katılımcıların öz-değer koşulları fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisini araştırmak üzere oluşturan Model 1, Model 2 ve Model 3'e yönelik oluşturulan hipotezlerin bulgusu birlikte oluşturulmuştur.

Tablo 4. 14. Oluşturulan yapısal eşitlik modellerine ait uyum indeksleri

Model	Uyum İndeksleri						
	χ^2/sd	CFI	GFI	AGFI	TLI	RMSEA	SRMR
Model-1	4.102	.868	.897	.888	.860	.069	.083
Model-2	3.771	.882	.906	.897	.875	.065	.080
Model-3	3.650	.888	.909	.900	.881	.064	.078

Tablo 4. 12'de ölçekler arası ilişkileri betimleyen üç farklı yapısal eşitlik modeline dair uyum indeksleri verilmiştir. Uyum indekslerine göre üçüncü modelin diğer iki modelden daha düşük χ^2/sd oranına, daha düşük RMSEA-SRMR değerlerine ve daha yüksek CFI, GFI, AGFI ve TLI değerlerine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 15. Oluşturulan yapısal eşitlik modellerinin farklılıklarına dair varyans analizi sonuçları

Model	sd	Ki-kare	Ki-kare farkı	p
Model-2	1505	5675.900		
Model-1	1509	6190.600	514.690	< .001
Model-3	1503	5485.400		
Model-1	1509	6190.600	705.150	< .001
Model-3	1503	5485.400		
Model-2	1505	5675.900	190.460	< .001

Tablo 4. 13'te ölçekler arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını test etmek için uygulanan varyans analizi sonuçları verilmiştir. Varyans analizinde modeller arası ikili ki-kare istatistikleri ayrı ayrı karşılaştırılmış ve farklılıkların anlamlılıkları incelenmiştir. Modeller arası ki-kare istatistikleri karşılaştırıldığında, tüm modeller arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir ($p < .05$).

Modeller arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu için uyum indekslerine göre modellerin uyum performansları da karşılaştırılabilir. Uyum indeksleri ve modeller arası karşılaştırmalar göz önüne alındığında, üçüncü model diğer iki modele göre anlamlı ölçüde daha yüksek uyuma sahiptir. Bu bulguya göre ölçekler arası nedensel ilişkiler üçüncü modelin yapısı göz önüne alınarak analiz edilecektir.

Tablo 4. 16. Model-3 için ölçüm modeline ait katsayı istatistikleri

Alt boyut	Madde	Beta	STZ(Beta)	z-değeri	p
Mükemmelci Tutum	F1	1	.459	-	-
	F3	.890	.513	21.209	< .001
	F4	1.184	.557	22.473	< .001
	F5	.658	.334	17.308	< .001
	F7	1.197	.677	23.422	< .001
	F8	.726	.469	19.961	< .001
	F9	1.394	.657	23.675	< .001
	F10	.817	.343	17.847	< .001
	F11	.996	.475	20.848	< .001
	F13	.816	.469	20.613	< .001
	F14	.841	.429	19.722	< .001
	F15	1.084	.481	21.231	< .001
	F16	.997	.566	21.914	< .001
	F20	1.195	.529	22.059	< .001
	F26	.747	.468	19.732	< .001
	F33	.842	.458	19.812	< .001
Onaylanma İhtiyacı	F19	1	.640	-	-
	F21	1.066	.620	27.942	< .001
	F22	1.011	.516	26.532	< .001
	F27	.908	.516	26.555	< .001
	F28	.751	.432	24.255	< .001
	F32	1.179	.710	29.757	< .001
	F34	1.008	.635	28.022	< .001
	F38	.979	.587	27.626	< .001
	F39	1.066	.604	28.013	< .001
Bağımsız/Otonom Tutum	F24	1	.408	-	-
	F35	2.374	.860	21.257	< .001

Tablo 4. 17. Model-3 için ölçüm modeline ait katsayı istatistikleri (Devamı)

Değişken Tutum	F6	1	.511	-	-
	F37	1.393	.543	13.465	< .001
Fiziksel Görünüm	Ö1	1	.344	-	-
	Ö17	2.107	.590	19.812	< .001
	Ö21	2.305	.648	20.193	< .001
	Ö30	1.369	.375	16.708	< .001
Tanrı Sevgisi	Ö2	1	.736	-	-
	Ö8	1.102	.840	23.225	< .001
	Ö18	1.136	.781	23.568	< .001
	Ö26	1.108	.844	23.319	< .001
	Ö31	1.158	.848	23.592	< .001
Rekabet	Ö3	1	.522	-	-
	Ö12	1.160	.528	20.433	< .001
	Ö20	1.814	.716	22.945	< .001
	Ö25	1.827	.696	22.755	< .001
	Ö32	1.818	.711	22.930	< .001
Erdem	Ö5	1	.352	-	-
	Ö11	1.273	.528	15.321	< .001
	Ö14	1.415	.423	14.443	< .001
	Ö28	1.722	.516	15.385	< .001
Onay Alma	Ö9	1	.621	-	-
	Ö35	1.174	.706	25.510	< .001
Aile Desteği	Ö7	1	.452	-	-
	Ö16	1.402	.619	16.835	< .001
	Ö24	1.920	.594	16.575	< .001
	Ö29	1.797	.699	17.216	< .001
Akademik Yeterlilik	Ö19	1	.649	-	-
	Ö22	.742	.538	20.240	< .001
	Ö27	1.500	.778	22.906	< .001
	Ö33	1.132	.650	21.700	< .001

Tablo 4.14'te seçilen üçüncü modelde ölçüm modeli için katsayılara ait istatistikler gösterilmektedir. Alt boyutlarda yer alan maddeler için yol katsayıları incelendiğinde; Mükemmelmci Tutum, Onaylanma İhtiyacı, Bağımsız/Otonom Tutum, Değişken Tutum, Fiziksel Görünüm, Tanrı Sevgisi, Rekabet, Erdem, Onay Alma, Aile Desteği ve Akademik Yeterlilik faktörleri için tüm maddelerin ham ve standardize

katsayılarının pozitif olduğu ($\beta > 0$) ve istatistiksel olarak anlamlı şekilde bu faktörlerde toplandığı görülmektedir ($p < .05$).

Tablo 4. 18. Model-3 için yapısal modele ait katsayı istatistikleri

Nedensel İlişkiler	Beta	STZ(Beta)	z-değeri	p
ONAY AL -> ONY IHT	.784	.824	18.309	< .001
AİLE DEST -> ONY IHT	.320	.182	9.218	< .001
ONAY AL -> DEG TUT	.345	.488	2.813	.005
FİZ GOR -> DEG TUT	-2.205	-1.526	-7.070	< .001
REKB -> DEG TUT	.937	.879	9.024	< .001
TAN SEV -> BAG OTON TUT	-1.549	-4.313	-5.130	< .001
ERD -> BAG OTON TUT	5.369	5.542	5.610	< .001
AKAD YET -> BAG OTO TUT	-1.427	-2.320	-7.656	< .001
TAN SEV -> MUK TUT	.329	.575	5.468	< .001
ERD -> MUK TUT	-.881	-.570	-5.517	< .001
FİZ GOR -> MUK TUT	1.192	.700	14.861	< .001

Tablo 4.15'te seçilen üçüncü modelde yapısal model için yol katsayılarına ait istatistikler gösterilmektedir. Bu sonuçlara göre ölçekler arası tüm nedensellik ilişkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Beta katsayıları incelendiğinde şu sonuçlar elde edilmektedir:

- Onay Alma ve Aile Desteği faktörleri Onaylanma İhtiyacı üzerinde pozitif ($\beta > 0$) ve istatistiksel olarak anlamlı etkiye sahiptir ($p < .05$).
- Onay Alma ile Rekabet faktörleri Değişken Tutum üzerinde pozitif ($\beta > 0$), Fiziksel Görünüm ise negatif ($\beta < 0$) ve istatistiksel olarak anlamlı etkiye sahiptir ($p < 0.05$).
- Tanrı Sevgisi ile Akademik Yeterlilik faktörleri Bağımsız/Otonom Tutum üzerinde negatif ($\beta < 0$), Erdem ise pozitif ($\beta > 0$) ve istatistiksel olarak anlamlı etkiye sahiptir ($p < .05$).
- Tanrı Sevgisi ile Fiziksel Görünüm faktörleri Mükemmeli Tutum üzerinde pozitif ($\beta > 0$), Erdem ise negatif ($\beta > 0$) ve istatistiksel olarak anlamlı etkiye sahiptir ($p < .05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde fonksiyonel olmayan tutumlar ile demografik bilgilere ve öz-değer koşullarına yönelik elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. İlk on bir denence demografik bilgilere aittir. Son on bir denence ise öz-değer koşullarına yöneliktir. Elde edilen bulgular teorik bilgiler ve yapılan diğer çalışmalar çerçevesinde tartışılmıştır. Değişkenler birbiriyle ilişkili ise değişkenlerin birlikte tartışılması yoluna gidilmiştir.

Denence 1'e Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Cinsiyet değişkenine göre fonksiyonel olmayan tutumlara yönelik elde edilen bulgularda ise değişken tutum alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda istatistiksel anlamlılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgu, kadın katılımcıların bağımsız tutum alt boyutu sıra ortalamalarının erkeklerle göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak denencenin aksine erkek katılımcıların mükemmelci tutum, değişken tutum, onaylanma ihtiyacı boyutlarında sıra ortalama değerleri daha yüksektir.

Bu araştırmadaki erkek katılımcıların yüksek fonksiyonel olmayan tutum puanlarındaki istatistiksel anlamlılıkla benzer şekilde çalışmalar mevcuttur (Gül, 2016; Haliloğlu, 2008; Pesen ve Çelik, 2019). Yıldız (2019)'ın çalışmasında fonksiyonel olmayan tutum toplam puan ile alt boyutları olan mükemmeliyetçi tutum, onaylanma ihtiyacı ve bağımsız tutum puanları kız öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksektir. Erkek öğrenciler ise değişken tutum alt ölçeği puanı anlamlı düzeyde daha yüksektir. Doğrudan mevcut araştırma kapsamında yer alan fonksiyonel olmayan tutumlar arasında yer almamakla birlikte, sonuçları itibarıyla fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişki içerisinde olabilecek bazı bulgulara da yer vermekte yarar görülmüştür. Bu doğrultuda Yurtal (2001), akılcı olmayan inançlardan olan suçlama eğiliminde kızlarda erkeklerle göre anlamlı düzeyde düşük olması bu çalışmadaki bulguyu destekler niteliktedir. Ağır (2007), suçlama eğilimi konusunda erkeklerin anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu bulgulanmıştır. Depresif tepki ve depresyona duyarlı hale getiren fonksiyonel olmayan tutumlarla (Brown, et al., 1995) ilgili çalışmalar da mevcuttur. Rhody (1982), çalışmasında erkeklerin kadınlardan

daha depresif olduğu bulgulanmıştır. Bir başka araştırmada ise, kız öğrencilerin depresyon puanları erkeklere göre daha yüksektir (Erözkan, 2004).

Araştırmanın cinsiyete göre genel bulgusunun aksine erkek öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutum puanları kız öğrencilerden daha düşük olsada, anlamlı düzeyde olmadığı, çalışmada bulunmaktadır (Topal, 2011). Altıntaş (2006) ise kız öğrencilerin akılcı olmayan inanç düzeyi erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu ve bu puanlarda istatistiksel olarak anlamlılık tespit etmiştir. Özdaş (2019), Fonksiyonel olmayan tutum alt boyutu bağımlılık, problem odaklı başa çıkma puanı erkeklerde; işlevsel olmayan başa çıkma ise kadınlarda yüksektir. Ebeveyn onay ihtiyacına kızlar erkeklere göre daha bağlıdır (Eryüksel, 1996). Bu çalışmada fonksiyonel olmayan tutumlar bağımsız tutum alt kategorisi de kadınlar için benzer bulguyu barındırmaktadır.

Tüm bu alan yazın bilgileri ışığında; fonksiyonel olmayan tutumların cinsiyete göre bariz bir şekilde değişmediği, bazı çalışmalarda erkeklerin daha yüksek FOTÖ puanına sahip olduğu, bazı çalışmalarda kadın katılımcıların daha yüksek FOTÖ puanına sahip olduğu görülmektedir. Fonksiyonel olmayan tutumların cinsiyet ayrımı ve özelliklerinin tam olarak keşfedilmediği, yaşamın daha erken döneminde yerleşmeye başlamasından kaynaklı olabilir.

Denence 2 ile 3'e Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Bu tartışmada eğitim düzeyi ve algılanan akademik başarı değişkenleri birlikte ele alınmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyine göre, ön-lisans eğitim seviyesine sahip bireylerin mükemmелci tutum ve onaylanma ihtiyacı boyutunda sıra ortalama değerlerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Benzer şekilde eğitim düzeyinin lisansüstü olması durumunda bağımsız tutum ve değişken tutum sıra ortalamalarının en düşük olduğu görülmektedir. Onaylanma ihtiyacı boyutunda istatistiksel anlamlı farklılık denenceyi doğrulamaktayken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemektedir.

Bir diğer değişken olan algıladıkları akademik başarı düzeyi düşük olan katılımcıların mükemmелci tutum ve onaylanma ihtiyacı boyutlarında en yüksek sıra ortalama değerlerine sahipken orta düzeyde başarılı olduğunu düşünen katılımcıların yine aynı boyutlarda (mükemmелci tutum ve onaylanma ihtiyacı) sıra ortalamalarının en düşük olduğu tespit edilmiştir. Bağımsız ve değişken tutum boyutlarında ise başarı düzeyi arttıkça sıra ortalama değerleri de artmaktadır. Denenceyi doğrulayacak şekilde istatistiksel anlamlılık sadece mükemmелci tutum boyutunda tespit edilmiştir.

Araştırmacıların da dikkatini çeken eğitim ve fonksiyonel olmayan inançların ilişkisine yönelik ilgili alan yazında farklı görüşler mevcuttur. Ebeveynler tarafından sağlanan eğitim; erken çocukluk dönemi başarı-başarısızlık durumunun fonksiyonel olmayan inançların belirleyicisidir (Beck, 1995). Ellis, bu inançların tüm bireylerde bulunabileceğini, eğitim düzeyine bağlı olmadığını belirtmektedir (Nelson-Jones, 1982). Bu çalışmanın bulgusu ise Beck (1995)'in görüşünü destekler niteliktedir. Onaylanma ihtiyacı eğitim düzeyiyle, algılanan akademik başarı ise mükemmeliyetçilikle anlamlı ilişki göstermektedir.

Akademik başarı odaklı olan birey zekasını ortaya koyma, ders, not, akademik başarı ve performans konularında yönelimleri (Harter, 1986; Crocker, 2002), akademik yeterliliği ifade etmekte olan (Crocker, et al., 2003), yeterlilik durumu; depresyon ile pozitif bir korelasyon göstermektedir (Sanchez and Crocker, 2005). Algılanan akademik başarı düzeyine göre; başarı odaklı bireylerde siber mağduriyet ve siber zorbalık davranışlarının fazla olduğu (Eroğlu, 2011), bağlanma kaçınmasının daha yüksek olduğu (Cheng and Kwan, 2008), yaşadığı başarı yönünden kendisini yetersiz görenlerin ise özgüven, kaygı, depresyon ve düşmanlık puanlarının düşük olduğu (Niiya, et al., 2004) araştırma sonuçlarındandır.

Bu çalışmanın bağımlı değişkeniyle (fonksiyonel olmayan tutumlar) eğitim durumu ve algılanan akademik başarı düzeyine yönelik çalışmalar incelendiğinde; alınan eğitimin fonksiyonel olmayan tutumlarının azaltılması (Duy, 2003), yine aynı şekilde alınan eğitimin fonksiyonel olmayan tutumlarının azaltılması ve empatik beceri kazandırdığı (Saki, 2018) tespit edilmiştir. Akılcı olmayan inançlardan olan suçlama eğiliminde sınıf düzeylerinde anlamlı farklılık göstermemektedir (Yurtal, 2001). Fonksiyonel olmayan tutumlar, bilişsel üçlü ve otomatik düşüncelerin sınav kaygısı ilişkili olmakla birlikte sadece bilişsel üçlünün anlamlı yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir (Wang, 2018). Fonksiyonel olmayan tutumla yakından ilişkili olan depresyonla ilgili araştırmalar da mevcuttur. Bu çalışmalar incelendiğinde; sınıf düzeyine göre ise depresyon puanlarının anlamlı farklılaşmadığı (Erözkan,2004), akademik erteleme davranışları ve depresyon düzeyleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu (Kınık, 2015) belirtilmiştir. Özetle, alan yazındaki eğitim ve fonksiyonel olmayan tutumlar konusundaki farklı görüş ve çalışma bulgularıyla bu çalışmanın bulguları benzeşmektedir.

Algılanan akademik başarının düşük olması durumunda FOTÖ alt boyut puanlarının en yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda eğitim seviyesinin yüksekliği ve akademik başarıların bireyde olumlu tutumları ve başarıya olan inancı artırdığı söylenebilir. Akademik başarısı düşük olan bireylerin olumsuz odaklandığı görülmektedir. Akademik olarak kendini en iyi seviyede görenlerin ise mükemmeliyetçi ve onaylanma ihtiyacı puanlarındaki artış durumu bireylerin mükemmele ulaşma ve onaylanma istekleriyle açıklanabilir. Orta düzeyde başarılı bireylerin daha işlevsel tutumlara sahip olduğu söylenebilir.

Denence 4'e Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Bu çalışmada yaş düzeyi arttıkça mükemmелci tutum ve onaylanma ihtiyacı sıra ortalamalarının arttığı bulgulanmıştır. Ayrıca tüm alt boyutlarda 17-20 yaş aralığındaki bireylerin sıra ortalama değerlerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Genel olarak bakıldığında yaş değişkeni ile mükemmелci tutum arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Zamanla devam eden sabit yaşam olayları olan fonksiyonel olmayan tutumlar (Abramson, et al., 1989), çocukluk döneminde oluşan travmatik yaşantılarla, olumsuz düşünce stillerine ve bilgiyi işlemede hatalı düşünceler (Alloy, et al., 2006), gelişim dönemindeki stres verici yaşam olaylarıyla da oluşabilmekte ve bu olaylar tekrarladığında tekrar ortaya çıkabilmektedir (Bilgin, 2001; Monroe, et al., 2007). Alan yazındaki bu görüşler fonksiyonel olmayan tutumların oluşumunda ve bunların tekrarlamasında geçmiş yaşantı ve yaşı önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada da 17-20 yaş kategorisi en alt yaş grubunu oluşturmakta olup sıra ortalama değerlerinin düşük olması görüşleri destekler niteliktedir. Bunun yanı sıra, bireylerin kendileri ve çevreleri için ne gibi kurallar, zorunluluklar (-meli, -malı) tanımlayacağı deneyimle ilişkilidir. Yeni deneyim ve öğrenmeler yeni kural ve beklentileri beraberinde getirebilmektedir. Dolayısıyla yaş düzeyi arttıkça deneyimin, deneyim arttıkça beklentinin ve buna bağlı olarak mükemmeliyetçi tutumun arttığı düşünülebilir. Yaş ve mükemmелci tutum arasındaki anlamlı ilişkide bir diğer destekleyici bulgudur.

İlgili araştırmalar incelendiğinde; yaş değişkeni ile fonksiyonel olmayan tutumlar alt ölçeği olan değişken tutum boyutunda istatistiksel anlamlılık (Yıldız, 2019), fonksiyonel olmayan tutumlar ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık (Pesen ve Çelik, 2019) görülmektedir. Beck (2001), fonksiyonel olmayan tutumları algılara uyumlu hale getirmek için bilişsel çarpıtmalar kullandığını ifade etmiştir. Ağır

(2007)'ın çalışmasında yaş değişkeni ile bilişsel çarpıtma ölçeği tüm alt boyutlardaki puan ortalamalarında anlamlılık tespit edilmemiştir. Belirli gelişim dönemine göre birey bilişsel, ruhsal ve fiziksel gelişimi devam ettirmekte ya da tamamlamaktadır. Anlamlı farklılığın tespit edilmediğine yönelik bilgi sunan bu çalışmalarda seçilen örneklem gruplarının aynı gelişim döneminde olması anlamlılığın olmamasında bir etken olabilir.

Denence 5'e Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Gelir düzeyinin artmasıyla birlikte mükemmeliyetçi tutum ve bağımsız tutum boyutlarında sıra ortalamaları azalmaktadır. Gelir düzeyinin düşük olması durumunda mükemmeliçi tutum, bağımsız tutum ve değişken tutum boyutlarında en yüksek sıra ortalama değerlerinin olduğu görülmektedir. Ancak hiç bir kategoride gelir düzeyi ile fonksiyonel olmayan tutumların anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Benzer şekilde alan yazında aile gelir düzeyinin, fonksiyonel olmayan tutumlarla (Gül, 2016; Pesen ve Çelik,2019; Yıldız, 2019), benzer şekilde depresyonla (Erözkan, 2004), anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Gelir düzeyinin insanların ruhsal olarak dayanıklılık ya da kırılganlıkları üzerinde bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Gelir düzeyinin düşük olması durumunda; maddi olarak bağımlı olduğu, değişen dünyaya uyum sağlamakta güçlük yaşadığı şeklindeki dile getiremediği ara inançlarıyla açıklanabilir.

Denence 6'ya Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Bir diğer bağımsız değişken olan çocukluk yaşantısını geçirdiği yere göre, köyde büyüyen katılımcıların mükemmeliçi tutum ve onaylanma ihtiyacı sıra ortalamasının diğer yerleşim yerlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. İlçe merkezine göre değerlendirildiğinde ise mükemmeliçi tutum ve onaylanma ihtiyacı boyutlarında sıra ortalama değerlerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Büyükşehir düzeyinde ise bağımsız tutum ve değişken tutum boyutlarında en düşük sıra ortalama değerleri olduğu görülmektedir. Ancak hiçbir alt değişkende istatistiksel anlamlılık sağlanmamaktadır. Alan yazında benzer bulgulara sahip çalışmalar mevcuttur. Fonksiyonel olmayan tutumlar ile yaşanan yere (Pesen ve Çelik, 2019; Yurtal, 2001), çocukluk yaşantısının geçirildiği yere göre (Topal, 2011) anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Çocukluk yaşantısından başlanarak gelişmekte olduğu savunulan fonksiyonel olmayan tutumların (Beck, 1964; Beck, 1995; Beck, 2001; Kuyucu, 2007; Young and Lindemann, 1992), Ellis, sosyo-kültürel çevrenin etkisiz olabileceğini savunmuştur

(Nelson-Jones, 1982). Fonsiyonel olmayan tutumlar, travmatik çocukluk yaşantılarından daha fazla etkilenebilmekte (Alloy, et al., 2006), bireyin gerçek performansını ortaya koymasının önüne geçmekte (Bilgin, 2001) ve bireyi depresyona yatkın hale getirmektedir. Erözkan (2004), çalışmasına göre ise yaşanan yere göre anlamlı farklılık tespit edilmiş ve yerleşim yeri küçüldükçe bir diğer değişken olan depresyon puanlarının arttığı tespit edilmiştir.

Çocukluk yaşantısının geçirildiği yerin köy olması durumunda FOTÖ puanları artmaktadır. Birey daha küçük olan yerleşim yerinde sosyo-kültürel ve uyarıcı bakımından yaşadığı yetersizliklerin, iletişimde sınırlılık fonksiyonel olmayan tutumların artmasında etkili olduğu düşünülebilir. Büyükşehir düzeyinde bağımsız ve değişken tutum boyutundaki düşük sıra ortalama değerleri ise bireylerin daha geniş bir çevrede daha özerk hareket etmek durumunda kalmasıyla açıklanabilir.

Denence 7'ye Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Fiziksel görünüm memnunluk düzeyi puanlarının, mükemmelci tutum ve değişken tutum boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığı bulgulanmıştır. Fiziksel görünümünden oldukça memnun olan katılımcıların mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı puanlarının sıra ortalamalarının en düşük olduğu görülmektedir. Benzer şekilde fiziksel görünümünden hiç memnun olmayanlarda mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı sıra ortalama değerlerinin en yüksek olduğu görülmektedir. Bağımsız ve değişken tutum boyutlarında ise fiziksel görünümünden oldukça memnun olan katılımcıların en yüksek sıra ortalama değerlerine sahip olduğu görülmektedir.

Fiziksel yetersizlik ve kusurları olduğunu düşünen birey, mutluluğa ve olumlu yaşantılara kendisinin layık olmadığı (Beck, et al., 1979; Bilgin,2004; Köknel, 1989), şeklindeki düşüncelerin karşısı olarak fiziksel olarak çekici olduğunu düşünen birey kendini sunma, yetkinlik, beğenilirlik, erdem, ahlak, sıcak ve sevecen olduğunu düşünmektedir (Crocker, et al., 2003). Fiziksel görünümünden memnun olma durumu bireyin özgüvenini artırmakta, olumluya odaklanmasına fayda sağlamadığı söylenebilir. Mükemmelci tutum ve onaylanma boyutundaki fiziksel görünümünden memnun olan bireylerin fonksiyonel olmayan tutum puanlarının düştüğünü göstermektedir. Bu bulgular fiziksel görünümünden memnun olanlar, mükemmel bir görünüm sahip olma ya da bunu onaylatmanın kaygısını yaşamadığıyla açıklanabilir.

Ayrıca fiziksel görünümünden memnun olmama durumunda; ilişkilerde “Sevilecek kadar güzel değilim.” düşüncesi (Clark, et al., 1999), fiziksel olarak güzel

olanların çirkine göre daha çekici bulunduğu (Park, et al., 2004) ve evli bireylerin fiziksel görünümü daha az önemsemediği (Altıntaş, 2019) araştırmacılarca belirtilmiştir. Fiziksel görünüm kadınlar için daha önemlidir (Cash and Grasso, 2005).

Fonksiyonel olmayan tutumlarla bağlantılı ve bireyin kendisi ve çevresiyle uyumunu bozabilecek başka değişkenlerce de destekleyici çalışmalar mevcuttur. Fiziksel görünümü önemseyen bireylerin; duygusal dalgalanma ve narsizm (Crocker, et al., 2003), depresyon (Sanchez and Crocker, 2005), riskli internet davranışı (Eroğlu, 2011), fiziksel saldırganlık ve düşmanlık (Temli, 2019), saplantılı bağlanma (Park, et al., 2004), yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınma (Cheng and Kwan, 2008) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da benzer şekilde bağımsız tutum ve değişken tutumdaki yüksek puanlar fiziksel görünümü önemsemenin bireye sağlıksız sonuçlar doğurabileceği ile açıklanabilir. Beğenilmeye yönelik algıyı fiziksel görünümü üzerinden sağlamaya çalışan birey, kendini bu konuda koşullamakta ve bu fonksiyonel olmayan tutumlarının olumsuz etkisinde kalmaktadır.

Denence 8'e Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Katılımcıların otoriter ebeveyn tutum alt kategorisinden aldıkları puanların; mükemmелci tutum ve onaylanma ihtiyacı sıra ortalama değerlerinin en yüksek olduğu görülmektedir. Yine, otoriter tutumdan alınan puanlara göre bağımsız ve değişken tutum boyutlarında sıra ortalamalarının en düşük olduğu görülmektedir. Aynı testin sonucuna göre, ebeveyn tutumlarının mükemmелci tutum ve bağımsız tutum boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği bulgulanmaktadır.

Sürekli sosyal ilişki içerisinde olan birey (Baumeister and Leary, 1995), aile üyelerinden sevgi, onay ve destek beklemekte (Harter, 1986), destek sağlanmadığında bu durum uyumsuzluk, anksiyete, depresyon gibi olumsuz ruhsal sorunlara neden olabilir (Hetherington, et al., 1999). Ebeveynlerin mükemmелliyetçi beklentileri ve eleştirileri, yüksek kişisel standartların belirlenmesine neden olmaktadır (Frost, et al., 1990). Ebeveyn tutumlarıyla da bağlantılı olan; destek, güven ve onaylanmayı bekleyen birey, reddedilme ve tehdit durumlarından kaçınmaktadır (Park and Maner, 2009). Onaylanmayan birey kaygı yaşamakta (Leite and Bretvas, 2005), baştan savılmış, ihmal edilmiş ve küçük düşürülmüş hissetmektedir (Horney, 2017). Mükemmелliyetçi ve onaylama ihtiyacı daha fazla hisseden bireyler aile tutumlarına daha bağımlıdır (Cash, 1984). Birey, kendini sunmada belirlediği yüksek standart ve

onay beklentisini öncelikle ailesinde tamamlama arzusu içerisinde olduğu söylenebilir.

Alan yazında aile tutumuyla ilgili olabilecek başka değişkenlere göre de çalışmalar mevcuttur. Çocukluk dönemi anne reddiyle işlevsel olmayan tutumlar pozitif yönlü ilişkilidir (Özbiler, vd., 2019). Güvenli bağlanma stiline sahip birey aile desteğini önemsemekteyken, kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler için aile desteği önemsizdir (Park, et al., 2004). Bağlanma stiliyle ilişkili bir diğer çalışma toplulukçu kültürdeki bireylerin bireyci kültüre göre daha fazla bağlanma kaygısı ve kaçınma içerisindeyken, aile desteğini önemseyen bireylerde bağlanma kaygısı ve kaçınma içerisinde değildirler (Cheng and Kwan, 2008). Aile desteği fazla olan bireylerin riskli internet davranışının az olduğu (Eroğlu, 2011), depresyon duygusal sıcaklık (baba), sıcaklık (anne) (Altıntaş, 2019), öfke düzeylerinin düştüğü görülmektedir (Temli, 2019). Birey sosyalleşebilmenin ve gruba dahil olabilmenin ilk adımını muhtemelen ailede atacaktır. Ailede kazandığı bilgi ve becerileri diğer ilişkilerinde kullanabilen bireyin davranış ve uyum problemlerinin daha az olması muhtemeldir.

Bu çalışmanın çıktısı olarak da ebeveyn kabulüyle fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacıyla anlamlı farklılığı alan yazındaki çalışmalarla benzeşmekte ve ebeveyn tutumlarının önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Mükemmeliyetçi bireyin sunulan ebeveyn tutumuna sıkı sıkıya bağlı olduğu ve bu tutumu onaylatma gibi bir standartı da önemseydiği söylenebilir. Bağımsız ve değişken tutumdaki düşük puanları ise otoriter aile yapısından kaçışın sağlanılabildiği, bireyin bu ebeveyn tutumunun aksine kontrolü kendi elinde tutan, otoriteyi reddeden kişilik özelliği ile açıklamak mümkündür.

Denence 9 ile 10'a Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi birlikte tartışılmıştır. Anne eğitim düzeyi lise olanların, mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacı en düşük sıra ortalama değerleri aldıkları tespit edilmektedir. Baba eğitim düzeyi okuma-yazma bilmeyen babaya sahip katılımcılar için; tüm alt boyutlarda sıra ortalama değerlerin en yüksek olduğu görülmektedir. Lisans sonrası eğitim düzeyinde babaya sahip katılımcıların, mükemmelci tutum ve değişken tutum alt boyutlarında en düşük sıra ortalama değerleri aldıkları görülmektedir. Değişken tutum boyutunda anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık görülmektedir.

Fonksiyonel olmayan tutumların oluşmasında ebeveynler tarafından sağlanan eğitim ve ebeveyn tutumları önemli etkiye sahiptir (Beck, 1995). Altıntaş (2006), çalışmasında baba eğitim düzeyinde anlamlılık olmamakla birlikte anne eğitim düzeyinin üniversite mezunu olma durumunda akılcı olmayan inançların düşük çıkmasında önemli bir değişkendir. Baba eğitim düzeyi en yüksek olan lisans ve sonrası olma durumunda ise FOTÖ puanları en düşük olması ebeveynlerin eğitim düzeyinin önemini göstermektedir. Bir diğer destekleyici bulgu ise, baba eğitim düzeylerinin okuma-yazma bilmiyor olması durumunda FOTÖ puanlarının en yüksek olduğu görülmektedir.

Alan yazındaki çalışmalarda fonksiyonel olmayan tutumlarla anne-baba eğitim düzeyinin anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Pesen ve Çelik, 2019; Topal, 2011; Yıldız, 2019). Genel olarak ebeveynlerin eğitim düzeylerinin yüksek olması durumunda FOTÖ puanlarındaki düşüş ebeveynlerin çocuklarına daha sağlıklı tutumlar geliştirmeleri konusunda destekleyici etkisini göstermektedir. Değişken tutumdaki anlamlı farklılık ve tüm alt boyutlarda eğitimle düşen FOTÖ puanları bireylerin ailelerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının da düşük olduğu bunun ise çocuklarına yansıdığıyla açıklanabilir.

Denence 11'e Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Hayatın anlamını aile bağları olarak gören bireylerin bağımsız tutum ve değişken tutum sıra ortalama değerleri en yüksek olduğu görülmektedir. Tüm alt boyutlarda anlamlı istatistik bulgu elde edilmiştir.

Yaşamın anlamına yönelik farklı görüşler ve tanımlamada farklılıklar olsa da teorisyenler ve araştırmacılar anlamlı bir hayatın insanlar için kritik önem taşıdığı konusunda hem fikirdir (Deci and Ryan, 2000). Pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla hayatın anlam yapısı, bilimsel araştırmaların konusu olmuştur. (Park, et al., 2010). Hayata anlam verme ve amaç belirlemede yetersiz kalan bireyin fonksiyonel olmayan tutumlarının da yoğun olması muhtemeldir.

Alan yazında fonksiyonel olmayan tutumlara yönelik daha çok mükemmeliyetçilikle ilgili görüşlere rastlanmaktadır. Mükemmeliyetçilik ile dünya arasındaki ilişkiye rağmen mükemmeliyetçiliğin hayatın anlam ve amacıyla bağlantılı olduğunu ortaya koyan çok az çalışma olduğu söylenebilir (Park and Jeong, 2016). Yüksek standartlarını sağlamaya çalışan mükemmeliyetçiler bunu sağladıklarında tatmin edici yaşam deneyimleri elde edeceklerine inanmaktadırlar

(Graham, et al., 2010). Mükemmeliyetçi bireylerin tutarsız ve zorlayıcı tutumları hayatın anlamını bulmak konusunda zorluklara sebep olmakta ve depresif belirtileri etkilemektedir (Graham, et al., 2010; Park and Jeong, 2016). Park and Jeong (2016), çalışmalarında bireyin hayatın anlamı ve amacına yönelik tutumu mükemmeliyetçilikle yeterli düzeyde anlamlı değildir. Mükemmeli yakalamaya çalışan bireyin standartlarının yüksekliği uç noktalarda olacağından bu hedeflere ulaşmak çoğu kez mümkün olmamaktadır. Mükemmele ulaşmanın zorluğu çoğu kez hayatın anlam ve amacının fark edilmesinden bireyi alıkoyarken bazen de hayata anlam verilebilecek türden yaşantıların kaçırılması ve fark edilmemesine bağlı olabilir.

Bu bağlamda, hayatın anlamına yönelik fonksiyonel olmayan tutumlardan bağımsız olarak hayatın anlamına yönelik, gazilerde travma sonrası stres bozukluğu yaşlılara göre daha fazlayken aynı çalışmada daha fazla savaşa maruz kalma, depresyon ve suçluluk bildirenlerin hayatı daha az anlamlı bulduğu görülmektedir (Owens, et al., 2009). Hayatın anlamını ve tatmin ediciliğinin; yaşlı nüfusta daha fazla olduğu (Steger, et al., 2009), fiziksel engellere uyumda önemli bir etken olduğu görülmüştür (Psarra and Kleftras, 2013). İleri ergenlik döneminde hayatın anlamına yönelik sorularını tam olarak cevaplayamaması ise olumsuz kimlik gelişiminde artırıcı role sahiptir (Şanlı,2016). Hayatın anlam ve amacına yönelik algılar bireyin içerisinde bulunduğu koşullara göre değişmektedir. Stabil olmayan bu anlam ve amacın bireyin içerisinde bulunduğu koşullardan bu şekilde etkilenebileceği düşünülebilir.

Aile bağlarını önemseyen bireylerin bağımsız ve değişken tutum puanlarının en yüksek olmasını bireylerin ailenin onayı ve desteği olmadığında yeni ilişkiler, yeni kararlar, yeni görevler üstlenebilme, problem çözme, başarı elde etme konusunda yetersizlikleriyle açıklamak mümkündür. İstatistiksel anlamlılık şu şekilde açıklanabilir: bireyin hayata anlam verdiği alanda bir takım fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olması mümkündür çünkü birey bu alanla ilgili yoğun duygu, düşünce ve davranışa sahiptir. Yoğun şekilde gelişmiş olan bu tutumlar bireyi hep aynı noktaya yönlendirir ve birey bu alanlar için mücadele ettiğinden dolayı diğer yaşam alanlarını kaçırmayla açıklanabilir.

Denence 12 ile 13'e Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Tanrı sevgisi ile fonksiyonel olmayan tutumlara göre elde edilen bulgulara göre mükemmelci tutum ile pozitif, bağımsız tutum ile negatif etkiye sahiptir. Birey inansın ya da inanmasın, bir tanrı şemasına sahiptir. Bu şemanın oluşmasında inanç değil, tanrı hakkında bilgi

sahibi olunması yeterlidir (Güler, 2007). Tanrı sevgisi ise kişinin tanrıyla olan ilişkisinde tarının onu sevdiğine, ona değer verdiğine yönelik algısı ve bu alanda öz-değerini yapılandırmasıdır (Blaine and Crocker, 1995). Tanrı tarafından sevildiğini düşünmek ve dini yöneliminde kendini yeterli görmek bireye öz-değeri konusunda olumlu tutuma oluşturur (Baker and Gorsuch, 1982).

Araştırmalar gösteriyor ki dini inanca sahip bireylerin öz-değer alanlarını bu alanda yapılandırdıklarını ve bu alanda öz-değerini yapılandıran bireylerin dini aktivitelere katılma oranı bu alanda öz-değerini yapılandırmayanlara göre daha yüksektir. (Crocker, et al., 2003). Karayiğit (2017), dindarlık ile olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazında tanrı sevgisi ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin üzerinde daha çok durulduğu söylenebilir. Araştırma sonuçları da bu çalışmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Mükemmelci tutuma sahip bireylerin tanrı sevgisi alanında oluşturdukları öz-değer alanlarını daima artırma çabası içerisinde olması anlamlı etkiyi açıklayan etmenlerden biri olduğu ifade edilebilir. Mükemmelci tutuma sahip bireyler tanrıya olan bağlılıklarıyla sorunlarını halletmeyi hedeflediği için pozitif ilişki içerisinde oldukları düşünülebilir. Tanrı sevgisi ile bağımsız tutum arasındaki negatif ilişki ise bireyin kendi iç uyumunu tanrı ve din gibi düşüncelere gerek duymaksızın sağlamasıyla açıklanabilir.

Denence 14 ile 15'e Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Bu çalışmada, onay alma öz-değerinin onay alma ihtiyacı ve değişken tutum boyutları üzerinde anlamlı etkisi tespit edilmiştir. Birey davranış ve düşüncelerini onay alma beklentisiyle kendini motive eder (Bernstein, 2011; McCollum, 2005). Onaylanma kendini iyi hissetmenin, hayatta kalmanın ve daha iyi yaşamının bir yolu olarak görülmektedir (Flett and Hewitt, 2002). Bireyin kendi ile ilgili algıları ya da başkalarının onayına bağlı oluşan değerleri bu alanda koşullu öz-değerini oluşturur (Crocker, et al., 2003).

Bazı araştırmacılar başkaları tarafından onaylanmanın öz-değerleri üzerinde bir etkisi olmadığını savunsa da (Leary, et al., 2003), bazı araştırmacılar sosyal reddin insanları olumsuz olarak etkilediğini belirtilmiştir (Crocker, et al., 2003). Belirli koşullar altında kendini kabullenememiş ve çevresine kendini kabul ettiremediğini düşünen bireyler öz-değer düzeyleri düşük olduğu için bunların psikolojik rahatsızlıklara karşı daha savunmasız olduğu söylenebilir (Crocker and Wolfe, 2001).

Sosyal onay alma çabalarının temelinde olumsuz değerlendirilme korkusu vardır. Onay alma ya da onay alamamadan kaçınma motivasyonu yüksek bireylerin olumsuz değerlendirilme kaygıları vardır (Watson ve Friend, 1969). Öz-değerini başkalarının onayına bağlayan birey; onaylanma, ayıplanma, sevecen yaklaşımların duruma göre belirleyecektir. Bundan dolayı reddedilme durumu felaketin kendisidir. Çevreye bir onaylanma beklentisiyle yaklaşan birey bunu sağlayamadığında öz-değeri sıfır noktasında bulur (Horney, 2017).

Onaylanma ihtiyacı ve bağımsız tutumla ilgili alan yazında bu çalışmanın bulgusuna benzer çalışmalar bulunmaktadır. Onaylanma ile dıştan denetimli bireylerin başkalarına daha bağlı olduğunu (Cash, 1984), benlik saygısı ile ilişkili olduğu araştırmalar mevcuttur (Çelik ve Çırak, 2019; Gül, 2016; McLennan 1987; Toçoğlu, 2016).

Onay alma konusunda öz-değer oluşturan bireylerin onay alma ihtiyacı puanlarındaki artış bireyin onay beklentilerin yükselmesi ve bunun belli bir noktadan sonra işlevsiz hale geldiğiyle açıklanabilir. Alan yazındaki benlik saygısı ile onay alma ihtiyacı arasındaki ilişki ise bireylerin öz-değerlerini artırmanın yolu olarak onaylanmayı tercih etmeleriyle açıklanabilir. Değişken tutum ile onaylanma ihtiyacı arasındaki ilişki bireylerin değişen çevresine uyum sağlamada onay arayışı içerisinde olduğunu ve bunu sağlamasıyla gerçek bir uyum gerçekleştirdiğini göstermektedir.

Denence 16 'ya Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Bu çalışmada, aile desteği onay alma ihtiyacı üzerinde anlamlı etkisi tespit edilmiştir. Öz-değer alanının aile desteği alanına koşullayan birey için yakın çevresinden ilgi ve şefkat beklentisi önem taşımaktadır (Coopersmith, 1967). Aile üyelerinden alınan onay sevgi, destek bu öz-değer alanının beslenmesini sağlar (Harter, 1986). Aile içi uyum ve aile desteği olumlu psikolojik etkiye sahipken aile desteğinin olmaması ve uyumsuzluk anksiyete, depresyon gibi olumsuz ruhsal sorunlara neden olabilir (Hetherington, et al., 1999).

Cheng and Kwan (2008), öz-değerini aile desteği boyutunda yapılandıranların yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınma ile yüksek düzeyde ilişkilidir. Öz-değerini aile desteği boyutunda yapılandıranların bağlanma kaçınması arasında bireyci topluluk için daha güçlü olduğu saptanmıştır. Masterson (1971) üniversite öğrencilerinin aile genişliğinin onay ihtiyacı üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmada, aile genişliği arttıkça onay ihtiyacının da arttığı bulunmuştur.

Aile desteği ile onay alma arasındaki ilişkiye benzer şekilde bağlanma stilleri üzerine yapılan araştırmalar da alan yazında bulunmaktadır. z-değerini aile desteğinde yapılandırılanların yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınma ile yüksek düzeyde ilişkilidir. z-değerini aile desteği boyutunda yapılandırılanların bağlanma kaçınması arasında bireyci topluluk için daha gl öldüğü saptanmıştır (Cheng and Kwan, 2008). Park, et al. (2004), koşullu öz-değer ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bağlanma stili güvenli olanların aile desteğini öz-değer alanında yapılandırığı gözlenmiştir.

Ailenin desteğiyle kendi öz-değerini oluştırmaya çalışan bireyin bunu aileden onay tepkileriyle sağlanabileceği şeklinde işlevsel olmayan bir tutumla sağlamaya çalıştığı söylenebilir. Burada ailenin vermiş olduğu destek, güven, sağladığı bağlanma stili ve onay tepkilerinin de bireyi yanlış bir algılaya yönelttiği söylenebilir. Ailenin sevgi, güven, paylaşma gibi daha yapıcı destekler yerine onaylanma üzerinden destek sağlamasının bu fonksiyonel olmayan tutumun oluşumunda etkili olduğu da söylenebilir.

Denence 17'ye Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Rekabetin değişken tutum üzerinde olumlu etki ettiği bulunmuştur. z değer, bu alanda koşullanan birey kendi yeterliliklerinden daha çok başkalarına üstün gelebilmeleri bu bireylerin öz-değerlerini beslemektedir (Crocker, et al., 2003).

Bu çalışmanın bulgusuna benzer, öz-değer ile değişken tutum arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu çalışmalar mevcuttur (rş, 2001; Toçoğlu, 2016). Başarı bireyin olumlu bir benlik saygısı kazanmasına fayda sağlamaktadır. Rekabetçi ğrenciler başarılı olabilmek için yeni girişimlerde bulunurlar. Bu şekildeki rekabetçi öğrencilerin olumlu bir benlik saygısı da kazandığı düşünülebilir. Rekabet dengeli şekilde olduğunda bireye psikolojik fayda sağlamaktadır. Patolojik düzeye ulaşan rekabet durumunda ise bunun kendini sürekli kıyaslama, yetersizlik hissi, hırs, kıskançlık hatta düşmanlık duygularını beraberinde getirmesi psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir (Birel, 2012).

Alan yazındaki görüş ve çalışmalar bu çalışmanın bulgusuyla benzeşmektedir. Rekabet alanına makul düzeyde yapılmayan yatırımın bireyin çevresiyle uyumsuzluklar yaşamasına neden olabileceğini söylemek mümkündür. Rekabetin patolojik hale gelmesi bireyin pozitif, esnek düşünmesini; yaşama karşı olumlu tutumlar geliştirmesini engellemektedir.

Denence 18'e Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Bu çalışmada, akademik yeterliliğin ile bağımsız tutum üzerinde negatif yönlü etkisi tespit edilmiştir. Başarı, akademik öz değeri olumlu yönde etkilemekteyken başarısızlık akademik alanda öz-değeri olumsuz yönde etkilemektedir (Crocker and Park, 2003). Akademik öz-değerlendirmesi yüksek olan bireyler başarısız olsalar da bu alanda yoğun çaba sarf etmeye devam etmektedirler ve bunun sonucu olarak bu bireylerin öz-değerleri olumsuz etkilenmektedir (Horberg and Chen, 2010). Akademik yeterlilik ile psikolojik sıkıntılar, kaygı, stres, sosyal fobi ve depresyon arasında pozitif bir korelasyon görülmektedir (Burwell and Shirk, 2006; Crocker, et al., 2006; Niiya, et al., 2004; Sanchez and Crocker, 2005; Sargent, et al., 2006).

Akademik başarı odaklı bireylerin bu alanda koşullandırmasının birey açısından olumlu sonuçlar doğurmayacağı alan yazın bilgilerinden anlaşılmaktadır. Bu çalışmada ise akademik yeterlilik alanında yapılan yatırımın iç uyumunu sağlayabilen bir birey oluşturduğuna işaret etmektedir. Birey akademik başarı konusunda sağladığı motivasyonunun iç uyumuna da olumlu katkı sağlaması mümkün olacaktır.

Denence 19 ile 20'ye Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Fiziksel görünüm; mükemmелci tutuma pozitif, değişken tutuma negatif etki ettiği görülmüştür. Bireyin bedenine yönelik öz-değer algı alanını temsil emektedir (Harter, 1993). Benzer bulgu Toçoğlu (2016), benlik saygısı yüksek olanların fonksiyonel olmayan tutumları azalmaktadır. Değişken tutum açısında anlamlılık bulgulanırken, mükemmeliyetçilik açısında ilişki bulgulanmıştır.

Alan yazında fiziksel görünüm ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiyi açıklayan az sayıda çalışma bulunmaktadır. Ancak fiziksel yeterlilik ile ilgili başka konulardaki araştırmalara bakmak faydalı olacaktır. Koşullu öz-değer alanı fiziksel psikolojik sıkıntılar, kaygı, stres, sosyal fobi, depresyon ve narsizm arasında pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur (Crocker, et al., 2006; Luhtanen and Crocker, 2005; Sanchez and Crocker, 2005). Fiziksel görünüm ile problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki görülmektedir. Fiziksel yeterliliğinden memnun olmayan katılımcıların psikolojik sıkıntı yaşama riskleri daha yüksektir (Birel, 2012). Cheng and Kwan (2008), Öz-değerini fiziksel görünüm boyutlarında yapılandıranların yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınma ile yüksek düzeyde ilişkilidir. Araştırmada bireyci kültürle toplulukçu kültür arasındaki farklılık olarak; öz-değerini fiziksel görünüm boyutunda yapılandıranların bağlanma kaygısı bireyci topluluk için daha

güçlü olduğu saptanmıştır. Fiziksel olarak kendini beğenen bireylerin kendine güveni ve saygısı artmaktadır ve öz-değer düzeyi daha fazladır (Welk and Eklund, 2005).

Fiziksel görünüm alanında kendisini yapılandıran birey kusursuz bir estetik algısıyla hareket etme ve buna ulaşma konusundaki beklentileri mükemmeliyetçi tutumunun göstergesi olarak açıklanabilir. Değişken tutumdaki negatif etki ise kendisini fiziksel olarak yeterli gören bireyin kendine güveni ve kendini bulunduğu çevrede rahatlıkla gösterebileceğine olan inancıyla açıklamak mümkündür.

Denence 21 ile 22'ye Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Erdemin bağımsız tutuma pozitif, mükemmeliçi tutuma negatif etkisi tespit edilmiştir. Toplumca kabul görmüş ahlak kurallarına uyulması ve bu kurallara değer verilmesi erdem alanını temsil eder (Harmon-Jones, et al., 1997). Erdeme dayalı davranışlarla toplumsal ahlaka uygun hareket etmek bireye ve çevresine fayda sağlar (Crocker, 2002; Leary, et al., 1994).

Alan yazın incelendiğinde; öz-değer koşullarından erdem ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında çalışmalara rastlanmamıştır. Bireye fonksiyonel olmayan tutumlar gibi olumsuz etkileri olabilecek konularda erdem alanına yönelik çalışmalar mevcuttur. Erdem ile narsizm (Crocker, et al., 2003), bağlanma kaçınması (Cheng and Kwan, 2008), fiziksel saldırganlık (Temli, 2019), siber zorbalık ve siber mağduriyetin ilişkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur (Eroğlu, 2011).

Alan yazındaki bazı araştırmalar ise erdem alt boyutuyla ilgi benlik saygısı şeklinde yapılmıştır. Benlik saygısının mükemmeliyetçiliği yordadığı (Demirbaş, 2009), benlik saygısı artarken mükemmeliyetçiliğin azaldığı (Gül, 2016), benlik saygısı yüksek olanların mükemmeliyetçilik ve bağımsız tutumun azaldığı görülmektedir (Toçoğlu, 2016).

Erdem alanına yatırım yapan birey; doğrunun peşinde, kendinin ve toplumun ahlaki ilkelerini yeterince sağladığı düşüncesiyle mükemmeliçi bir tutumla hareket etmemektedir. Erdemli bireyin hoşgörülü, alçakgönüllü, mütevazi gibi özellikleri de bireyin mükemmelden vazgeçtiğini göstermektedir. Erdem alanında doğrunun peşinde gitmek söz konusudur. Doğru ise sübjektif olduğu için bireyin erdemliliği, bu alanı sorgulaması, erdem alanında oto-kontrolün kendi elinde olduğu düşüncesi bireye içsel rahatlığı yaşatmaktadır. Toplumda kabul gören ahlaki ilkelere uygun davrandığını düşünen birey vicdanen yaşadığı rahatlıkla içsel huzurunu oluşturduğu da ifade edilebilir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonuçları fonksiyonel olmayan tutumlar ile demografik değişkenler ve öz-değer koşulları arasındaki ilişki olmak üzere iki başlık altında değerlendirilmiştir.

Fonksiyonel olmayan tutumlar ile demografik değişkenlere yönelik sonuçlar:

1. Cinsiyete göre; kadın katılımcıların bağımsız tutum alt boyutu sıra ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu ancak istatistiksel anlamlılığın mükemmelci tutum, bağımsız tutum ve onaylanma ihtiyacı boyutunda olduğu görülmektedir.
2. Eğitim düzeyi ile onaylanma ihtiyacı boyutunda istatistiksel anlamlılık görülmektedir. Algılanan akademik başarı düzeyi ile mükemmelci tutum boyutunda anlamlılık tespit edilmiştir.
3. Bu çalışmada yaş düzeyi arttıkça mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı sıra ortalamalarının arttığı bulgulanmıştır. Yaş değişkeni ile mükemmelci tutum arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
4. Gelir düzeyinin artmasıyla birlikte mükemmeliyetçi tutum, bağımsız tutum ve değişken tutum boyutlarında sıra ortalamaları azalmaktadır. Gelire göre istatistik anlamlılık görülmemektedir.
5. Çocukluk yaşantısını geçirdiği yere göre, köyde büyüyen katılımcıların mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı sıra ortalamasının diğer yerleşim yerlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Hiçbir alt değişkende istatistik anlamlılık tespit edilmemiştir.
6. Fiziksel görünüm memnunluk düzeyi puanlarının; mükemmelci tutum ve değişken tutum boyutlarında anlamlı şekilde farklılaştığı bulgulanmıştır.
7. Ebeveyn tutumlarının mükemmelci tutum ve bağımsız tutum boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir.
8. Okuma-yazma bilmeyen babaya sahip katılımcıların tüm alt boyutlarda en yüksek sıra ortalama değerlere sahip olduğu görülmektedir. Değişken tutum

boyutunda anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık görülmektedir.

9. Hayatın anlamını aile bağları olarak gören bireylerin bağımsız tutum ve değişken tutum sıra ortalama değerlerinin en yüksek olduğu görülmektedir. Tüm alt boyutlarda anlamlı istatistik bulgu elde edilmiştir.

Fonksiyonel olmayan tutumlar ile öz-değer koşullarına yönelik sonuçlar:

1. Tanrı sevgisi ile mükemmелci tutum arasında pozitif, bağımsız tutum arasında negatif etkiye sahiptir.
2. Onay almanın onay alma ihtiyacı ve değişken tutum boyutları üzerinde anlamlı etkisi tespit edilmiştir.
3. Aile desteği onay alma ihtiyacı üzerinde anlamlı etkisi tespit edilmiştir.
4. Rekabetin değişken tutum üzerinde olumlu etki ettiği bulunmuştur.
5. Akademik yeterliliğin ile bağımsız tutum üzerinde negatif yönlü etkisi tespit edilmiştir.
6. Fiziksel görünüm; mükemmелci tutuma pozitif, değişken tutuma negatif etki ettiği görülmüştür.
7. Erdemin bağımsız tutuma pozitif, mükemmелci tutuma negatif etkisi tespit edilmiştir.

Araştırma sonucundaki öneriler:

1. Yaş arttıkça onaylanma ihtiyacının arttığı tespit edilmiştir. Bireyin yaşı ilerledikçe daha bağımsız hareket etmesinin önünde ne gibi engellerin olduğu araştırılması fayda sağlayıcı olacaktır.
2. Bu çalışmada, gerek örnekleme dahil olan katılımcıların gerekse ebeveynlerinin eğitim düzeylerinin fonksiyonel olmayan tutumlar üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu durum toplumun eğitim düzeyinin artması için atılan her türlü adım fayda sağlayacaktır.
3. Özellikle çocukluk yaşantısının geçirildiği yerin küçük olması bireyin fonksiyonel olmayan tutumların artmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple çocukluk yaşantısındaki küçük yerlerin ne tür dezavantajı olduğuna yönelik araştırmalar fayda sağlayacaktır.
4. Gelir düzeyi düşük olan grubun fonksiyonel olmayan tutum puanları en yüksektir. Gelir düzeyi gibi bireyin refahı üzerinde etkili olan meslek(iş doyumunu) gibi değişkenlere göre yapılan araştırmalar fayda sağlayacaktır.

5. Bu çalışma, belirli bir yaş dönemi olan beliren yetişkinlik dönemini kapsamaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumların belirli yaş dönemi üzerinde yapılan çalışmalarda anlamlı bir bulgu edilmediği görülmektedir. Yapılacak çalışmalarda gelişim dönemi farklı grupların tercih edilmesi fayda sağlayacaktır.
6. Otoriter tutum sergileyen ailelerdeki çocukların fonksiyonel olmayan tutumlara etki etmektedir. Aileler çocuk yetiştirme konusunda otoriter tutum sergilemenin zarar verici boyutunu göz önünde bulundurmalıdırlar.
7. Onay alma ve aile desteğinin fonksiyonel olmayan tutumlar üzerinde olumsuz etkisi tespit edilmiştir. Bu durum, bağımsız birey olabilmenin sağladığı faydayı göstermektedir. Bireyci ve toplulukçu kültürler açısından bir farklılık olup olmadığının tespit edilmesi fayda sağlayacaktır.
8. Fiziksel yeterlilik alanına yatırım yapan bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarına etki ettiği görülmektedir. Yapılacak psikolojik danışma hizmetlerinde fiziksel görünüm algılarının değiştirilmesi üzerine çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R. and Sullivan, C. (2003). A test of Beck's cognitive diathesis-stress theory of depression in early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 23(4), 384-404. doi:10.1177/0272431603258345
- Abrams, M. and Ellis, A. (1994). Rational emotive behaviour therapy in the treatment of stress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 22(1), 39-50.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. and Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
- Adler, A. (1993). *Psikolojik Aktivite:Üstünlük Ve Toplumsal İlgi*. Belkıs Çorakçı (çev.), İstanbul: Say Yayınları.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alloy, L. B., Abramson, L. L., Smith, J. M., Gibb, B. E. and Neeren, A. M. (2006). Role of parenting and maltreatment histories in unipolar and bipolar mood disorders: Mediation by cognitive vulnerability to depression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 9(1), 23-64. doi:10.1007/s10567-006-0002-4
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, T. (2019). *Algılanan ebeveyn tutumlarının koşullu öz-değerdeki rolü ve depresyon ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E.(2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Anderson, C. M. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1, 154-168.
- Arnett, J. J. (2001).Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143.
- Ateş, H. ve Durmaz, S. (2016). Fen bilgisi öğretmen adaylarının öz-değer inançlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 517-533.
- Baker, M. and Gorsuch, R. (1982). Trait anxiety and intrinsic-extrinsic religiousness. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 21, 119-122.
- Balcı, A. (2013). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Baldwin, M. W. (1994). Primed relational schemas as a source of selfevaluative reactions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(4), 380-403.
- Baumeister, R. F. (1998). *The Self*. D. T. Gilbert, S. T. Fiske ve G. Lindzey (ed.). *The handbook of social psychology*.(Cilt 4, s. 680-740). New York: McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. İ. and Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.

- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. and Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 141-156.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M. and Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57(3), 547-579.
- Baymur, F. (1978). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap ve Aka Basımevi.
- Baysal, A. (2012). *Psikolojik danışma ve rehberlikte başlıca hizmet türleri*. A. Kaya (ed.). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. (s. 35-62). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 5-37.
- Beck, A. T. (1991). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. Londra: Penguin Psychology.
- Beck, A. T. and Emery, G. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler: Bilişsel bir bakış açısı*. V. Öztürk (çev.). T. Özaktaş (ed.). İstanbul: Litera yayıncılık.
- Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. and Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T., and Weishaar, M. (1989). *Comprehensive handbook of cognitive therapy*. A. Freeman, K. M. Simon, Larry, E. B. Arkowitz (ed.). *Cognitive therapy*. (s. 21-36). New York: Springer.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. Nesrin Hisli-Şahin (çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Benson, J. and Lyons, D. (1991). *Strutting and fretting: Standards for self-esteem*. Colorado: CO: University Press of Colorado.
- Benson, P. L., Galbraith, J. and Espeland, P. (1998). *What kids need to succeed: Proven, practical ways to raise good kids*. Minneapolis: MN: Free Spirit Press.
- Bernstein, D. (2011). *Essentials of psychology*. Cengage Learning: Wadsworth.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının bazı değişkenler açısından irdelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8), 33-69.
- Bilgin, M. (2004). Bilişsel üçlü ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 35-41.
- Birel, S. (2012). *Lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre rekabetçi tutum, psikolojik belirtiler ve problem çözme becerileri düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Blaine, B. and Crocker, J. (1995). Religiousness, race, and psychological well-being: Exploring social psychological mediators. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(10), 1031-1041.

- Blascovich, J. and Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 1, 115-160.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.
- Bornstein, R. F. (1994). Construct validity of the interpersonal dependency inventory: 1977-1992. *Journal of Personality Disorders*, 8(1), 64-76.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger*. London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Bozkurt, N. (2003). Depresyonda bilişsel-davranışçı yaklaşımlar: Beck'in bilişsel kuramı. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(3), 59-64.
- Brown, G. P., Hammen, C. L., Craske, M. G. and Wickens, T. D. (1995). Dimensions of dysfunctional attitudes as vulnerabilities to depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(3), 431-435.
- Brown, J. D. (1986). Evaluations of self and others: Self-enhancement biases in social judgments. *Social Cognition*, 4(4), 353-376.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self defeat. *Psychology Today*, 22, 34-51.
- Burwell, R. A. and Shirk, S. R. (2006). Self processes in adolescent depression: The role of self-worth contingencies. *Journal of Research on Adolescence*, 16(3), 479-490.
- Butler, R. J. and Gasson, S. L. (2005). Self esteem/self concept scales for children and adolescents: A review. *Child and Adolescent Mental Health*, 10(4), 190-201.
- Büyükmumcu, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde beden imgesi: işlevsel olmayan tutumlar, algılanan ebeveyn tutumları ve sosyal karşılaştırma yöneliminin yordayıcılığı*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pepem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Özcan, E. A., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F., (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canas, J., Quesada, J., Antoli, A. and Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problemsolving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. doi:10.1080/0014013031000061640
- Cash, T. F. (1984). The irrational beliefs test: Its relationship with cognitive-behavioral traits and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 40(6), 1399-1405.
- Cash, T. F. and Grasso, K. (2005). The norms and stability of new measures of the multidimensional body image construct. *Body Image*, 2(2), 199-203.
- Cheng, S. T. and Kwan, K. W. (2008). Attachment dimensions and contingencies of self-worth: The moderating role of culture. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 509-514.
- Chiba, T., Iketani, S., Han, K. and Ona, A. (2009). A comprehensive model of anxiety in gift giving. *International Review of Business Research Papers*, 5(4), 322-334.
- Chung, S. H., Su, Y. F. and Su, S. W. (2012). The impact of cognitive flexibility on resistance to organizational change. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(5), 735-745.
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. New York: Guilford Press.
- Clark, D. A., Beck, A. and Alford, B. A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. New York: NY: John Wiley ve Sons.

- Coleman, P. G., İvani-Chalin, C. and Robinson, M. (1993). Self-esteem and its sources: stability and change in later life. *Ageing and Society*, 13, 171-192. doi:10.1017 / S0144686X00000842
- Conway, C. C., Slavich, G. M. and Hammen, C. (2016). Dysfunctional attitudes and affective responses to daily stressors: separating cognitive, genetic, and clinical influences on stress reactivity. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 366-377.
- Cooley, C. H. (1922). *Human nature and social order*. New York: Charles Scribner.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: WH Freeman ve Co.
- Covington, M. V. (2000). Goal theory, motivation, and school achievement: An integrative review. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 171-200.
- Crocker, J. (2002). Contingencies of self-worth: Implications for self-regulation and psychological vulnerability. *Self Identity*, 1(2), 143-149.
- Crocker, J. and Knight, K. M. (2005). Contingencies of self-worth. *Current Directions in Psychological Science*, 14(4), 200-203.
- Crocker, J. and Luhtanen, R. K. (2003). Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 701-712.
- Crocker, J. and Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.
- Crocker, J. and Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.
- Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y. and Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1749-1772.
- Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M. and Chase, S. K. (2003). When grades determine self-worth: consequences of contingent self-worth for male and female engineering and psychology majors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 507-516.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L. and Bouvrette, A. (2003). Contingencies of selfworth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 894-908.
- Cross, S. E. and Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5-37.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, M. ve Çırak, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumların genel, kişisel ve sosyal uyum düzeylerini yordama gücü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 97-103.
- Çetin, B., Akın, A. ve Eroğlu, Y. (2011). Koşullu öz-değer ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 410-426.
- Çörüş, G. (2001). *Son ergenlikte öz-değeri etkileyen ailesel değişkenler: Bilişsel Kuram Açısından Bir Değerlendirme*. Basılmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Daly, M. D. and Burton, R. D. (1983). Self-esteem and irrational beliefs: An exploratory investigation with implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(3), 361-366.
- Dawes, R. M. (1994). *House of cards: Psychology and psychotherapy built on myth*. New York: Free Press.

- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuit: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Demirbaş, E. (2009). *Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- DeRubeis, R. J., Gelfand, L. A., Tang, T. Z. and Simons, A. D. (1999). Medications versus cognitive behavior therapy for severely depressed outpatients: mega-analysis of four randomized comparisons. *American Journal of Psychiatry*, 156(7), 1007-1013.
- Dinç, M. (2012). Aaron Temkin BECK: Eleştirel düşüncenin peşinden yaratıcı bir psikoterapi kuramına. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 70-76.
- Dozois, D. J. A. and Beck, A. T. (2008). *Cognitive schemas, beliefs and assumptions*. K. S., Dobson ve D. J. A. Dozois (ed.). *Risk factors in depression*. (s. 119-143). U.S.A.: Academic Press.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dykman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: Initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 139-158.
- Eaves, G. and Rush, A. J. (1984). Cognitive patterns in symptomatic and remitted unipolar major depression. *Journal Of Abnormal Psychology*, 93(1), 31-40.
- Ekşi, H., Bikeç, S. M. ve Ümmet, D. (2017). Öğretmen adaylarında kendini sansürleme, psikolojik kırılganlık ve koşullu öz değer. *Pegem Atıf İndeksi*, 439-450.
- Ellis, A. (2002). *The role of irrational beliefs in perfectionism*. G. L. Flett ve P. L. Hewitt (ed.). *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (s. 217–229). U.S.A.: American Psychological Association.
- Ergüler, H. ve Batıgün, A. D. (2018). Geleceğe Yönelik Öngörüler Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21, 168-176.
- Eroğlu, Y. (2011). *Koşullu Öz-değer, riskli internet davranışları ve siber zorbalık/mağduriyet arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Erözkan, A . (2004). Lise Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi . *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , (13) , 1-18.
- Ersanlı, K. (2010). *Davranışlarımız*. Samsun: Eser Ofset Matbaa.
- Esen , C. A. (2012). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi: Muğla Üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Eryüksel, G. N. (1996). *Ana-baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi*. Basılmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Fennell, M. J. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 25(1), 1-26.
- Flett, G. L. and Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. *American Psychological Association*., 217-229.

- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B. and Simon, K. (2004). *Clinical applications of cognitive therapy*. New York: Plenum Publisher.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. and Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology*, 8(1), 1-33.
- Gergen, K. J. and Gergen, M. M. (1986). *Social psychology*. New York: Springer.
- Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Graham, A. R., Sherry, S. B., Sherry, H. S., Sherry, D. L., McGrath, D. S., Fossum, K. M. and Allen, S. L. (2010). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: A short-term, four-wave longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 57, 423-438.
- Griffin, D. W. and Bartholomew, K. (1994). Models of self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, Ö. (2007). Tanrı Algısı Ölçeği (TA): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48(1), 123-133.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-73.
- Gürgân, U. Ve Sezer, F. (2017). Aile Danışmanlığı Eğitiminin Özsaygı Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlara Etkisi. *Education Sciences*, 12(3), 94-106.
- Halamandaris, K. F. and Power, K. G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences*, 22(1), 93-104.
- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi(Malatya il örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Harmon-Jones, E., Simon, L., Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S. and McGregor, H. (1997). Terror management theory and self-esteem: Evidence that increased self-esteem reduced mortality salience effects. *Journal of personality and social psychology*, 72(1), 24-41.
- Harter, S. (1983). *Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development*. E. M. Heatherington (ed.). *Developmental perspectives on the selfsystem* (s. 275-386). New York: Wiley.
- Harter, S. (1985). *Manual for the self-perception profile for children:(revision of the perceived competence scale for children)*. Colorado: University of Denver.
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance and enhancement of the self-concept in children. *Psychological Perspectives on the Self*, 3, 136-182.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In *Self-esteem*. (s. 87-116). Boston: Springer.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: The Guilford Press.

- Heatherton, T. F. and Ambady, N. (1993). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. R. F. Baumeister (ed.). *Self-esteem, self-prediction, and living up to commitments*. (s. 131-145). New York: Plenum Press.
- Hetherington, E. M., Parke, R. D. and Lock, V. O. (1999). *Child psychology: A contemporary viewpoint*. New York: McGraw-Hill.
- Hisli, N. (1990). Almanya'dan dönüş yapan öğrencilerden uyum yapan ve uyum yapmayanların fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve problem çözme yeterliliği konusunda kendilerini algılayışları açısından farklılıkları. *Psikoloji Seminer Dergisi Özel Sayısı*(8), 711-723.
- Horberg, E. J. and Chen, S. (2010). Significant others and contingencies of self-worth: Activation and consequences of relationship-specific contingencies of self-worth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 77-91.
- Horney, K. (2017). *İçsel çatışmalarımız*. Zeynep Koçak(çev.), İstanbul: Sel Yayıncılık.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Henry Holt.
- Jones, R. G. (1969). *A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates*. Doctoral dissertation. Texas Tech University, Texas.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2004). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Karababa, A. (2012). *Psikolojik danışmanlarda olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin iş doyumunu ve yaşam doyumunu yordamadaki rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karayığit, N. (2017). Olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik ve dindarlık ilişkisi üzerine bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science*, 5(54), 450-468.
- Kınık, Ö. (2015). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik-saygıları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Knapp, P. and Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research, *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 55-64.
- Koç, E. (2007). *Tüketici davranışı ve pazarlama stratejileri: Global ve yerel yaklaşım*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1989). *Depresyon ve Ruhsal Çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2015). *Akılcı duygulanım davranışçı terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kuiper, N. A., Olinger, L. J. and Martin, R. A. (1988). Dysfunctional attitudes, stress, and negative emotions. *Cognitive Therapy and Research*, 12(6), 533-547.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki*. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek danışmanlığı kuramlar uygulamalar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Leary, M. R. and Baumeister, R. F. (2000). *The nature and function of self-esteem: Sociometer theory*. In *Advances in experimental social psychology*. M. Zanna (ed.). *Advances in experimental social psychology*. (s. 1-62). San Diego: CA: Academic Press.
- Leary, M. R., Gallagher, B., Fors, E., Buttermore, N., Baldwin, E., Kennedy, K. and Mills, A. (2003). The invalidity of personal claims about self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 623-636. doi:10.1177 / 0146167203029005007

- Leary, M. R., Tchividjian, L. R. and Kraxberger, B. E. (1994). Self-presentation can be hazardous to your health: Impression management and health risk. *Health Psychology*, 13(6), 461-470.
- Leite, W. L. and Bretvas, S. N. (2005). Validation of scores on the Marlowe-Crowne social desirability scale and the balanced inventory of desirable responding. *Educational and Psychological Measurement*, 65(1), 140-154. doi:10.1177/0013164404267285
- Link, B. G. and Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 363-385.
- Luhtanen, R. K. and Crocker, J. (2005). Alcohol use in college students: effects of level of self-esteem, narcissism, and contingencies of self-worth. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(1), 99-103. doi:10.1037/0893-164X.19.1.99
- Maccoby, E. E. (1980). Social development: Psychological growth and the parent-child relationship. *Harcourt Brace Jovanovich*, 251-281.
- Mair, P. (2018). *Modern psychometrics with R*. Springer International Publishing, ss.6
- Mammadzada, M. (2019). *Sıla özleminin psikolojik etkilerinde koşullu öz-değerin düzenleyici rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mann, L., Harmoni, R. and Power, C. (1989). Adolescent decision-making: The development of competence. *Journal of Adolescence*, 12(3), 265-278.
- Marčinko, D., Jakšić, N., Ivezić, E., Skočić, M., Zsuzsanna, S., Mladen, L. and Tomislav, F. (2014). Pathological narcissism and depressive symptoms in psychiatric outpatients: Mediating role of dysfunctional attitudes. *Journal of Clinical Psychology*, 70(4), 341-352. doi:10.1002/jclp.22033
- Mariccutoiu, L. P., Macsinga, I., Rusu, S., Virga, D. and Sava, F. A. (2012). Adaptation and validation of the contingencies of self-worth scale on a Romanian student sample. *An Interdisciplinary Journal*, 16(1), 121-138.
- Marsh, H. W. (1990). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2(2), 77-172.
- Marsh, H. W. (1995). A Jamesian model of self-investment and self-esteem: Comment on Pelham. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 1151-1160.
- Marzillier, J. S. (1986). In *Advances in cognitive-behavioral research and therapy*. P. S. Kendall (ed.). *Changes in depressive beliefs: An analysis of Beck's cognitive therapy for depression*. (s. 89-114). New York: Academic Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Masterson, M. L. (1971). Family structure variables and need approval. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 36(1), 12-13.
- McCollum, D. L. (2005). What are the social values of college students?: A social goals approach. *Journal of College and Character*, 6(6), 1-21.
- McLennan, J. P. (1987). Irrational beliefs in relation to self-esteem and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 89-91.
- Monroe, S. M., Slavich, G. M., Torres, L. D. and Gotlib, I. H. (2007). Severe life events predict specific patterns of change in cognitive biases in major depression. *Psychological Medicine*, 37(6), 863-871.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. Füsün Akkoyun, çev. ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Murray, S. L., Holmes, J. G., Griffin, D. W., Bellavia, G. and Rose, P. (2001). The mismeasure of love: How self-doubt contaminates relationship beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(4), 423-436. doi:10.1177 / 0146167201274004
- Nasrazadani, E., Maghsoudi, J. and Mahrabi, T. (2017). The relationship of social problem-solving skills and dysfunctional attitudes with risk of drug abuse among dormitory students at Isfahan University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 22(4), 276-279.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*. Füsün Akkoyun (çev.), Ankara: Cassel Educational.
- Nezlek, J. B., Kowalski, R. M., Mark, R., Blevins, T. and Holgate, S. (1997). Personality moderators of reactions to interpersonal reactions: Depression and trait self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(12), 1235-1244.
- Niiya, Y., Crocker, Y. and Bartmess, E. N. (2004). From vulnerability to resilience: Learning orientations buffer contingent self-esteem from failure. *Psychological Science*, 15(12), 801-805.
- Olson, M. A. and Kendrick, R. V. (2008). *Origins of attitudes*. W. D. Carona ve R. Prislın (ed.). *Attitudes and attitude change*. (s. 111-130). New York: Psychology Press.
- Otani, K., Suzuki, A., Matsumoto, Y. and Enokido, M. (2016). Link of dysfunctional attitudes with the negative self-model. *Annals of General Psychiatry*, 15(1), 11. doi:10.1186/s12991-016-0098-y
- Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A. and Herrera, C. J. (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 22(6):654-657.
- Özbiler, Ş., Taner, M. ve Yalçınkaya, M. (2019). Çocukluktaki anne kabul-reddinin yetişkinlikteki öznel iyi oluşa yansımaları: fonksiyonel olmayan tutumlar aracı rolü. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(01), 53-75.
- Özdaş, M. (2019). *Ruhsal bozukluğu olmayan yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin sosyodemografik verilerle incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Park, L. E. and Crocker, J. (2008). Contingencies of self-worth and responses to negative interpersonal feedback. *Self and Identity*, 7(2), 184-203.
- Park, L. E. and Maner, J. K. (2009). Does self-threat promote social connection? The role of self-esteem and contingencies of self-worth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 203-217.
- Park, L. E., Crocker, J. and Mickelson, K. D. (2004). Attachment styles and contingencies of self-worth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(10), 1243-1254. doi:10.1177 / 0146167204264000
- Park, L. E., Crocker, J. and Vohs, K. D. (2006). *Contingencies of self-worth and self-validation goals: Implications for close relationships*. K. D. Vohs ve E. J. Finkel (ed.). *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes*. (s. 84–103). New York: Guilford Press.
- Park, H. and Jeong, D. Y. (2016). Moderation effects of perfectionism and meaning in life on depression. *Personality and Individual Differences*, 98, 25–29.
- Park, N., Park, M. and Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2, 1–13.

- Pesen, A. ve Çelik, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının incelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1-13. doi:10.19160/ijer.550840
- Potur, C. D. ve Sabuncu, N. (2003). İlk gebelikte beden imajının 6. algılanma durumunun incelenmesi. 2. *Uluslararası 9. Ulusal Hemşirelik Kongresi*. Antalya: İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayınevi.
- Psarra, E. and Kleftras, G.(2013). Adaptation to physical disabilities: The role of meaning in life and depression. *The European Journal of Counselling Psychology*, 2(1), 79-99, doi:10.5964/ejcop.v2i1.7
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. and Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468.
- R Core Team (2017). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, ## Vienna, Austria. URL <https://www.R-project.org/>.
- Rhodewalt, F. and Fairfield, M. (1991). Claimed self-handicaps and the self-handicapper: The relation of reduction in intended effort to performance. *Journal of Research in Personality*, 25(4), 402-417.
- Rhodewalt, F., Morf, C., Hazlett, S. and Fairfield, M. (1991). Self-handicapping: The role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 122-131.
- Rhody, N. M. (1982). *self-concept, cognitive distortion and sex differences in depression*. Doctoral Dissertation. United States International University, United States.
- Roberts, J. E. and Gamble, S. A. (2001). Current mood-state and past depression as predictors of self-esteem and dysfunctional attitudes among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 30(6), 1023-1037.
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework*. New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Scholler, C., Schoenbach, C. and Rosenberg , F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *Source American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Ross, M. and Wilson, A. E. (2002). It feels like yesterday: Self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance. *Journal of personality and social psychology*, 82(5), 792-803.
- Rosseel, Y. (2012). Lavaan: An R package for structural equation modeling and more. Version 0.5-12 (BETA). *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1-36.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Safran, J. D., Wallis, T. M., Segal, Z. V. and Shaw, B. F. (1986). Assessment of core cognitive processes in cognitive therapy. *Cognitive Therapy and Research*. 10(5), 509-526.
- Saki, V. (2018). *Pdr lisans eğitiminin psikolojik danışman adaylarının değer yargıları, empatik eğilimleri ve fonksiyonel düşünceleri üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

- Sanchez, D. T. and Crocker, J. (2005). How investment in gender ideals affects well-being: The role of external contingencies of self-worth. *Psychology of Women Quarterly*, 29(1), 63-77.
- Sargent, J. T., Crocker, J. and Luhtanen, R. K. (2006). Contingencies of self-worth and depressive symptoms in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(6), 628-646.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. *Türk Psikologlar Derneği*, 3, 22-23.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schlenker, B. R. (1980). *Impression management*. Monteley: CA: Brooks/Cole.
- Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 317-338.
- Selcen, A. (2009). *Denetim odağı eğitim programının ilköğretim 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin denetim odağı düzeyine etkisi*. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Shaver, P. R., Schachner, D. A. and Mikulincer, M. (2005). Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 343-359. doi:10.1177 / 0146167204271709
- Sheppard, L. C. and Teasdale, J. D. (2000). Dysfunctional thinking in major depressive disorder: A deficit in metacognitive monitoring? *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4), 768-776. doi:10.1037/0021-843X.109.4.768
- Smith, M. B. (1973). Attitude change international encyclopedia of the social sciences. *Crowell Collier and Mac Millan*, 458-467.
- Solberg, V. S., O'Brien, K., Villareal, P., Kennel, R. and Ve Davis, B. (1993). Self-efficacy and hispanic college student: Validation of the college self-efficacy instrument. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 15(1), 80-95.
- Steger, M. F., Oishi, S. and Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 43-52.
- Sungur, M. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerin gelişim öyküsü. A. Güngör (ed.). *psikoterapiler el kitabı*. (s. 50-66). İzmir: Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları.
- Şanlı, E. (2016). *Logoterapiye dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmaya etkisi*. Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1991). Bir kültürde fonksiyonel olan tutumlar bir başka kültürde de öyle midir? *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 30-40.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another culture?. *British Journal of Medical Psychology*, 65, 17-26.
- Taylor, S. E. and Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social- psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Temli, D. G. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin öz-değer koşulları ile saldırganlık eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Tharp, A. T., DeWall, C. N., Richman, S. B. and Noonan, R. K. (2014). Effect of religiosity and dysfunctional dating attitudes on youth substance use. *Journal of addiction*, 1-6.

- Toçoğlu, E. (2016). *Üstün zekalı ve yetenekli ergenlerin benlik saygıları, depresyon düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Topal, H. (2011). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri ve yönelimleri ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Türkçapar, M. H. (2007). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulamalar*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Wagner, J., Gerstorf, D., Hoppmann, C. and Luszcz, M. A. (2013). The nature and correlates of self-esteem trajectories in late life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(1), 139-153. doi:10.1037/a0032279
- Wang, L. N. and Li, Z. (2018). Authenticity as a mediator of the relationship between power contingent self-esteem and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 9, 1066.
- Wang, Y. N. (2015). Two mediators of power on subjective well-being in China. *Personality and Individual Differences*, 77, 22-26.
- Weissman, A. N. and Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional attitude scale: A preliminary investigation. *American Educational Research Association*, 1-33.
- Welk, G. J. and Eklund, B. (2005). Validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(1), 51-65.
- Yalçın, H. ve Koçak, N. (2012). Fonksiyonel olmayan inanç ve uygulamalar tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 2(2), 157-163.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeshodhara, K. V., Vishalakshi, K. K. and Yashodhara, K. V. (2012). Relationship between self esteem and academic achievement of secondary school students. *Indian Journal of Applied Research*, 1(12), 83-84.
- Yeşilyaprak, N. (1993). Kişiliğin gelişiminde ailesel faktörlerin etkisine ilişkin bir araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 1(3), 3-16.
- Yıkılmaz, M. ve Hamamcı, Z. (2011). Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 54- 65.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 1(1), 1-7.
- Yıldız, T. (2019). *Lise öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların sigara kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Çag Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 379-406.
- Young, J. E. and Lindemann, M. D. (1992). An integrative schema focus model for personality disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 6(1), 11-24.
- Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy for practitioner's guideline*. New York: Guilford Press.

- Yurtal, F. (2001). Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15, 41-48.
- Zeigler-Hill, V., Holden, C. J., Enjaian, B., Sourthard, A. C., Besser, A., Li, H. and Zhang, Q. (2015). Self-esteem instability and personality: The connections between feelings of self-worth and the big five dimensions of personality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(2), 183-198. doi:10.1177 / 0146167214559719



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Devam etmekte olan eğitim durumu?

☐ Ön-Lisans ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

3. Yaşınız?

☐ 17-20 ☐ 21-24 ☐ 25-28

4. Ailenizin gelir düzeyi sizce nasıl?

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

5. Çocukluk yaşamınızın geçtiği yer?

☐ Köy ☐ Kasaba ☐ İlçe ☐ İl merkezi ☐ Büyükşehir

6. Akademik başarınız(kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz)?

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

7. Fiziksel görünümünüzden memnun musunuz?

☐ Oldukça Memnunum ☐ Kararsızım ☐ Hiç memnun değilim

8. Anne ve babanızın size olan tutumları sizce nasıldır?

☐ Demokratik ☐ Otoriter ☐ Koruyucu ☐ İlgisiz/İhmalkar

9. Annenizin eğitim düzeyi?

☐ Okuma- Yazma bilmiyor ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Lisans ve sonrası

10. Babanızın eğitim düzeyi?

☐ Okuma- Yazma bilmiyor ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Lisans ve sonrası

11. Hayatınızı daha anlamlı kılma konusunda sizin için en önemli faktör aşağıdakilerden hangisi olabilir?

☐ Zengin olmak

☐ Entelektüel olmak

☐ Aile bağları kuvvetli olmak

☐ İnsanlar tarafından sevilme

☐ İnanç, ve inancın gereklerini yerine getirmek

☐ Bir şekilde, diğer insanlardan daha ileride olmak

☐ Ahlak ilkeleri doğrultusunda yaşamak

Ek 2. Koşullu Öz-Değer Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1.Çekici göründüğümü düşündüğümde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendime verdiğim değer Tanrı sevgisine dayanmaktadır.	1	2	3	4	5	6	7
3.Bir görev veya beceride başkalarından daha iyi performans sergilediğimde kendimi değerli hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Öz-saygım, bedenimin nasıl görüldüğü ile ilgili düşüncelerimle ilişkili değildir.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ahlaki açıdan doğru olmadığını bildiğim bir şeyi yapmam, kendime saygımın kaybolmasına yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
7. Aile üyelerimin beni sevdiğini bilmem, kendimi iyi hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
8. Tanrı'yı sevmek kendimi değerli hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
9. Diğerleri bana saygı göstermezse ben de kendime saygı duyamam.	1	2	3	4	5	6	7
10.Kendime verdiğim değer, aile üyelerimle olan ilişkilerimin kalitesinden etkilenmez.	1	2	3	4	5	6	7
11. Ahlaki ilkelerime uygun davrandığımda kendime saygım artar.	1	2	3	4	5	6	7
12. Bir işte başkalarından iyi olduğunu bilmem öz-saygımı artırır.	1	2	3	4	5	6	7
13. Kendim ile ilgili olumlu ya da olumsuz düşüncelerim, okuldaki performansıma bağlı değildir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Ahlaki ilkelere uygun bir yaşam sürmeseydim, kendime saygı duymazdım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Diğer insanların benim hakkındaki düşünceleriyle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7
16. Aile üyelerimin benimle gurur duyması kendime verdiğim değeri artırır.	1	2	3	4	5	6	7
17. Kendime duyduğum saygı, yüzümün ne kadar çekici görüldüğünden etkilenir.	1	2	3	4	5	6	7
18. Tanrı'ya sevgim olmazsa kendime olan saygımı yitiririm.	1	2	3	4	5	6	7
19. Okulda başarılı olmak öz-saygımı artırır.	1	2	3	4	5	6	7
20. Başkalarından iyi olmam, kendime saygı duymamı sağlar.	1	2	3	4	5	6	7

21. Çekici görünmediğimi düşünmem, öz-saygımı yitirmeme yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
22. Akademik performansımın yeterli olduğunu düşünmem, kendimi iyi hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
23. Diğerlerinin benim hakkındaki düşünceleri kendime yönelik düşüncelerimi etkilemez.	1	2	3	4	5	6	7
24. Aile üyelerimin beni sevmediğini hissettiğimde kendime saygım azalır.	1	2	3	4	5	6	7
25. Kendime verdiğim değer, başkalarıyla yarıştıgımda sergilediğim performansın düzeyinden etkilenir.	1	2	3	4	5	6	7
26. Tanrı'nın beni sevdiğini hissettiğimde öz-saygım artar.	1	2	3	4	5	6	7
27. Kendime gösterdiğim saygı akademik performansımdan etkilenir.	1	2	3	4	5	6	7
28. Ahlakdışı bir şey yapsaydım kendime olan saygımı yitirirdim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Ailemin bana gösterdiği özen öz-saygım için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
30. Öz-saygım, kendimi çekici görüp görmediğime bağlı değildir.	1	2	3	4	5	6	7
31. Tanrı'ya itaat etmiyor olduğumu düşündüğümde, kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
32. Kendime verdiğim değer rekabete dayalı işlerde gösterdiğim performanstan etkilenir.	1	2	3	4	5	6	7
33. Akademik performansımın yeterli olmadığında, kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
35. Öz-saygım, başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerine bağlıdır.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

Aşağıda insanların davranışlarını zaman zaman etkileyebilen bazı tutular, inançlar düşünceler verilmiştir. Lütfen bu inançlara, tutumlara, düşüncelere ne kadar katıldığınızı, cümlelerin yanında verilmiş olan 1-7 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz.	Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya da çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
4.İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
5.Risk almak hiç bir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.	1	2	3	4	5	6	7
6.İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.	1	2	3	4	5	6	7
7.Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunu hayranlığını kazanmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
8.Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
10.İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.	1	2	3	4	5	6	7
11.Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım her işte başarılı olmam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
12. Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece, hata yapmamda bir sakınca yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
13.Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
14.Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek bir fark yoktur.	1	2	3	4	5	6	7

15.İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi onlara tümüyle açmamalıyım	1	2	3	4	5	6	7
16.Sevdiğim insan beni sevmediği sürece bir hiç sayılırım.	1	2	3	4	5	6	7
17. Sonucu başarısızlık da olsa in- san yaptığı işten zevk alabilir.	1	2	3	4	5	6	7
18.İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa, herhangi bir işe girişmemelidir.	1	2	3	4	5	6	7
19.Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük bir ölçüde belirler.	1	2	3	4	5	6	7
20.İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
21. En azından bir yönümle başarılı değilsem, değerli bir insan sayılmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. İnsanın değerli biri olması için iyi fikirleri olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
23.Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
24.Benim için önemli olan, başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok, benim kendim hakkımdaki düşüncelerimdir.	1	2	3	4	5	6	7
25.İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim taktirde iyi bir insan sayılmam.	1	2	3	4	5	6	7
26.Yenilmiş, kaybetmiş duruma düşmemek için soru sormamalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
27. İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
28.İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği, güvenilebileceği, başka insanların olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
29.Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
30. İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
31.Bana zarar verebileceklerini düşündüğümde diğer insanlara güvenmem.	1	2	3	4	5	6	7
32.Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe, mutlu olamazsın.	1	2	3	4	5	6	7

33. İnsanın, başkalarını mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir.							
34. Mutluluğum kendimden çok, diğer insanlara bağlıdır.							
35. Diğer insanlar beni ve yaptıklarımı onaylamadıkça mutlu olamam.							
36. İnsan, sorunlarından uzak durabildiği sürece sorunlar da ortadan kalkar.							
37. Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik, güzellik, başarı...) nasibimi almasam da mutlu alabilirim.							
38. Başka insanların benim hakkımda ne düşündükleri benim için önemlidir.							
39. Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.							
40. Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.							

Ek 4. Etik Kurul İzni



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
23.06.2020	5	2020/362

KARAR NO: 2020/362
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Atakan YİĞİT in Dr. Öğr. Üyesi Esat ŞANLI danışmanlığında “Beliren Yetişkinlerde Öz-Değer Koşulları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli Yüksek Lisans Tezine ilişkin Anket ve Online Form çalışmasını içeren 17833 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Atakan YİĞİT in Dr. Öğr. Üyesi Esat ŞANLI danışmanlığında “Beliren Yetişkinlerde Öz-Değer Koşulları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli Yüksek Lisans Tezine ilişkin Anket ve Online Form çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

Ek 5. 2. Danışman Atanma Kararı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
23.12.2020	35	2020/1436

KARAR NO:

2020/1436- Enstitümüz Eğitim Bilimleri/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Atakan YİĞİT'e ikinci danışman atanmasına ilişkin ana bilim dalı başkanlığının 09.12.2020 tarih ve 121903 sayılı teklif yazısı görüşüldü.

Yapılan görüşme sonucunda; Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğimizin 17. Maddesinin (4) bendine göre birinci danışman Dr. Öğr. Üyesi Esat ŞANLI ve ana bilim dalı başkanlığının önerisi doğrultusunda yüksek lisans öğrencisi Atakan YİĞİT'e "Beliren Yetişkinlerde Öz-Değer Koşulları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasında ikinci tez danışmanı olarak İstatistik Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Emre DÜNDER'in atanmasına, ilgili ana bilim dalı başkanlığına bildirilmesine katılanların oybirliği ile karar verildi.

ÖZ GEÇMİŞ

Atakan YİĞİT, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden 2014 yılında mezun oldu. 2021 yılında OMÜ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programını bitirdi. Lisans mezuniyetinden bu yana Milli Eğitim Bakanlığı'nda Psikolojik Danışman olarak görev yapan Atakan YİĞİT orta derecede İngilizce ve istatistik bilmektedir. Temel ilgi alanları, kişilik psikolojisi, bilişsel terapi ve sosyal psikolojidir.

İletişim Bilgileri

ORCID ID: 0000-0002-3893-3936

