

OKULLARDA AKILCI-DUYGUSAL DAVRANIŞ TERAPİSİNE DAYALI UYGULAMALAR

Kavramlar, Teknikler ve Örnek Etkinlikler

Asım Çivitçi
A. Sibel Türküm
Baki Duy
Zeynep Hamamcı

2. Baskı



Doç. Dr. Asım ÇİVİTÇİ
Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM
Yrd. Doç. Dr. Baki DUY
Prof. Dr. Zeynep HAMAMCI

OKULLARDA AKILCI-DUYGUSAL DAVRANIŞ TERAPİSİNE DAYALI UYGULAMALAR

ISBN 978-605-428-222-7

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2014, Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayın ve satış hakları
Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti.ne aittir.
Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri,
kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt
ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.
Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında
yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları
satın almamasını diliyoruz.

2. Baskı: Eylül 2014, Ankara

Yayın-Proje Yönetmeni: Ayşegül Eroğlu

Dizgi-Grafik Tasarım: Gamze Dumlupınar

Kapak Tasarımı: Gürsel Avcı

Baskı: Ayrıntı Basım Yayın ve Matbaacılık Ltd. Sti
İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 770. Sokak No: 105/A

Yenimahalle/ANKARA

(0312-394 55 90)

Yayıncı Sertifika No: 14749

Matbaa Sertifika No: 13987

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA

Yayınevi 0312 430 67 50 - 430 67 51

Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60

Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08

Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet:www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

SUNU

Elinizdeki kitabın yazarları, ya lisans eğitimleri sırasında öğrencim oldular ya da yüksek lisans ve doktora eğitimleri sırasında. Onlarla gurur duyuyorum.

Bu dört yazar, bana birlikte kitap yazmayı önermişlerdi, kabul etmemiştim. Kabul etmememin iki nedeni vardı. Birincisi, alanlarında yetkin ve zengin olan bu arkadaşlarımın, ben olmadan da başarıyla kitap yazabileceklerine samimi olarak inanmamdı. İkinci nedenim ise şuydu: Yazacakları bir kitapta, doğrudan katılmasam bile benim payım da zaten olacaktır ve bunun yanı sıra, kendileri belki farkında değil ama benim yazdığım her kitapta onların da payı vardır. Onlar, birlikte geçirdiğimiz uzun yıllar boyunca benden pek çok şey öğrenmiş olabilirler ama ben de onlardan pek çok şey öğrendim. Şimdi onlar, bir zamanlar birlikte edindiğimiz ve ürettiğimiz bilgileri toplumun yararına sunuyorlar; bunu ben de yapıyorum. Bu noktada paylaşmak istediğim bir düşüncem ve duygum (bu ikisini birbirinden soyutlamak mümkün değil) var. ‘Beşimiz bir zamanlar iyi dostlardık, şimdi de öyle ve galiba meslekî yakınlığımızın görünmeyen kuralı şu: Birimiz hepimiz için, hepimiz herkes için.’ Aslında tüm meslektaşlarımızın da bu kuralı yaşama geçirdiklerine, tüm mesleklerde de bunun yaşama geçirilmesi gerektiğine inanıyorum.

Dostlarımın/meslektaşlarımın yazdıkları bu kitapta Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi’nin okullarda nasıl uygulanacağı konusunda bilgiler, görüşler var; yazarlar, bu alandaki bilgilerini, tecrübelerini, okuyuculara doğrudan öğretmek yerine, koçluk, katalizörlük ederek iletmeyi tercih etmişler. Bir anlamda psikolojik danışmanlara/rehberlere rehberlik ediyorlar, doğru yolu göstermiyorlar, yollar gösteriyorlar. Bu tavır mesleğimizin ana ilkesidir.

Bir tek şeyi bilen, o bir tek şeyi anlatır, yani kendince ‘doğru olan yolu’ gösterir; ama pek çok şey bilen, kendine fikir danışanlara doğru yolu göstermez, yollar gösterir, seçimi onlara bırakır. Çünkü insanlar, seçtikleri doğruyu, kendilerine ezberletilmiş doğrulardan daha iyi hazmederler. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında yapmamız gereken budur; bu mesleğin mensupları olarak, danışanlarımıza, kendi benimsediğimiz doğruları söylemek yerine, onların, kendilerini ve dünyayı tanımalarına katkıda bulunmalı ancak kendi hayatlarını ilgilendiren konularda seçimi onlara bırakmalıyız. Bunu yapmaya çalışırken işimizi zorlaştıracak bir şey vardır: Bazı kişiler, sağlıklı seçimler yapmalarını engelleyecek, kendileriyle ve dünya ile ilgili birtakım ön yargılara, akılcı olmayan düşünce yapılarına sahiptirler. Kimi, elinde yeterli veri olmadan Güneş’in Dünya’nın etrafında dön- düğüne inanan eski günün insanlarına benzer şekilde, “Ben yetersiz bir insanım,



matematikten anlamam” diye düşünür. (Bu kişiler, kendileriyle ve matematikle yeterince tanışmamış kişilerdir). Kimi, “Hiç hata yapmamalıyım” diye, kimi de “İnsanoğlu çığ süt emmiştir, bu dünyada gerçek dost bulunmaz” diye düşünür. Bütün bunlar, akılcı olmayan, kanıtlara dayanmayan düşüncelerdir. Kişileri, kendi tercihlerini kendilerinin yapmaları konusunda serbest bıraktığınızda, adeta parazit yapan bu kafa içi düşünce yapılarından ötürü hatalı seçimler yapabilirler. Bu tehlike karşısında, “Dur sana doğruyu söyleyeyim” tavrı, taşıma suyla zihin döndürme gayreti, kısır döngü yaratmaktan başka işe yaramayacaktır. Bizim görevimiz, danışanlarımızın akılcı olmayan düşüncelerden/inançlardan arınmalarına katkıda bulunmak ve sağlıklı seçimler yapabilmeleri için onlara koçluk, katalizörlük etmektir. Bir anlamda Sokrates’in yaptığını yapmaktır. Elinizdeki kitapta bu gerçekleştirilmeye çalışılmış.

Akılcı Duygusal terapiler, günümüz psikolojisinde, kanımca en güçlü ve yaygın yaklaşım olma özelliğini sürdürüyor. Bu yaklaşımın, kitabın yazarları gibi konuyla ilgili eğitim almış olan psikolojik danışmanlar, psikologlar veya psikiyatristler tarafından kullanılması şüphesiz ki bir etik zorunluluktur. Bu konudaki bir sıkıntıyı dile getirmek istiyorum.

Psikoloji, psikolojik danışma veya tıp alanında temel eğitim almamış kişilerin, birkaç aylık kurslar sonrasında, biraz şu, biraz bu yaklaşımı katıştırıp, sonra da bunlara her türlü yemeğe pul biber atar gibi hipnozu eklemeleri ve “Sınav kaygısını da gideririm, karı-koca çatışmalarını da çözerim, genel müdürlere yaşam koçluğu da yaparım” diye ortaya çıkmaları, kimilerimize pozitif psikoloji gibi gözükse de, aslında pozitif bilime ve onun etiğine aykırı bir tavidir. Hiçbir meslek alanı kimsenin tekelinde değildir; bizim tekelimizde de değildir. Ancak mesleklerin, kendi odalarınca gözetilen birtakım ilkeleri olmalıdır. Bizim alanımıza ilgi duyan başka alanlardan kişilerin, derme/çatma/çakma eğitimler almak yerine, psikoloji veya psikolojik danışma alanlarında lisans veya yüksek lisans yapmaları, eğer başka alanlarda uzman hekim olmuşlarsa, bu yolla hak ettikleri ‘doktor’ unvanı altında psikolojik danışmanlık yapmak yerine, psikiyatriden ikinci bir uzmanlık almalarında yarar vardır.

Meslek etiğine saygılı dört meslektaşımın yazdığı bu kitapta, alanımızdaki birtakım bilgiler, alanda çalışanlara, örnekler eşliğinde, doğru ve anlaşılır bir şekilde aktarılmış. Arkadaşlarımdan bu konuda yeni çalışmalar bekliyorum.

ÖNSÖZ

Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi'nin (ADDT) okul ortamında öğrencilere yönelik uygulanması ABD'de 1970'li yıllarda başlamakla birlikte, ülkemizde çocuklar ve ergenler üzerinde ADDT'ye dayalı yapılan araştırma ve uygulamaların oldukça yeni olduğu söylenebilir. Oysa Akılcı Duygusal Eğitim (ADE) gibi ADDT'ye dayalı önleyici nitelikteki psiko-eğitim uygulamalarının ABD, Avustralya, Kanada gibi ülkelerde başarıyla yürütüldüğü ve çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir. Ülkemizde bilişsel-davranışçı yaklaşımlara dayalı azımsanmayacak sayıda araştırma olmasına karşın, bu çalışmaların okullarda psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) hizmetleri kapsamında uygulamaya dönük bir nitelik kazandığını söylemek güçtür. Bu kitabın yazılmasındaki hareket noktalarından birisi de, okullarımızda ADDT yönelimli uygulamalar için bu eksikliği giderebilecek bir kaynağı psikolojik danışmanlarla buluşturmadır.

Bu kitap, doktora tezlerini bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı deneysel çalışmalarlarıyla gerçekleştiren yazarların yaklaşık iki yıllık bir emeği sonucunda oluşmuştur. Kitap yazmanın olağan güçlüklerinin yanı sıra, ADDT'nin okullarda uygulanabilirliğini gerçekleştirmeyi hedefleyen bir eser ortaya koymak zorlayıcı olsa da, PDR alanına katkı açısından heyecan verici olmuştur. Bu kitap, uygulayıcılar için bir "terapi" kitabı olmaktan çok, ADDT'nin eğitimsel bir türevi olan ADE'nin okullarımızda uygulanabilmesine yardımcı olabilecek başlangıç niteliğinde bir kılavuzdur.

Elinizdeki kitap beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, ADDT'nin kişilik kuramına ilişkin temel kavramlara yer verilmiştir. İkinci bölümde, ADDT'nin psiko-eğitimsel bir uyarlaması olan Akılcı Duygusal Eğitim tanıtılmıştır. Üçüncü bölümde, akılcı olmayan inançların ölçülmesine ve değerlendirilmesine dair bilgiler sunulmuştur. Dördüncü bölümde, ADDT'nin çocuk ve ergenlerle kullanımında yararlanılabilecek bazı yöntem ve teknikler anlatılmıştır. Son bölümde ise,



anne-babaların akılcı olmayan inançları ve bu inançları azaltmaya yönelik eğitim programlarına yer verilmiştir. Ayrıca, ADE'nin okullarda nasıl uygulanabileceğine ilişkin bir fikir vermesi, kitap içindeki açıklamaların bütünleştirilmesi ve uygulama kolaylığı sağlaması amacıyla, kitabın sonuna farklı gruplarla etkililiği sınanmış olan ADE programları eklenmiştir.

Her eserde olduğu gibi, elbette bu kitabın da bazı eksikliklerinin olması mümkündür. Yazarlar okurlardan gelebilecek tüm değerlendirmelerin bu eserin geliştirilmesi yönünde değerli katkılar yapacağına inanmaktadırlar. PDR alanında uygulamaya yönelik benzer yayınların çoğalması dileğiyle...

Eylül 2014

Doç. Dr. Asım ÇİVİTÇİ
Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM
Yrd. Doç. Dr. Baki DUY
Prof. Dr. Zeynep HAMAMCI

İÇİNDEKİLER

Sunu	iii
Önsöz	v

BİRİNCİ BÖLÜM

AKILCI-DUYGUSAL DAVRANIŞ TERAPİSİ	1
İnsan Doğasına Bakışı.....	2
ABC Modeli.....	2
Akılcı Olmayan İnançlar.....	4
Akılcı İnançlar.....	6
Sağlıklı ve Sağlıksız Duygular	8
Psikolojik Sağlığın Ölçütleri.....	9
ADDT'nin Temel İlkeleri.....	11
Kaynakça	13

İKİNCİ BÖLÜM

AKILCI DUYGUSAL EĞİTİM	15
Akılcı Duygusal Eğitimin Tanımı, Amacı ve Varsayımları.....	15
Akılcı Duygusal Eğitimin Temel Kavramları.....	16
Akılcı Duygusal Eğitimin Uygulama Yöntemleri.....	19
Yapılandırılmış ADE oturumları	20
Okul müfredatı ile bütünleştirme.....	22
İnformal yaklaşım.....	23
ADE öğrenme merkezleri.....	24
ADE'nin diğer uygulamaları	24
Okullarda Niçin Akılcı Duygusal Eğitim Uygulanmalıdır?.....	25
Akılcı Duygusal Eğitimi Kimler Uygulayabilir?.....	28
Kaynakça	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BİLİŞLERİN ÖLÇÜLMESİ	33
Bilişleri Ölçme Yolları	35
Çocukların Bilişlerini Ölçme Yolları.....	40
Kaynakça	48



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ADDT'DE KULLANILAN YÖNTEMLER ve TEKNİKLER:

ÇOCUKLAR ve ERGENLERDE KULLANIMI	51
ABC(DE) Modeli ve Akılcı Olmayan İnançların Tartışılması.....	56
Akılcı-Duygusal İmgeleme.....	67
Akılcı İçsel Konuşmalar.....	69
Davranış Provası ve Rol Oynama	69
Ev Ödevi.....	70
Duygu Termometresi	71
Felaketleştirme Ölçeği.....	72
Utancın Üzerine Gitme Alıştırması ve Risk Alma	73
Mizah	75
Gevşeme Alıştırmaları	75
Güçlü (Etkili) Diyalog Tekniği.....	76
Pasta Dilimi Tekniği.....	76
Kaynakça	77

BEŞİNCİ BÖLÜM

ANNE-BABALARIN AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE

BU İNANÇLARI AZALTMAYA YÖNELİK EĞİTİM PROGRAMLARI

Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları	79
Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançlarını Azaltmaya Yönelik Eğitim Programları	85
Kaynakça	91

EKLER: ÖRNEK AKILCI DUYGUSAL EĞİTİM PROGRAMLARI

EK 1 – AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞSAL TEMELLİ GÜVENGENLİK EĞİTİMİ PROGRAMI	94
EK 2 – İLKÖĞRETİM 7. SINIF ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BİR AKILCI DUYGUSAL EĞİTİM PROGRAMI	121
EK 3 – LİSE ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI OLMAYAN İNANÇLARINI AZALTMAYA VE PROBLEM ÇÖZME BECERİ ALGILARINI GELİŞTİRMEYE YÖNELİK BİR AKILCI DUYGUSAL EĞİTİM PROGRAMI	150
EK 4 – AKILCI ANNE-BABA EĞİTİM PROGRAMI	175

BİRİNCİ BÖLÜM

AKILCI-DUYGUSAL DAVRANIŞ TERAPİSİ¹

Doç. Dr. Asım ÇİVİTÇİ²

Bilişsel-davranışçı bir yaklaşım olan **Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi** (**Rational-Emotive Behavior Therapy-REBT**), bir kişilik kuramı ve psikoterapi yöntemi olarak **Albert Ellis** tarafından 1955'te "Akılcı Terapi" (Rational Therapy) adıyla geliştirilmiş; 1961'de "Akılcı-Duygusal Terapi" (Rational-Emotive Therapy-RET) ve 1993'te günümüzde kullanılan "Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi" (ADDT) adını almıştır (Ellis, 1995a).

ADDT'nin öncüsü Ellis, kuramını başlangıçta "Akılcı Terapi" olarak adlandırmakla birlikte daha sonraki dönemlerde bunu bir hata olarak nitelendirmektedir. Ellis'e göre, "akılcı" terimi aslında görgül (empirical) ve mantıksal bir anlamı içerse de, "akılcılık" kavramının mutlak bir ölçütü bulunmamaktadır. Bir kişi ya da grup tarafından akılcı bulunan bir durum bir başka kişi ya da grup tarafından akılcı olmayabilmektedir. Akılcı-duygusal terapide "akılcı" kavramı, sadece görgül ve mantıksal geçerliliği olan biliş (cognition) değil, aynı zamanda etkili ve kendi kendine yardım eden biliş anlamında kullanılmaktadır. Ellis, kuramına bugün bir isim vermesi gerekse tercihinin "bilişsel-duygusal terapi" olabileceğini belirtmekte; ancak, günümüzde Beck'in Bilişsel Terapisi ve Meichenbaum'un Bilişsel-Davranışçı Terapisinin bu isimlerle tanınmış olması ve Akılcı-Duygusal Terapi'nin bu yaklaşımlardan biraz farklı olarak bilinmesi nedeniyle bu isim değişikliği için geç kalındığını da vurgulamaktadır. Bu noktada, Ellis'in, görüşlerindeki bilişsel yönelime rağmen kuramının adında "bilişsel" ifadesinin yer almamasından duyduğu rahatsızlık göze çarpmaktadır. Ellis, başlangıçtan beri yaklaşımında davranışçı görüşlere yer verdiğini ve davranışçı yöntemleri oldukça sık kullandığını, ancak

¹ Bu bölümde Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi (ADDT), kitabın diğer bölümlerindeki açıklamalara ve özellikle okullardaki akılcı duygusal eğitim uygulamalarına ilişkin kuramsal bir temel oluşturması kapsamında sunulmuştur. Bu kısımda yer alan açıklamalar ADDT'nin kişilik kuramını yansıtan temel kavramlarla sınırlıdır.

² Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD öğretim üyesi



kuramın adının bu “davranışçı” yönelimi yeterince yansıtmadığını belirtmektedir. Bu nedenle, Ellis Akılcı-Duygusal Terapi'nin adını 1993'te Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi olarak değiştirmiştir (Ellis, 1995a).

Ellis, başlangıçta bir psikanalist olarak çalışmış, ancak psikoanalizin tedavi biçimlerini etkili ve yeterli bulmayarak, 1950'lerin ilk yıllarında psikoanalitik yönelimli psikoterapi ve eklektik-analitik terapiyi içeren farklı terapi biçimlerini denemeye başlamıştır. Bu çalışmaları danışanları üzerinde daha etkili olmasına rağmen denediği yöntemleri yeterli bulmamıştır. Bu deneme dönemi sırasında Epictetus, Marcus Aurelius gibi eski Yunan ve Roma Stoacı düşünürlerin psikolojik rahatsızlıkların felsefi nedenlerine ilişkin görüşlerinden etkilenmiştir. Stoacı felsefenin “insanların rahatsızlığının nedeni olaylar değil, insanların olaylara bakışıdır” görüşü ADDT'nin temellerini oluşturmuştur. Ellis'in psikolojik rahatsızlıkların oluşumunda mutlak, katı düşüncenin etkisi olduğu yönündeki görüşleri de ilk olarak Karen Horney'in “zorunlulukların zorbalığı” kavramından etkilenmiştir (Dryden ve Ellis, 1988; Ellis, 1979b).

İnsan Doğasına Bakışı

ADDT'ye göre, insanlar hem akılcı hem de akılcı olmayan bir potansiyele sahip olarak doğarlar. Kendini koruma, kendi düşünceleri ile ilgili düşünme, yaratıcı olma, hissetme, kendi arkadaşları ile ilgilenme, hatalarından ders çıkarma ve gelişimi için kendi potansiyelini gerçekleştirme eğilimine sahiptirler. Aynı zamanda kendine zarar verme, kısa süreli hazlara sahip olma, olaylarla ilgili düşünmekten kaçınma, erteleme, aynı hataları tekrarlama, batıl inançlara sahip olma, hoşgörüsüz olma, mükemmeliyetçi olma ve gelişimi için kendi potansiyelini gerçekleştirmekten kaçınma eğilimi de taşırlar (Ellis, 1989; Ellis, 1995b). Sağlıklı istek ve tercihlere sahip oldukları gibi, sağlıksız talep ve emirlere de sahip olabilirler. Bazen aynı anda, bazen ise farklı zamanlarda olaylara şiddetli bir biçimde karşı çıkma isteği duyarlar. Kendilerine zarar verici davranışlar sergileyebilirler; aynı zamanda mantıklı, dengeli, uzlaşıcı ve gerçekçi bir biçimde de davranırlar (Ellis, 1979c). Öte yandan, aile ve kültür de genellikle insanların mantıkdışı düşünme, kuruntulu düşünme ve tahammülsüz olma eğilimlerini arttırmaktadır. Bu etki, bireyin aile ve sosyal baskılardan en çok etkilendiği ilk yaşlarda daha yoğun yaşanmaktadır (Ellis, 1989).

ABC Modeli

ADDT, bireyin yaşadığı duygusal-psikolojik rahatsızlıkların (emotional disturbances) temelinde sahip olduğu **akılcı olmayan inançların (irrational beliefs)** yer aldığını ileri sürmektedir. Bu yaklaşımını da ABC modeli ile açıklamaktadır.



ABC modeline göre, **A** noktasında bireyi rahatsız eden bir durum (**Activity, Action**) vardır. **B** noktasında birey **A** noktasında meydana gelen durumla ilgili olarak akılcı, mantıklı, gerçekçi ya da akılcı olmayan bir inanç (**Belief**) sahiptir. **B** noktasındaki akılcı inanç, **A** noktasında meydana gelen durumun gerçekliğine uygundur. Akılcı olmayan inanç ise **A** noktasındaki olayın gerçekliğine uygun değildir. **C** noktasında ise akılcı olan ya da olmayan inançlardan kaynaklanan duygusal ve davranışsal sonuçlar (**Consequences**) bulunmaktadır. Birey meydana gelen olaya (**A**) ilişkin akılcı, mantıklı bir inanca (**B**) sahipse, eylem ve duyguları da (**C**) meydana gelen olaya uygun bir biçimde oluşacaktır. Böylelikle birey amacına ulaşabilecek ya da amacına ulaşamadığı durumda hayal kırıklığı, hoşnutsuzluk, üzüntü, pişmanlık gibi daha uygun ve daha az rahatsız edici duygular yaşayacaktır. Birey yaşanan olaya ilişkin akılcı olmayan bir inanca sahip olursa kaygı, depresyon, öfke, kendinden nefret etme, kendine acıma gibi kendine zarar verici duyguları yaşama eğilimindedir. Kendini sürekli savunma, başarısızlıklarını dışsal faktörlere bağlama gibi olumsuz tutumlar sergileyebilir. Akılcı olmayan inançlar gereklilikleri, zorunlulukları (**shoulds, musts**) ve mutlak talepleri (**absolutistic demands**) içermektedir. Bireyin amaçlarına ulaşmasına engel olan akılcı olmayan inançlar bireyin yaşamını altüst edici ve kendine zarar verici duygular yaşamasına neden olmaktadır (Ellis, 1973).

ADDT, psikolojik rahatsızlıkların **A-B-C**'sine ek olarak, terapötik süreci içine alan **D, E** ve **F** basamaklarını da ekleyerek bu modeli genişletmektedir. Buna göre, **D** noktasında bireye akılcı olmayan inançları ile tartışması (**Dispute**) öğretilmektedir. Birey kendisine akılcı olmayan inançları ile mücadele edici sorular sorarak, bu inançların gerçekliği kanıtlanamaz, akılcı olmayan, boş inançlar olduğunu farkedebilecek ve onları reddederek, değiştirmeye çalışabilecektir. **E** noktasında, birey akılcı olmayan inançları ile tartışarak bilişsel ve davranışsal bir etki (**Effect**) oluşturmaktadır. Böylece, birey kendisine, başkalarına ve yaşadığı dünyaya ilişkin felsefi tutumlarında kökten bir değişim yaşayacak; akılcı olmayan inançlarının daha az etkisinde kalarak akılcı inançlarını oluşturabilecek ve kaygı, öfke, nefret, kendine acıma gibi zarar verici duyguları daha az yoğunlukta yaşayacaktır (Ellis, 1973). Sağlıksız düşüncelerin sağlıklı olanlarla yer değiştirmesiyle yeni ve etkili bir akılcı felsefe olduğu zaman kaygı, depresyon gibi duyguların yerine **F** noktasında daha sağlıklı yeni duygular (**Feelings**) meydana gelecektir (Corey, 2001).



Akılcı-Duygusal Davranış Terapisinin ABC'si nedir?



Akılı Olmayan İnançlar

Ellis (1963), başlangıçtaki kuramsal çalışmalarında, bireyin yaşadığı psikolojik problemlerin temel nedeni olarak gördüğü akılcı olmayan inançları şöyle sıralamaktadır:

1. Çevrendeki önem verdiği insanlar tarafından sevilme ve onaylanmak, yetişkin bir insan olmak için vazgeçilmez bir gerekliliktir.
2. Kendini önemli birisi olarak görmek istiyorsan, pek çok yönden tamamen yetenekli, yeterli ve başarılı olmalısın.
3. Bazı insanlar aşağılık, kötü ya da tehlikelidir ve yaptıklarından dolayı katı bir biçimde suçlanmalı ve cezalandırılmalıdır.
4. Olaylar istediğin biçimde gelişmezse, bu korkunç ve felaket bir durumdur.
5. İnsanın mutsuzluğu dışsal nedenlere bağlıdır ve insanın kendi üzüntü ve rahatsızlıklarını kontrol etmek için yeteneği ya yoktur ya da çok azdır.
6. Eğer bir şey tehlikeli ya da korku verici ise, bundan dolayı oldukça endişe duymalısın ve bunun olma olasılığı konusunda zihnini meşgul etmelisin.
7. Yaşamdaki zorluklarla ve kendi sorumluluklarıyla yüzleşmektense, bundan kaçınmak daha kolaydır.
8. İnsan kendisine güvenmekten çok, başkalarına bağımlı olmalı ve daha güçlü birisine ihtiyaç duymalıdır.
9. Bir insanın geçmişi, şimdiki davranışlarının en önemli belirleyicisidir ve kişinin yaşamını bir kez güçlü bir biçimde etkilerse, belirsiz olarak her zaman benzer bir etkiye sahip olur.
10. Bir kişi başka insanların problemleri ve rahatsızlıkları konusunda oldukça üzgün olmalıdır.
11. İnsanın problemleri için her zaman doğru, kesin ve mükemmel bir çözüm vardır ve eğer mükemmel çözümler bulunamazsa bu felaket bir durumdur.

Yukarıda sıralanan akılcı olmayan inançlar daha sonraki yıllarda Ellis (1979a) tarafından üç grupta toplanmıştır:

1. “Yetenekli, yeterli ve başarılı olmalıyım ve yaşamımdaki tüm önemli insanların takdirini kazanmalıyım. Eğer böyle olmazsa, bu korkunç bir durumdur. Başarısız olmaya tahammül edemem. Yeterli olamadığım ve başkalarının takdirini



kazanamadığım zaman ben işe yaramaz bir kişiyimdir”. Bireyler bu akılcı olmayan inanca güçlü bir biçimde sahip oldukları zaman kendilerini yetersiz, değersiz, kaygılı, depresif hissetme eğilimi taşırlar.

2. “Diğer insanlar bana karşı nazik, dürüst ve uygun bir biçimde davranmalı; böyle davranmazlarsa bu korkunç bir durumdur. Bana böyle çirkin davranmalarına tahammül edemem ve bana bu biçimde davrananlar kötü ve değersiz insanlardır”. Bu inanca sahip olan bireyler yoğun olarak öfke, suçluluk, kin, düşmanlık vb. duyguları yaşama eğilimindedirler.

3. “Yaşadığım şartlar oldukça düzenli ve olumlu olmalı. İsteklerim, çok fazla zorluklarla karşılaşmadan kolaylıkla ve acilen yerine gelmeli. Yaşadığım şartlar böyle olmazsa, bu durum korkunçtur. Rahatsız olmaya, engellenmeye tahammül edemem. Olaylar olması gerektiği yönde gelişmediğinde hayat pek yaşamaya değer değildir”. Bireyler bütünüyle bu akılcı olmayan inanca sahip olduklarında öfke, kendine acıma ve depresyon duygularını daha yoğun yaşarlar. İçedönük ya da dışa dönük olarak sızlanma, yakınma, tahammülsüzlük, disiplinsizlik ve erteleme davranışları gösterebilirler.

Yukarıda belirtilen üç temel akılcı olmayan inanç, aynı zamanda sırasıyla kendine, başkalarına ve içinde yaşadığı dünyaya/koşullara ilişkin talepler (demands) olarak da adlandırılmaktadır (Dryden ve Neenan, 2004b). ADDT’ye göre, psikolojik rahatsızlığa yol açan akılcı olmayan inançların temelinde mutlak, katı zorunluluklar (-meli, mal’lar) ve talepler bulunmaktadır (Ellis, 1993). Bu zorunluluk ve talepler de, akılcı olmayan üç tutuma yol açmaktadır (Dryden ve Ellis, 1988):

1. Felaketleştirme (Awfulizing): Bireyin, yaşadığı bir durumu akılcı olmayan bir inancına bağlı olarak olduğundan çok daha kötü olarak görmesi ve sonuçlarını abartmasıdır.

2. Tahammülsüzlük (Intolerance): Bireyin olmamasını istediği bir durum gerçekleştiğinde ya da gerçekleşme ihtimali olduğunda bu şartlar altında hiç mutlu olamayacağına inanmasıdır.

3. Kınama-Suçlama (Damnation): Bireyin kendisi ya da başkaları olmaması gereken bir şeyi yaptığında ya da yapması gereken bir işi yapmaktan başarısız olduğunda kendini ve başkalarını haksızca eleştirmesini ve içinde bulunduğu dünyayı çok kötü ve yaşanmaz olarak değerlendirmesini içerir.

Ellis’in diğer tutumların nedeni olarak düşündüğü ve psikolojik rahatsızlıkların merkezi olarak gördüğü **talepkarlık (demandingness)**, dördüncü bir akılcı olmayan tutum olarak da değerlendirilmektedir (DiGiuseppe, 1999).



Yukarıda üç başlık altında toplanan akılcı olmayan inançlara ve bu inançlardan kaynaklanan tutumlara bakıldığında, insanların daha çok kendilerine, diğer insanlara ve yaşadıkları koşullara ilişkin mutlak taleplerini içerdikleri görülmektedir. Akılcı olmayan inançlara sahip bireyler, kendilerinin mutlaka başarılı olmaları ve takdir edilmeleri gerektiğini düşünürken, başkalarından kendilerine tamamen nazik ve düşünceli davranmalarını beklemekte; yaşam koşullarının ise rahat, kolay ve sorunsuz olmasını talep etmektedirler. Bu taleplerini de genellikle yaşadıkları durumu felaketleştirerek, tahammülsüzlük göstererek ve kendisini ya da çevresini kınayarak, suçlayarak sergilemektedirler.



Akılcı olmayan inançların psikolojik sorunlara yol açmadaki rolü nedir?

Akılcı İnançlar

ADDT’de, akılcı olmayan inançların alternatifi olarak psikolojik sağlığın temelini oluşturan akılcı inançlar (rational beliefs) dört başlık altında toplanmaktadır (Dryden ve Neenan, 2004a):

1. Taleplere (demands) karşı mutlak-değişmez olmayan tercihler (non-dogmatic preferences): Mutlak-değişmez olmayan tercihler, bireyin olmasını istediği şeyleri talepkar olmadan nasıl elde edebileceğine ilişkin esnek düşüncelerdir. Bu tercihler, bireyin kendisine (“İyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok”), başkalarına (“Bana iyi davranmanı isterim ama böyle davranmak zorunda değilsin”) ve yaşam koşullarına (“Dürüst ve adil bir yaşam olmasını çok isterim ama ne yazık ki yaşamın istediğim biçimde olması gerekmiyor”) ilişkin olabilir.

2. Felaketleştirici inançlara (awfulising beliefs) karşı felaketleştirici olmayan inançlar (non-awfulising beliefs): Felaketleştirici olmayan inançlar, mutlak-değişmez olmayan tercihler başarılı olmadığında bu tercihlerden türetilen aşırı olmayan düşüncelerdir. Örneğin, “İyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok. İyi yapamazsam kötü olur, ama bu korkunç bir durum değildir”; “Bana iyi davranmanı isterim ama böyle davranmak zorunda değilsin. Bana iyi davranmadığın zaman bu gerçekten talihsiz bir durumdur, ama korkunç değildir”;



“Dürüst ve adil bir yaşam olmasını çok isterim ama ne yazık ki yaşamın istediğim biçimde olması gerekmiyor. Eğer yaşam haksız ve adaletsiz olursa bu çok kötü bir durumdur, ama dünyanın sonu değildir”.

3. Engellenmeye karşı düşük tahammülün (low frustration tolerance) alternatif olarak engellenmeye karşı yüksek tahammülü (high frustration tolerance) yansıtan inançlar: Engellenmeye karşı yüksek tahammülü yansıtan inançlar, tıpkı felaketleştirici olmayan inançlar da olduğu gibi, mutlak-değişmez olmayan tercihler başarılı olmadığında bu tercihlerden türetilen makul düşüncelerdir. Örneğin, “İyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok. İyi yapamadığımda bunu kabullenmek zordur, ama buna dayanabilirim ve bu dayanma değerlidir”; “Bana iyi davranmanı isterim ama böyle davranmak zorunda değilsin. Bana iyi davranmadığında buna tahammül etmek gerçekten zordur, ama buna dayanabilirim ve böyle davranmak benim için değerlidir”; “Dürüst ve adil bir yaşam olmasını çok isterim ama ne yazık ki yaşamın istediğim biçimde olması gerekmiyor. Eğer yaşam haksız ve adaletsiz olursa buna tahammül etmek zordur, ama bu duruma katlanabilirim ve bu benim yararımadır”.

4. Değerini düşürücü inançlara (depreciation beliefs) karşı kabul edici inançlar (acceptance beliefs): Kabul edici inançlar da, mutlak-değişmez olmayan tercihler başarılı olmadığında bu tercihlerden türetilen aşırı olmayan düşüncelerdir. Örneğin, “İyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok. İyi yapamamış olmam benim başarısız bir kişi olduğumu değil, bu işi iyi yapamayan hata yapabilir bir insan olduğumu gösterir”; “Bana iyi davranmanı isterim ama böyle davranmak zorunda değilsin. Bana iyi davranmamış olman senin kötü bir kişi olduğun anlamına gelmez, bana karşı kötü davranan hata yapabilir bir insan olduğunu gösterir”; “Dürüst ve adil bir yaşam olmasını çok isterim ama ne yazık ki yaşamın istediğim biçimde olması gerekmiyor. Eğer yaşam haksız ve adaletsiz ise sadece bu konuda böyledir ve dünyanın kötü bir yer olduğunu kanıtlamaz. Dünya pek çok iyi, kötü ve nötr olayların gerçekleştiği karmaşık bir yerdir”.

Dolayısıyla, **akılcı inançlar;**

- gerçeklikle tutarlıdır, gerçekçidir
- kanıtlar tarafından desteklenebilir
- mantıklıdır
- mutlak emirler değildir
- katı değil, esnektir
- istekler, dilekler, beklentiler ve tercihlerden oluşur



- üzüntü, sinirlenme, endişe gibi makul (sağlıklı olumsuz) duygulara yol açar
- duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçları işlevseldir
- bireyin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olur

Akılci olmayan inançlar ise;

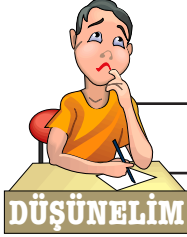
- gerçeklikle tutarlı değildir
- mantıkdışıdır
- katıdır
- yanlıştır
- hatalı çıkarımlara yol açar
- emirler ve zorunluluklardan oluşur
- sıklıkla aşırı genellemelere neden olur
- depresyon, öfke, kaygı gibi sağlıksız olumsuz duygulara yol açar
- duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçları işlevsel değildir
- bireyin kendi amaçlarına ulaşmasını engeller (Dryden ve Neenan, 2004a; Wilde, 1992).

Sağlıklı ve Sağlıksız Duygular

ADDT, sağlıklı-uygun (healty-appropriate) duygular ile sağlıksız-uygun olmayan (unhealty-inappropriate) duygular arasında bir ayrım yapmaktadır. Sağlıklı duygular hem istekleri, dilekleri ve tercihleri vurgulayan duyguları hem de bireyin istekleri engellendiği zaman doğal olarak oluşan duyguları ifade etmektedir. Buna göre, **sağlıklı olumlu duygular** sevgi, mutluluk, keyif, merak gibi duyguları; **sağlıklı olumsuz duygular** ise üzüntü, pişmanlık, can sıkıntısı, hoşnutsuzluk gibi duyguları içermektedir. Üzüntü, pişmanlık gibi olumsuz duygular sağlıklı olarak kabul edilir, çünkü genellikle yapılan herhangi bir işte başarısız olma gibi hoş olmayan durumları değiştirebilmesi için bireye yardım ederler. Bu duygular yaşamda neyin daha az ve neyin daha çok istenip, elde edileceği konusunda bireyi motive eder. Depresyon, kaygı, umutsuzluk, yetersizlik, değersizlik gibi duygular ise, **sağlıksız olumsuz duygular** olarak görülür. Bu duygular sadece olumsuz şartları değiştirme konusunda bireye yardım etmemekle kalmaz, aynı zamanda bu şartları daha kötüye de yönlendirir. Böylece, birisi tarafından reddedilmiş olan bir birey önce kendisini sağlıklı bir duygu olarak üzgün hisseder, ancak daha sonra bu reddedilme konusunda sağlıksız olarak depresif duygular yaşar. Kendine acıma,

sızlanma, hareketsiz kalma ve kabul görmek için çaba göstermeme gibi eğilimler taşır. Arkadaşının haksız bir davranışına maruz kalan bir birey, kendisini çok öfkeli hissedebilir ve bu arkadaşına karşı çok kötü bir biçimde davranmak üzere kendini kolaylıkla kıskırtabilir (Ellis, 1979b; Nelson-Jones, 2000).

Sağlıksız olumsuz duygular, bireylerin mutlak talepleri ile istek ve tercihlerini çarpıtan katı zorunluluklarından kaynaklanmaktadır (Ellis, 1979b). Sağlıklı olumsuz duygular akılcı-mantıklı inançlarla, sağlıksız olumsuz duygular ise akılcı olmayan inançlarla ilişkilidir. Buna göre kaygıya karşı endişe, depresyona karşı üzüntü, suçluluğa karşı pişmanlık, utanç duymaya karşı hayal kırıklığı ve öfkeye karşı can sıkıntısı sağlıklı olumsuz duygular olarak nitelendirilmektedir (Dryden ve Ellis, 1988). ADDT, bireyin akılcı olmayan inançları ile mücadele etmesine yardım ederek psikolojik rahatsızlığı ile ilişkili değersizlik, kendine acıma, kaygı, öfke gibi sağlıksız olumsuz duygular yerine, psikolojik sağlıkla ilişkili olan üzüntü, pişmanlık, can sıkıntısı gibi sağlıklı olumsuz duygular yaşamasını kolaylaştırmaya çalışmaktadır (Ellis, 1973).



Akılcı ve akılcı olmayan inançlar ile sağlıklı ve sağlıksız olan olumsuz duygular arasındaki ilişki nedir?

DÜŞÜNELİM

Psikolojik Sağlığın Ölçütleri

ADDT perspektifinden, psikolojik sağlığın ölçütleri olarak da adlandırılan bireyin ulaşması beklenen amaçları şunlardır (Dryden, 2009; Ellis, 1979b):

1. Kişisel sorumluluk (Personal responsibility): Olumlu psikolojik sağlığa sahip olan bireyler kendi psikolojik güçlüklerinin sorumluluğunu tamamen kabul eder ve bu sorunların üstesinden gelmek için çaba gösterirler. Yaşadıkları problemlerde koşulların ve diğer insanların rol oynadığını kabul etmekle birlikte, o koşulları ve insanları suçlayıcı bir tutum sergilemezler.

2. Kendine ilgi gösterme (Self-interest): Psikolojik olarak sağlıklı bireyler önce kendileriyle ve daha sonra başkalarıyla ilgilenme eğilimindedirler. Bu durum çevrelerindeki insanlarla yakın ilişkiler kurmayacakları anlamına gelmemektedir. Zamanlarının çoğunu öncelikle kendilerine ayırırlar ve başkalarının da aynı şeyi yapabileceklerini kabul ederler.



3. Sosyal ilgi (Social interest): İnsanlar değişmez bir olgu olarak sosyal bir çevrede yaşarlar. Biyolojik olarak başkalarıyla birlikte yaşama eğilimindedirler ve bu nedenle bütünüyle yalnız olmayı pek tercih etmezler. Bireyler diğer insanlarla bir arada olduklarında daha fazla mutlu olma eğilimi taşırlar.

4. Kendini yönetme (Self-direction): Psikolojik olarak sağlıklı insanlar kendi yaşamlarının sorumluluğunu üstlenirler ve kendi problemlerini bağımsız bir şekilde çözmeye çalışırlar. Ancak, yardıma ihtiyaç duyduklarında başkalarından yardım istemekten çekinmez ve bunu bir “zayıflık” olarak değerlendirmezler.

5. Hoşgörü (Tolerance): Psikolojik bakımdan sağlıklı ve gerçekçi bireyler diğer insanlara yanlış yapma hakkı tanırırlar. Diğer insanların davranışlarından hoşlanmasalar bile bu davranışları için onları yargılamazlar ya da yıkıcı eleştiri yapmazlar.

6. Esneklik (Flexibility): Kendi fikirlerinde esnek olan sağlıklı insanlar değişime açıktırlar ve çevrelerindeki diğer insanların farklı bakış açılarına karşı katı bir tutum sergilemezler. Kendileri ya da başkaları için değişmez kurallara sahip değildirler.

7. Kesinliğin olmadığını kabul etme (Acceptance of uncertainty): Psikolojik olarak sağlıklı bireyler kesinliklerin olmadığı bir olasılık ve şans dünyasında yaşadıkları gerçeğini kabul ederler. Kesin olmayan bir olasılıklar dünyasında yaşamamanın çekilmez olmadığını anlar ve bunu ilginç ve heyecan verici bulurlar. Belli bir düzenlilikten hoşlanırlar ama bunu mutlaka talep etmezler.

8. İlgili-duyarlılık (Commitment): Olumlu psikolojik sağlığa sahip bireyler kendilerinin dışında insanlar, olaylar ve fikirlerle de ilgilendikleri zaman daha sağlıklı ve mutlu olma eğilimindedirler. Kendilerine anlamlı gelen bu ilgi ve uğraşların günlük yaşamlarının önemli bir yönünü oluşturduğunu düşünür ve üst düzeyde yaratıcı bir ilgiye sahip olurlar.

9. Bilimsel düşünme (Scientific thinking): Sağlıklı bireyler psikolojik olarak rahatsız olan bir kişiye göre daha objektif, akılcı ve bilimsel olma eğilimindedirler. Derin duygulara sahiptirler ve uyum içinde davranırlar. Bazı durumların sonucunda nelerin olabileceğini değerlendirmek için bilimsel ve mantıksal kuralları uygulayarak kendi duygularını ve eylemlerini de kontrol ederler.

10. Kendini kabul etme (Self-acceptance): Sağlıklı insanlar genellikle yaşamlarından memnundurlar ve kendilerini tam olarak kabul ederler. Çünkü yaşamdaki varlıklarını devam ettirmektedirler ve kendilerinden hoşnut olmak ve gereksiz sıkıntıları savuşturmak için bir potansiyele sahiptirler. Kendi içsel değer-



lerini, dışsal başarılarına ya da başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerine göre belirlemezler.

11. Risk alma (Risk taking): Psikolojik olarak sağlıklı bireyler yaşamın bir miktar risk almayı içerdiğini kabul ederler. Başarısız olabilecekleri olasılığına karşın, kendilerine gerçekten ne yapmak istediklerini sorar ve daha sonra onu yapmayı denerler. Çılgınlığa yer vermeden maceracı bir eğilim taşırlar. Bir şeyi bir kez olsun denemeyi isterler, böylece onun iyi bir sonuç verip vermeyeceğini görürler. Sık sık kendi rutin yaşamlarında değişiklik yapmayı isterler.

12. Ütopyacı olmama (Nonutopianism): Sağlıklı bireyler ütopyaların gerçekleştirilmesinin imkansız olduğu, istedikleri her şeyi elde edemeyecekleri ve istemedikleri şeylerden tamamen kaçamayacakları gerçeğini kabul ederler. Sevinç ve mutluluk için ya da kaygı, depresyon, kendini aşağılama ve hiddetin azalması için gerçekçi olmayan bir çaba göstermezler. Tamamen mükemmel bir ruh sağlığının mümkün olamayacağını, kendilerinin ve başkalarının zaman zaman başarısız ve kusurlu olabileceğini kabul ederler.

13. Uzun dönemli haz elde etme (Long-range hedonism): Psikolojik sağlığı olumlu olan bireyler uzun dönemli yapıcı amaçlarına ulaşmak kısa süreli hazlarından vazgeçmeye isteklidirler. Çok istedikleri bir şeyi her zaman elde edemeyeceklerini bildikleri için engellenmeye karşı daha çok tahammül gösterebilirler. Sıkıcı ama hemen yapılması gereken bir işin üstesinden gelmek için çabalar ve o işe dört elle sarılırlar. Bununla birlikte ADDT, bireyleri uzun dönemli olumsuz etkileri olmayan o anki keyifli şeyleri yapmaya da cesaretlendirmektedir.



Psikolojik sağlığın bu ölçütleri, ADDT'nin hümanist bir bakışa da sahip olduğunu gösteriyor mu?

DÜŞÜNELİM

ADDT'nin Temel İlkeleri

ADDT'nin kişilik kuramını yansıtan temel ilkeleri, DiGiuseppe (1999) tarafından şöyle sıralanmaktadır:

1. Biliş, insan duygusunun en yakın ve tanımlanabilir belirleyicisidir. Bir başka deyişle, düşündüğümüz gibi hissederiz. Olaylar ya da diğer insanlar bizim



kendimizi iyi ya da kötü hissetmemize neden olmazlar. Buna bilişsel olarak biz kendimiz neden oluruz. Bu durum, duygusal tepkilerimiz için senaryo yazmamıza benzer ve biz bunu genellikle bilinçsiz olarak yaparız. Geçmişteki ya da şimdiki dışsal olaylar duygusal rahatsızlığımıza doğrudan değil, dolaylı bir şekilde katkıda bulunurlar. Yaşadığımız içsel olaylar (algılarımız ya da bu algıları değerlendirme biçimimiz), duygusal tepkilerimize daha doğrudan kaynaklık ederler.

2. Fonksiyonel olmayan düşünce, duygusal sıkıntının temel belirleyicisidir. Fonksiyonel olmayan duygusal durumlar ve psikopatolojinin pek çok yönleri fonksiyonel olmayan düşünce süreçlerinin sonuçlarıdır. Bu süreçler; aşırı abartma, aşırı basitleştirme, aşırı genelleştirme, mantıksızlık, geçersiz varsayımların kullanılması, hatalı çıkarımlar ve mutlak katı şemalardır.

3. Düşündüğümüz gibi hissettiğimiz için duygusal bir problem ortaya çıkar. Duygusal rahatsızlık akılcı olmayan düşüncenin bir ürünü ise, bu düşüncelyi değiştirerek rahatsızlığın üstesinden gelinabilir.

4. Genetik ve çevresel etkileri içeren pek çok faktör akılcı olmayan düşünceye ve psikopatolojiye neden olur. İnsanlar akılcı olmayan düşünceler için doğal bir yapıya sahiptirler. Ancak, biz yaşadığımız kültürdeki yaygın olayları gözleyerek de akılcı olmayan inançları kolay bir şekilde öğrenme eğilimine sahip olabiliriz.

5. Genetik ve çevresel şartlar akılcı olmayan inançları kazanmada önemli olmakla birlikte, insanlar akılcı olmayan inançlarını kendi kendine aşılama ya da tekrarlama yoluyla psikolojik rahatsızlıklarını devam ettirirler. Akılcı olmayan inançlara olan bağlılık nasıl oluşturulduklarından çok, duygusal sorunların nedeni olması ile önem kazanmaktadır. Bireyler kendi akılcı olmayan düşüncelerini tekrar değerlendirerek onlardan vazgeçebilselerdi mevcut fonksiyonları oldukça farklı olurdu.

6. Kolay olmamakla birlikte akılcı olmayan inançlar değiştirilebilir. Akılcı olmayan inançların belirlenmesi, mücadele edilmesi ve yeniden düzenlenmesi ile bu değişim mümkündür.

Yukarıda başlıklar halinde açıklanan kavram ve ilkeler ışığında, ADDT'nin kişilik kuramı şöyle özetlenebilir:

İnsan doğuştan hem akılcı hem de akılcı olmayan bir potansiyele sahiptir ve içinde yaşadığı kültür akılcı olmayan eğilimlerinin artmasında önemli rol oynamaktadır. Bireyin psikolojik rahatsızlığının nedeni karşılaştığı olaylar değil, olaylara ilişkin sahip olduğu akılcı olmayan inançlardır. Tercihler ve isteklerden çok katı talepleri, zorunlulukları, "meli, malıları" içeren akılcı olmayan inançlar



genellikle bireyin kendisine, başkalarına ve içinde yaşadığı dünyaya yöneliktir. Birey bu inançları kendi kendine telkin ve tekrar ederek sürekliliğini sağlamaktadır. Akılcı olmayan inançlardan kaynaklanan tutumlar ise talepkarlık, felaketleştirme, tahammülsüzlük ve suçlamadır. Birey, kendi akılcı olmayan inançlarını farkederek onlarla mücadele edebilirse psikolojik rahatsızlıklarını azaltabilir ve daha sağlıklı duygu durumları yaşayabilir. ADDT, bireyin yaşadığı olumsuz duyguları sağlıklı olan ve olmayan olumsuz duygular olarak ayırmaktadır. Buna göre kaygı, öfke, umutsuzluk, değersizlik gibi duygular sağlıklı olumsuz duygulardır ve akılcı olmayan inançlardan kaynaklanırlar. Bireyin daha akılcı inançlarıyla ilişkili olan pişmanlık, üzüntü, can sıkıntısı, hayal kırıklığı gibi duyguları ise sağlıklı olumsuz duygulardır ve psikolojik sağlığın bir göstergesidir. ADDT, bireyin akılcı olmayan inançlarıyla mücadele etmesine yardım ederek psikolojik rahatsızlığın belirtileri olan sağlıklı olumsuz duygular yerine, daha sağlıklı olumsuz duygular yaşamalarını kolaylaştırmaya çalışır. Bilişsel-davranışçı bir yaklaşım olarak kabul edilen ADDT, bireyin psikolojik rahatsızlıklarının üstesinden gelebilme potansiyeline sahip olduğunu ileri sürmesiyle ve esnekliği, hoşgörüyü, kendini ve çevresini kabul etmesini vurgulayan psikolojik sağlık ölçütleriyle aynı zamanda hümanist bir bakışa da sahiptir.

Kaynakça

- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (6th Ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Digiuseppe, R. (1999). Rational emotive behavior therapy. H.T. Prout & D.T. Brown (Ed.), *Counseling and psychotherapy with children and adolescents* (ss. 252-301), (4th. Ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Dryden, W. (2009). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. New York: Routledge.
- Dryden, W. & Ellis, A. (1988). Rational-emotive therapy. K.S. Dobson (Ed.), *The Therapies* (ss. 214-236) . London: Hutchinson.
- Dryden, W. & Neenan, M. (2004a). *The rational emotive behavioural approach to therapeutic change*. London: Sage Publications.
- Dryden, W. & Neenan, M. (2004b). *Rational emotive behavioural counseling in action (3th ed.)*. London: Sage Publications.
- Ellis, A. (1963). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy. The rational-emotive approach*. New York: The Julian Press.
- Ellis, A. (1979a). Rational-emotive therapy. A. Ellis & J. M. Whiteley (Ed.), *Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy* (ss. 1-6). California: Brooks/Cole Publishing Company.



- Ellis, A. (1979b). The theory of rational-emotive therapy. A. Ellis & J.M. Whiteley (Ed.), Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy (ss. 33-60). California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Ellis, A. (1979c). Toward a new theory of personality. A. Ellis & J.M. Whiteley (Ed.), Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Ellis, A. (1989). Rational-emotive therapy. R.J. Corsini & D. Wedding (Ed.), Current psychotherapies. Illinois: F. E. Peacock Publishers Inc.
- Ellis, A. (1993). Fundamentals of rational-emotive therapy for the 1990s. W. Dryden & L. K. Hill (Ed.), *Innovations in rational emotive therapy* (ss. 1-32). Newbury Park: Sage Publications.
- Ellis, A. (1995a). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13 (2), 85-89.
- Ellis, A. (1995b). Reflections on rational-emotive therapy. M. J. Mahoney (Ed.). Cognitive and constructive psychotherapies. New York: Springer Publishing Company.
- Nelson-Jones, R. (2000). Rational emotive behaviour therapy. *Six key approaches to counselling and therapy* (ss. 181-227). London: Continuum.
- Wilde, J. (1992). *Rational counseling with school-aged populations: A practical guide*. Bristol: Accelerated Development.

İKİNCİ BÖLÜM

AKILCI DUYGUSAL EĞİTİM

Doç. Dr. Asım ÇİVİTÇİ'

Akılci Duygusal Eğitim (Rational Emotive Education-REE), Albert Ellis'in öncülüğünü yaptığı Akılci-Duygusal Davranış Terapisi'nin (Rational-Emotive Behaviour Therapy-REBT) eğitimsel bir türevi olarak ortaya çıkmıştır. Akılci duygusal eğitim (ADE), 1970'li yılların başlarında ABD'de Akılci Duygusal Terapi Enstitüsü (bugünkü adı Albert Ellis Enstitüsü) içinde yer alan "Yaşam Okulu"nda ilköğretim öğrencilerine yönelik bir önleyici ruh sağlığı programı olarak uygulanmaya başlanmıştır (Vernon ve Bernard, 2006). Yine, aynı yıllarda New York'da bir ilköğretim okulunda ADE uygulamaları yürütülmüş ve ilk ADE programı da 1974 yılında William Knaus tarafından yayınlanmıştır. Akılci-Duygusal Davranış Terapisi'ne (ADDT) dayalı bir psiko-eğitim çalışması olmakla birlikte, ADE'nin kendine özgü yapısı, uygulamaları ve araştırma literatürü bulunmaktadır (Knaus, 2004).

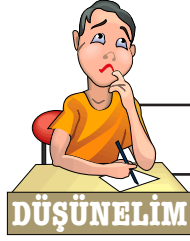
Akılci Duygusal Eğitimin Tanımı, Amacı ve Varsayımları

Akılci duygusal eğitim, ADDT yönelimli sistematik bir programa dayalı olarak yürütülen psikolojik bir eğitim olarak tanımlanmaktadır (Vernon, 1990). ADE'nin temel amacı, çocuk ve ergenlerin ADDT perspektifinden psikolojik sağlığın genel ilkelerini ve gelişim sürecinde karşılaştıkları güçlüklerle daha etkili bir biçimde başa çıkmak için bu ilkeleri nasıl uygulayabileceklerini erken yaşlarda öğrenmelerine yardımcı olmaktır. Bu yönüyle ADE önleyici bir vurguya sahiptir (Vernon, 1999). ADE uygulamalarıyla, çocuk ve ergenlere daha etkili problem çözebilmeleri, duygusal içgörü kazanabilmeleri ve yaygın olarak karşılaştıkları



duygusal sorunlarla mantıklı olarak başa çıkabilmeleri için bazı akılcı düşünme becerilerinin öğretilmesi amaçlanmaktadır (Vernon, 1990).

ADE'nin kuram ve uygulamaları üç temel varsayıma dayandırılmaktadır: Öğrenciler, (1) akılcı ilkeleri öğrenebilirler, (2) gerçek koşullara benzer ortamlarda (simulation conditions) akılcı baş etme becerilerini uygulayabilirler, (3) bildikleri ve uygulayabildikleri baş etme becerilerini gerçek yaşamlarında kullanabilirler. Öğrencilerin karşılaştıkları durumlara ilişkin başa çıkma davranışlarını denetim altına alabildikleri, düzenleyebildikleri ve organize edebildikleri ölçüde eleştirel düşünme, olumlu bir benlik kavramı geliştirme, engellenmeye karşı daha tahammüllü olma ve gerçekçi bir bakış açısı kazanma yönünde daha fazla yeterliliğe sahip olabilecekleri belirtilmektedir. Bu yeterliliklerin de ADE etkinliklerine katılan öğrencilere ruh sağlığı açısından daha çok avantaj sağlayacağı vurgulanmaktadır (Knaus, 2004).



Akılcı duygusal eğitim nedir?

Akılcı Duygusal Eğitimin Temel Kavramları

Kavramsal içeriği ADDT'ye dayalı olan akılcı duygusal eğitimde etkinlikler bazı temel kavramlar çerçevesinde yapılandırılmaktadır. Bu temel kavramlar aşağıda açıklanmaktadır.

1. Benlik saygısı ve kendini kabul: Benlik saygısı bir kişinin kendini değerli görme düzeyini içermektedir. Akılcı duygusal eğitim benlik saygısından çok, bireyin güçlü ve zayıf yönlerini kabul etmesini ve farkındalığı içeren gerçekçi bir benlik kavramı geliştirmeyi vurgulamaktadır. Akılcı duygusal eğitimde genç insanlar şartsız olarak diğer bireylerin onlar hakkındaki düşüncelerini ve kendilerini kabul etmeyi öğrenmektedirler. Ayrıca, hatalar yapan ve yaptığı hatalardan yeni şeyler öğrenebilen “yanılabilir” bir insan olarak kendini kabul etmeleri kolaylaşmaktadır. Akılcı duygusal eğitim oturumlarında çocuklar kendini kabul etme ve kendinin farkına varma, kendini kötülemekten kaçınma, güçlü ve zayıf yönlerini tanıma ve kusurlarına karşı hoşgörülü olma yönünde onlara yardım etmek için tasarlanmış etkinliklere katılırlar (Vernon, 1990).



2. Akılcı ve akılcı olmayan inançlar: ADDT'ye göre akılcı olmayan inançlar rahatsız edici duygulara (örn., depresyon, aşırı kaygı, aşırı utanma, kızgınlık) ve olumsuz davranışlara (örn., saldırganlık, çekingenlik) yol açmaktadır. Akılcı olmayan inançlar istekler yerine mutlak talepler, ihtiyaçlar ve tercihler yerine de zorunluluklar tarafından karakterize edilmektedir. Akılcı olmayan inançlar inançlar bireyin amaçlarına ulaşmasına güçleştirmektedir. Akılcı inançlar ise genellikle amaçlarını başarmaya ve yaşamdan hoşnut olmaya yardım eden ılımlı duygularla sonuçlanmaktadır. Böylece, akılcı olmayan inançlarını değiştirmeleri için bireylere yardım etmek ADDT'nin temel odağını oluşturmaktadır. Akılcı duygusal eğitimde de gençlerin ya da çocukların kendi inançlarını nasıl inceleyeceklerini düşünmeleri, akılcı ve akılcı olmayan inançlarını tanımaları ve akılcı olmayan inançlarını daha akılcı olanlarla yer değiştirmeleri için "mücadele etme" ve "tartışma" olarak bilinen işlemler gerçekleştirilmektedir. Akılcı duygusal eğitim oturumlarında çocuklar gerçekleri varsayımlardan ve akılcı inançları akılcı olmayanlardan ayırt etmeyi, akılcı olmayan inançlar ile duygular arasında ilişkiler kurmayı, belirli durumlarda akılcı olmayan inançlarıyla tartışarak onlarla mücadele etmeyi ve onları daha akılcı bir biçimde ifade etmeyi öğrenmektedirler (Vernon, 1990).

Çocukların sahip oldukları yaygın akılcı olmayan inançlar şöyle sıralanmaktadır (Waters, 1982; Akt., Vernon, 1983):

- 1) Diğer insanlar beni sevmezlerse, bu korkunç bir durumdur.
- 2) Eğer bir yanlış yaparsam, ben kötü birisiyimdir.
- 3) Her şey her zaman istediğim biçimde gitmeli ve istediklerimi her zaman elde etmeliyim.
- 4) İşler bana kolay gelmelidir.
- 5) Dünya adil olmalı ve kötü insanlar cezalandırılmalıdır.
- 6) Duygularımı belli etmemeliyim.
- 7) Büyükler mükemmel olmalıdır.
- 8) Sadece tek bir doğru cevap vardır.
- 9) Kazanmalıyım.
- 10) Herhangi bir şey için beklememe gerek yok.