

## 2010-2022 Yılları Arasında Yapılmış Akılcı Duygusal Davranış Terapi Odaklı Çalışmaların İncelemesi

Melih Burak ÖZDEMİR\*

### Öz

Çalışmanın amacı, Akılcı Duygusal Davranış Terapi (ADDT) temelli, 2010-2022 yılları arasında Türkiye’de yapılmış araştırma makalelerini derleyerek tematik çıkarım elde etmektir. Çalışma, olgu sunumu, öğrenci ve yetişkin bireylere dönük ADDT odaklı çalışmaların incelenmesinden oluşan içerik analizi çalışmasıdır. Çalışmada makalenin yılı, çalışma grubu, çalışmanın türü, yazarları, çalışmanın amacı ve bulgulardan yararlanılarak tematik çıkarım elde edilmiştir. Makalelere erişimse Dergipark veritabanından ve TR Dizin üzerinden sağlanmıştır. Arama kısmına ‘Akılcı Duygusal yaklaşım, Akılcı Duygusal eğitim ve Rasyonel Duygucu eğitim’ yazılmış ve akıllı sıralama yöntemiyle eğitim alanında yapılmış makaleler seçilerek çalışmaya 50 makale dahil edilmiştir. Seçilecek makalelerin çalışmaya dahil edilme yöntemi olarak çalışmalarda ADDT yöntem ve tekniklerinin kullanılmış olması, makaleye ücretsiz ulaşılabilir, eğitim alanında yapılmış olması ve makalenin 2010-2022 yılları arasında yayınlanmış olma şartıdır. Analiz sonucunda ADDT temelli çalışmaların 38 adetle son beş yılda daha fazla yapılmış olduğu görülmüştür. Çalışmaların 9’u deneysel, 1’i nitel durum çalışması 1’i film analizi, 1’i derleme ve 38 tanesi tarama çalışması olup; çalışmaların 36’sı öğrencilerle, 13’ü yetişkinlerle, 1 tanesi de film incelemesidir. Bulgular incelendiğinde akılcı olmayan inançların depresyon, kaygı, stres gibi duygusal durumlar üzerindeki etkisinden meslek seçimine kadar pek çok noktada bireyin yaşamında etkili olduğu ve ADDT odaklı eğitim programlarının da akılcı olmayan inançları azaltmada etkili sonuçlar verdiği yönündedir.

**Anahtar Kelimeler:** Akılcı Duygusal Davranış Terapi, Akılcı Olmayan İnanç, Tematik Çıkarım, Eğitim Programı

## A Review of Rational Emotive Behavior Therapy-Focused Studies Between 2010-2022

### Abstract

The aim of this study is to compile research articles based on Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) conducted in Turkey between 2010 and 2022 and to draw thematic inferences. This is a content analysis study, which consists of examination of studies using REBT for students and adults. In the study, thematic inference was made using the criteria of the year of the article, study group, type of study, purpose of the study and findings. The articles were accessed through the Dergipark database and TR index. 'Rational Emotive Approach, Rational Emotive Education and Rational Emotive Education' were written in the search section and 50 articles were included in the study by selecting articles in the field of education using the smart sorting method. The criteria for the inclusion of the articles to be selected in the study were the use of REBT methods and techniques in the studies, free access to the article, being in the field of education, and the article being published between 2010-2022. The analysis showed that REBT-based studies were conducted more in the last five years with 38 studies. 9 of the studies were experimental, 1 was a qualitative case study, 1 review, 1 movie analysis and 38 were survey (quantitative) studies; 36 of the studies were conducted with students and 13 with adults. When the findings were examined, we found that irrational beliefs were effective in the lives of individuals at many points from their effects on emotional states such as depression, anxiety, stress to the choice of profession, but that REBT-oriented training programs were also very effective in reducing irrational beliefs.

**Key Words:** Rational Emotive Behavior Therapy, Irrational Blief, Thematic Inference, Educational Program

\* Dr. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, [mlhbrk52@hotmail.com](mailto:mlhbrk52@hotmail.com), [orcid.org/0000-0001-7016-0745](https://orcid.org/0000-0001-7016-0745)  
(Makale türü: Araştırma makalesi)

**Geliş/Received:** 20.04.2023

**Kabul/Accepted:** 15.12.2023

**Etik Kurul Beyanı:** Bu araştırmada, anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşım bulunmadığından etik kurul onayı gerekmemektedir.

## Giriş

Ellis'in 1955 yılında hem bir danışma teorisi hem de bir felsefe olarak geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) insancıl varoluşçuluğa dönük bir yöntem olarak, danışanlarında derin felsefi değişiklikler yapmak adına tasarlanmıştır. Ellis, ADDT'nin babası, Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) de büyük babası olarak tanınır. O da pek çok kuramcı gibi psikanaliz eğitimi almıştır (Corey, 2005: 301). ADDT başlarda psikoanalitik kuramlardan farklı olduğunu göstermek gayesiyle Akılcı Terapi olarak adlandırılmış, 1961'de Ellis kuramın adını Akılcı Duygusal Terapi olarak değiştirmiş, 1993'de kuramın adı Akılcı Duygusal Davranış Terapisi olmuştur (Dryden & Ellis, 2001: 297). Ellis, Psikanalizde danışanların çocukluk dönemlerinde başlarından geçenleri daha iyi anlamalarının (içgörü kazanma) belirtileri azaltma noktasında faydalı olmadığını, belirtiler kayboldu da belli zaman sonra yeni belirtilerin filizlendiğini görmüştür. Bu durumun sadece çocukluk döneminde işlenen hurafelerle değil, küçük yaşta edinilen akılcı olmayan düşünce sistemleri ve değersizlik hislerinin yarattığı yanlış inançlar ile bağlantılı olduğunu düşünmüştür (Göller, 2010: 30). Ellis, insanı kötümser bir bakış açısı ve deterministik bakışla inceleyen psikanalitik görüşle, pozitif anlamda gören Maslow ve Rogers'ın görüşleri arasında bir noktadadır. ADDT'nin kişiye bakışı ne psikanalitik yaklaşım kadar kötü ne de Danışandan Hız Alan yaklaşım kadar iyimserdir. İnsanı değerlendirmede ADDT'nin Hümanist ve Varoluşçu yaklaşımlarla ortak bir paydada bulunduğu da bir gerçektir. ADDT, insanların mutluluğa ulaşmak için yaşamda kalma çabasıyla var oldukları fikrini ortaya koymaktadır (Doğan, 1995: 6).

ADDT'nin düşünme, yargılama, karar verme, analiz etme ve uygulamaya vurgu yapması noktasında biliş ve davranışı merkeze alan yaklaşımlarla ortak tarafları söz konusudur. ADDT'nin temel hipotezi kişilerin olay ve yaşadıkları durumları yorumlama şekillerinin, yaşadıkları ruhsal zorlukların oluşumunu belirlediğidir. ADDT, hislerimizin temellerinin; olaylarla ilgili inançlarımız, değerlendirmelerimiz ve davranışlarımız kaynaklı olduğunu söyler. ADDT; fikirlerin, hislerin ve eylemlerin ciddi oranda birbirini etkilediğini ve karşılıklı sebep-sonuç ilişkisine sahip olduğu hipotezine dayanır. ADDT bu üç alanı ve birbirleriyle olan ilişkilerini devamlı vurgulamış yani birleştirici bir bakış ortaya koymuştur (Corey, 2005: 298). ADDT ile diğer Bilişsel Davranışçı terapiler arasındaki farklardan birisi ise müdahale edilecek hedeflerin farklı olmasıdır. ADDT, bir işi başaramamak veya diğerlerince reddedilmek gibi

insanların pratik problemleriyle, duygusal problemlerini ayırır. Duygusal problemlere öncelik verilir çünkü ADDT olumsuz duyguların insanları hedeflerini ulaşma noktasında yeni beceriler öğrenmelerini ve problem çözme tekniklerini geliştirmelerine engel olduğunu ifade eder (DiGiuseppe & Bernard, 1990: 268-286).

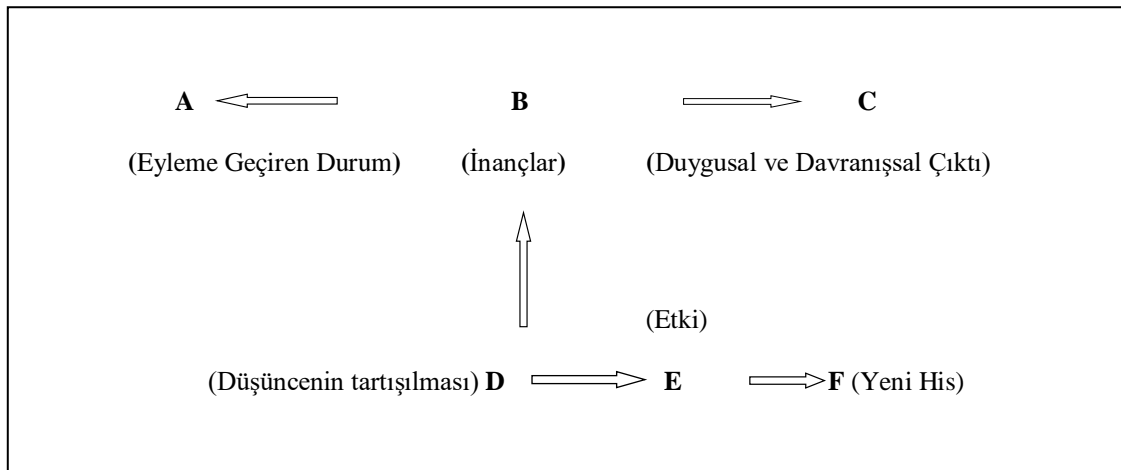
ADDT, insanların akılcı veya ‘doğru’ ve akılcı olmayan ya da ‘hatalı’ düşünme potansiyeliyle dünyaya geldikleri varsayımı üzerinden insan doğasını ele almaktadır. İnsanlar kendilerini koruma, mutluluk, sevmeye, paylaşma ve kendini gerçekleştirmeye eğilimli olma potansiyeline sahiptir. Bu olumlu eğilimlerin yanı sıra kendine zarar verme, sorunlardan kaçınma, bireysel yararsız inançlar, kendini suçlama ve mükemmeliyetçilik gibi eğilimler doğduğumuz andan itibaren yaşantımıza eşlik ederler. İnsanların hata yapabilen mükemmel varlıklar olmadığı fikriyle ADDT’nin temel çabası bu durumu insanların kabul etmelerine yardım etmektir (Corey, 2001: 299). Bireylerin başkaları tarafından mutlaka sevmeleri ya da başarılı olmaları gerektiği şeklindeki düşüncelerinin, bireylerin ruhsal sorunlar yaşamalarına sebep olabileceği fikrini savunurlar (Dryden, 2019: 30). ADDT, insanların yaşadığı duygusal ve ruhsal rahatsızlıkların özünde sahip oldukları mantıkdışı inançların yer aldığını söylemektedir (Çivitçi, 2003: 27-28). Ruhsal olarak sağlıklı insan, gerçekliği olduğu gibi kabul eden ve mümkün olduğunda gerçekliği kendi tercihleri doğrultusunda değiştirmeye çalışan kişidir (Ziegler, 2003: 29). Ellis (1999) insanın kendi kendisini duygusal sıkıntıya soktuğunu ve aynı şekilde mutlu ettiğini fakat insanın her zaman kendisini mutlu etmediğinin de altını çizmiştir. Duygusal rahatsızlıkların ‘*aptal olmayan ancak aptalca davranan insan davranışlarından*’ kaynaklı olduğunu söylemiştir. Deniz (2008: 381) çalışmasında, Ellis’in bireyi mantıklı olmaya sürükleyen güçlü biyolojik ve sosyal etkenlerin varlığından söz ettiğini fakat bireyin her şartta mantıklı davranabilme potansiyeline sahip olduğunu ve bunlarla baş edebileceğini ifade etmiştir.

ADDT yaklaşımına göre birey neye inanıyorsa odur. Önemli olan bireye olanlar veya bireyin başına gelenler değil, bireyin iç dünyasında olanlar veya bireyin algı dünyasıdır. Bireylerin çabalarının en büyük ödülü kazandıkları değil, istediklerini elde ettiklerinde kazandıkları yeni kimlikleri yani bunlara yükledikleri manadır. ADDT yaklaşımında çoğunlukla danışanlara benimsedikleri yerleşik fikirler gösterilmeye çalışılır. Sağlıksız ve huzursuzluk yaratan bazı hislere yol açan fikirlerin akılcı olmadığı gösterilerek sorgulamaları, direnmeleri ve üzerlerine gitmeleri yani tüm bunları değiştirmelerine yardım edilmeye çalışılır. ADDT etkin ve problem merkezli bir yaklaşımdır. Danışana ‘ağlayacak bir omuz’ vermekten ziyade kazançlarının olacağı ve yakınmanın ötesinde bireylerin bir şeyler yapabileceğidir. Terapist ‘Bugün hangi probleminizi öncelikli konuşmak istiyorsunuz?’ diye sorduğunda danışana birkaç mesaj gönderir esasen. Bu mesajlar beraber bir çalışma yapılacağı, ADDT’nin problem

merkezli, etkin bir süreç olduğu ve sürecin de büyük oranda etkin ve yönlendirici olduğu mesajıdır (Köroğlu, 2008: 14-15). ADDT bireye, duygusal problemlere sebep olan algılama ve beklentilerinin farkında olmasına izin vermekte ve danışanlara, öz-yıkıcı inançlarını tekrardan yapılandırarak daha gerçekçi ve etkin hale getirebilmesi için farklı yöntemler sağlamaktadır (Akın, 2009: 81). Kurama göre mantıkdışı inanışlar bireylerin iyilik hallerini, yaşama bakışlarını ve gelecek hedeflerini olumsuz şekilde etkileyebilmekte (Ellis ve DiGiuseppe, 1993) ve ebeveynlerin mantıkdışı davranışları da çocuklarının sağlıklı yetişkinler olmasında etken olabilmektedir (Ellis, Moosley ve Wolfe, 1966).

ADDT, bireyin fonksiyonelliğinin 3 temel ruhsal boyutundan bahseder. Bunlar düşünce, duygu ve eylemlerdir. Bu üç alan birbiri ile etkileşim halinde olup, birindeki değişim diğerlerini de etkiler (Köroğlu, 2008: 12).

ADDT'nin özünde bireylerin düşünce ve duygularının birbirleri ile ilişkili olduğu varsayımı yatar. Ellis, bu durumu ABC modeli ile sembolize etmiştir. ABC modeli ADDT'nin teori ve pratiğinin merkezinde yer alan kişilik kuramıdır. A; var olan bir gerçeklik, bir olay veya bir kişinin davranış veya tutumudur. C; kişinin A'ya verdiği tepkidir. Bu tepki duygusal ve davranışsal, sağlıklı veya sağlıklı olmayan olabilir. B (olay hakkındaki inançlar) bireyin A'ya verdiği tepkinin C niteliğini belirleyen akılcı veya akılcı olmayan düşünceleridir (Corey, 2001: 300). Bu model esas itibarıyla insanın düşünce ve duygularının etkileşimini ortaya koymaktadır (Göller, 2010: 25). Yaklaşımına göre ruhsal sorun yaşayan bireylerle yaşamayanlar arası fark, bireylerin olayları değerlendirme yöntemlerinden kaynaklı olduğu yönündedir (Ellis, 1984). ADDT, Epiktetos'un '*Bizi hasta eden olaylar değil, olaylara olan bakış açılarımızdır.*' felsefesi üzerine temellendirilir. (DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2013). Ayrıca Horney'in 'tyranny of the should (-meli/-malıların zulmü)' önerisi de Ellis'in kuramında önemli bir yere sahiptir (Akın, 2009: 79). Yaklaşım, mantıkdışı inanışların bireylerde sağlıklı olmayan davranış ve duygulara sebep olduğunu savunur (Dryden, David ve Ellis, 2010).



Şekil 1. ABC Modeli (Corey, 2005: 301)

İnsanlar çoğunlukla hatalı bir şekilde (A)'nın (C)'ye sebep olduğuna inanırlar. Oysaki ADDT duygusal, davranışsal ve bilişsel çıktılarının (C) birey haricindeki bir başkasının eylemi, yaklaşımı ya da bir olayın (A) çıktısı değil, sonucun bireyin (A) konusundaki inançlarından yani düşüncelerinden, varsayımlarından ve yorumlarından kaynaklandığı söyler (Doğan, 1995: 6). A, B ve C'den sonra D (fikirlere tartışılması) gelir. D, danışanların mantıklı olmayan inançlarına karşı duracak tekniklerin uygulanmasıdır. Bu müdahalenin 3 bileşeni vardır: Bunlar 'tespit etme, tartışma ve ayırt etme'dir. Danışanlar öncelikle mantıklı olmayan inançlarını 'yapmak mecburiyetindedir' ve 'yapmalısın'larını, 'olaylara dair olumsuzlaştırmalarını' ve 'kendi kendini yok eden inanç ve düşünceleri'ni saptamayı öğrenirler. Sonrasında ise işlevsiz inançlarını makul bir şekilde nasıl sorgulayacaklarını, bu durumdan nasıl kurtaracaklarını ve ona inanmamak adına nasıl hareket edeceklerini öğrenerek bu işlevsiz inançlarıyla yüzleşir ve tartışır. Danışanlar sonunda mantıklı olmayan inançları, mantıklı olanlardan ayırmayı öğrenirler (Ellis, 1993: 199-202). Sonrasında pratik bir tarafı olan E'ye yani etkin eylem şekline ve hayat felsefesine ulaşırlar. Yeni ve etkin inanç sistemi, sağlıklı olmayan fikirleri sağlıklı olanlarla değiştirmeyi kapsar. Bunu başarmak, F'yi yani yeni bir his grubunu oluşturmak demektir (Corey, 2005: 299).

Modele göre duygusal reaksiyonlarımızda rol oynayan ilk unsur çoğunlukla çevresel şartlar ve olaylardır. Harekete geçirici görevi olan bu olayların problemin varoluşunda bir şekilde rolü vardır fakat duygusal ve davranışsal tepkinin niteliği ve şiddeti üzerine son şekli bilişsel yapılar verir. Pek çok benzer olay yaşamasına karşın insanların değişik reaksiyonlar sergilemelerinin altında yatan esas sebep de budur (Tükçapar, 2007: 182). Mevlana'nın 'Sen fikirden oluşuyorsun kardeşim, geriye kalan et ve kemiksin, gül düşünürsen gülistan, diken düşünürsen diken olursun' sözünde esasen bu yaklaşımın etkilerini görmek mümkündür şeklinde bir yorumda bulunulabilir.

Psikolojik danışma ve rehberlik'e (PDR) göz attığımızda meslek seçiminin giderek zorlaşması, kişisel farklılıklara eğitimde daha da önem verilmesi, kişinin seçim özgürlüğünün artması, eğitim anlayışında ve psikometrideki değişiklikler gibi birçok gelişimin akabinde getirdiği gereksinimler noktasında PDR disiplinin de gelişim ve değişimine devam ettiği ortadadır (Kuzgun, 2008: 10). Bu sebeple ADDT odaklı çalışmaların bir araya getirilmesinin; hangi örneklem gruplarıyla hangi konuların çalışıldığı ve bulgularının bundan sonra yapılacak çalışmalara nasıl rehberlik edeceği ve sonraki süreçte ADDT temelli yapılacak çalışmalara,

çalışılmayan grupların ve konuların dâhil edilmesiyle alandaki eksikliklerin hızlıca kapatılabileceği söylenebilir.

Literatür tarandığında ADDT ilgili gerek makale gerekse de tez alanında pek çok çalışmanın yapıldığı ve bulgularıyla da alana önemli katkılar koydukları söylenebilir. Kabadayı ve Güven' in (2022) yapmış oldukları ADDT temelli '*müdahale çalışmalarını esas alan*' makaleleri hariç ADDT temelli makale çalışmalarını bir bütün halinde derleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kabadayı ve Güven'in (2022) çalışmalarında yalnızca müdahale çalışmaları ele alınmıştır. Bu çalışmaya ise 2010-2022 yılları arasında Dergipark ve TR Dizin veritabanında eğitim alanında ADDT temelli ulaşılan çalışmaların tümü (nitel, nicel) dâhil edilmiştir.

Çalışma ile Türkiye'de ADDT temelli makale çalışmalarının mevcut durumunu görebilmek adına bütüncül bir bakış açısı ortaya konmaya çalışılmıştır. Çalışmanın genel amacıysa ADDT ile ilgili eğitim (sağlık vb alanlarda yapılmış çalışmalar araştırma kapsamı dışında tutulmuştur) alanında yapılmış olan ve Dergipark veri tabanı ve TR Dizin üzerinden erişim izni bulunan makale çalışmalarını ortak temalar altında analiz etmektir. ADDT ilgili 2010-2022 yılları arasında yapılmış mevcut çalışmaların tek çatı altında toplanmasının alan yazına katkı koyacağı ve sonraki yıllarda yapılacak araştırmalara yön verebileceği düşünülmektedir. Bilimsel bilginin birikimli olarak ilerlemesi ve önceki bilgilerin üzerinde şekillendiği fikrinden hareketle, eğitim alanında ADDT temelli yapılmış çalışmaların tek çatı altında toplanması, araştırmacılarca yapılacak sonraki çalışmalarda rehberlik edebilir. Hangi çalışmaların yapıldığı ve ne tür bulgulara ulaşıldığı üzerinden ortaya konan bütüncül bakış açısı, yapılacak sonraki çalışmalarda konunun farklı boyutlarıyla ele alınmasının da önünü açabilir. Öncesinde çalışılmamış örneklem gruplarıyla (yaşlılar gibi) yapılacak farklı çalışmalardan elde edilecek bulgular ışığında daha önceki çalışma bulguları karşılaştırılabilir ve konunu farklı şekillerde işlenmesine katkı konabilir.

## Yöntem

2010-2022 seneleri arasında Türkiye'de Akılcı Duygusal Davranış Terapi odaklı araştırma makalelerini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada, betimsel araştırma deseni kullanılmıştır. ADDT ilgili son 13 yılda yapılmış çalışmaları derleyerek tematik çıkarım elde etmenin hedeflendiği çalışmada, periyodik dergi makaleleri Dergipark veri tabanı ve TR Dizin indeks üzerinden taranmıştır. Bu çalışmada veriler doküman analizi yöntemiyle toplanmış ve betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Dokümanlar, nitel araştırmalarda önemli bir başvuru kaynağı olup, araştırmaların konusuyla ilgili belgelerin (dokümanların) analiz edilmesi olarak tarif edilebilir (Cansız Aktaş, 2015: 363).



## Örnekleme

Araştırmanın örneklemini Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı, eğitim alanında yapılmış 50 araştırma makalesi (nitel ve nicel) oluşturmaktadır. Makalelere erişim Dergipark veritabanı ve TR Dizin üzerinden sağlanmıştır. Arama kısmına ‘Akılcı Duygusal yaklaşım, Akılcı Duygusal eğitim ve Rasyonel Duygucu eğitim’ yazılmış ve eğitim alanında yapılmış makaleler seçilerek çalışmaya 50 makale dahil edilmiştir. Seçilecek makalelerin çalışmaya dahil edilme yöntemi olarak ise çalışmalarda ADDT yöntem ve tekniklerinin kullanılmış olması, makaleye ücretsiz ulaşabilme, eğitim alanında yapılmış olması ve makalenin 2010-2022 yılları arasında yayınlanmış olma şartıdır. 2010 öncesinde ADDT temelli çok değerli çalışmalar olmasına rağmen özellikle yakın dönem çalışmalarının ele alınma sebebi olarak, ADDT yaklaşımına olan ilginin halen varlığını koruyor olmasının ortaya konma isteğidir. Daha önceki senelerde yapılmış çalışmalar makaleye dahil edildiğinde makalenin hacminin arttıracağı düşüncesiyle 2010 öncesine gidilmemiş, tez çalışmalarına da yer verilmeyerek makalelerle çalışma sınırlı tutulmuş ancak çalışmanın genelinde 2010 öncesi tez ve makalelerden istifade edilmiştir.

## Verilerin Analizi

Verilerin analizine geçilmeden önce Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı makalelerin Dergipark veritabanında ‘Akılcı Duygusal yaklaşım, Akılcı Duygusal eğitim ve Rasyonel Duygucu eğitim’ söz öbekleri ile taranması ile başlanmış, sonrasında eğitim alanında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi temelli çalışmalar ayıklanarak elde edilen sonuçlara göre betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmeleri ve yorumlamaları yapılmıştır.

## Çalışmanın Sınırlılıkları

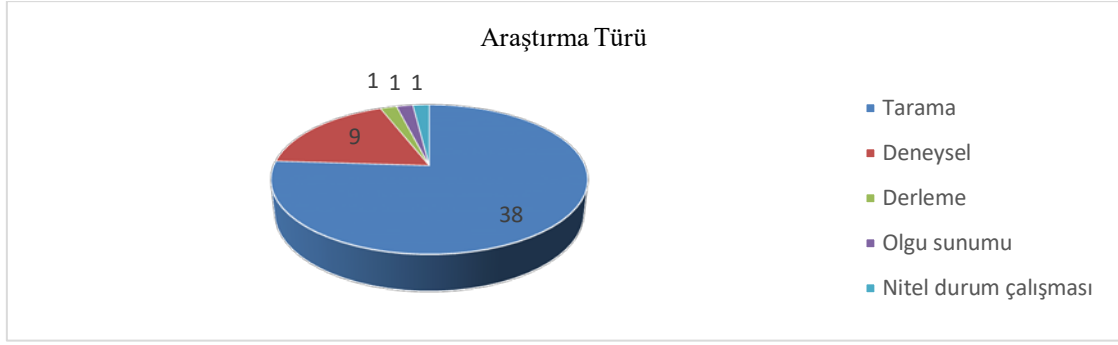
Çalışmanın amacı kapsamında getirilen sınırlılıklar, ulaşılan makalelerin yalnızca periyodik dergi makalesi türünde olması, çalışmanın yapıldığı yıl, çalışma grubu, çalışmanın yöntemi, amacı ve bulguları şeklindedir. Araştırmanın son 13 yıl ile sınırlı olması, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi’yi temel alması, eğitim alanında yapılmış olması ve Dergipark veri tabanı ve TR Dizin indekste yer alan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı araştırma makaleleri noktasında çerçevelenmiş olması, çalışmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

## Etik Kurul Onayı

Çalışma Etik Kurul Onayı gerektirmemektedir.

## Bulgular

2010-2012 Yılları arası ADDT temelli çalışmalara ait bütüncül verilere geçmeden önce çalışmada ADDT temelli makalelerin yıllara göre dağılımı, çalışma türleri ve çalışma gruplarıyla ilgili grafiklere göz atmanın, çalışmanın bütünüyle ilgili daha sağlıklı çıkarımlarda bulunmak adına önemli olduğu inancındayız.



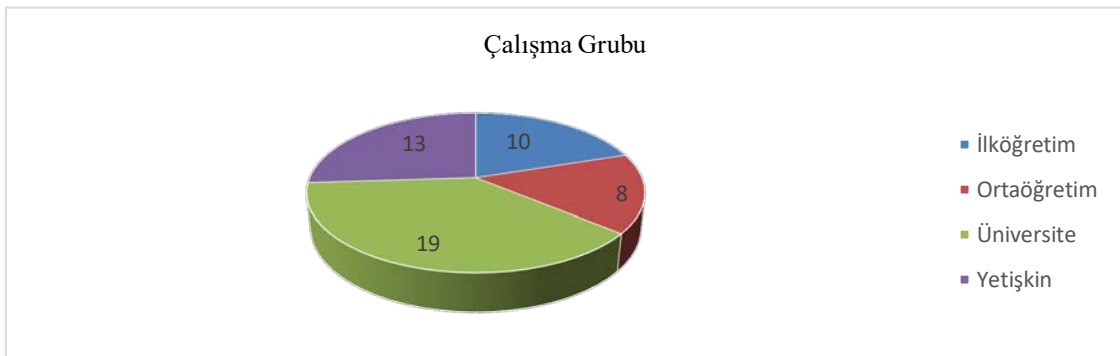
**Grafik 1**

Grafik 1 incelendiğinde tarama çalışmalarının diğer çalışmalara nazaran daha fazla işlendiği görülmektedir.



**Grafik 2**

Grafik 2 incelendiğinde, yıllara göre çalışmaların dağılımına baktığımızda en fazla çalışmanın 2019 ve 2020 yıllarında yapıldığı, son beş yılda ise çalışmaların %75'nin yapıldığı görülmektedir.



**Grafik 3**

Grafik 3 incelendiğinde ise üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle daha fazla çalışıldığı görülmektedir.



**Tablo 1.** 2010-2012 Yılları Arası ADDT Temelli Çalışmalara Ait Veriler

<i>Sıra</i>	<i>Yazar ve Yıl</i>	<i>Çalışma Grubu</i>	<i>Araştırma Türü</i>	<i>Çalışmanın Amacı</i>	<i>Bulgular</i>
1	Kılıçaslan ve Atıcı, 2010	7-8. Sınıf öğrencileri	Tarama	İlk ergenlik dönemi öğrencilerinin mantıkdışı inançlarıyla saldırganlık seviyeleri arası ilişkiyi incelemek, mantıklı olmayan inançların saldırganlık puanlarını ne oranda yordayabildiği	Öğrencilerin akılcı olmayan inanç toplam ve alt ölçek puanlarıyla, saldırganlık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır.
2	Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011	Lise öğrencileri	Deneyisel	Hazırlanan programın ortaöğretim öğrencilerinin mantıklı olmayan inanç ve algıladıkları sorun çözme becerilerine etkisini ortaya koymaktır.	Programın ortaöğretim öğrencilerinin mantıkdışı inançlarını azaltmada ve algıladıkları sorun çözme yeteneklerini geliştirmede etkili olduğu görülmüştür.
3	Çekiç ve Murat, 2011	8. sınıf öğrencileri	Deneyisel	ADD temelli grupla psk. danışmanın 8. sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkabilme becerileri üzerine etkisinin incelenmesi	Çalışmanın, öğrencilerin öfkeyle başa çıkabilme becerilerini kazandırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
4	Bacanlı, 2012	Lise öğrencileri	Tarama	9.sınıf öğrencilerinin meslek seçimlerine ilişkin mantıklı olmayan inançlarının, kariyer karar verme güçlüklerini etkileyip etkilemediğini incelemek.	Çalışmada öğrencilerin meslek seçimlerine ilişkin mantıklı olmayan inançları kariyer karar verme güçlüklerine dair toplam varyansın % 30'unu açıklamıştır.
5	Kaya ve Hamamcı, 2013	Anne ve babalar	Tarama	Akılcı olmayan inançlar ölçeği'nin, ortaokulda çocuğu olan anne babalar üzerindeki psikometrik özelliklerinin incelemek.	Ölçeğin, çocukları ortaokula giden ebeveynlerin çocuk yetiştirme ve ebeveyn olmaya dair mantıklı olmayan inançlarını değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
6	Kodan, 2013	Üniversite öğrencisi	Tarama	Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve mantıkdışı inançlarını farklı noktalardan incelemek	Umutsuzlukla mantıkdışı inançlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.
7	Balkıs, 2015	Üniversite öğrencileri	Tarama	Erteleme eğilimi- akademik başarı ve erteleme eğilimi- akademik doyum ilişkisinde mantıklı inançların farklılaştırıcı rolünü incelemek.	Erteleme eğiliminin akademik doyum üstündeki etkisi, mantıklı inançların düzeyine göre artmakta ve azalmaktadır.
8	Peker, Kartol ve Demir, 2015	8. sınıf öğrencileri	Tarama	Mantıkdışı inançların karar verme şekilleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek.	Öğrencilerin mantıkdışı inançlarının karar verme şekilleri üzerinde etkili olduğuna ulaşılmıştır.
9	Çivitçi ve	Ortaokul öğrencileri	Deneyisel	Akılcı duygusal eğitim prog. ortaokul öğrencilerinin	Programın toplam yaşam, arkadaş ve benlik doyumunu

MELİH BURAK ÖZDEMİR  
2010-2022 Yılları Arasında Yapılmış Akılcı Duygusal Davranış Terapi Odaklı  
Çalışmaların İncelemesi

	Topbaşoğlu, 2015			yaşam doyumları üzerindeki etkilerini incelemektir.	arttırmada etkili olduğu; aile doyumunu üzerindeyse anlamlı bir etkisinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.
10	Karabacak ve Çiftçi, 2016	Üniversite öğrencisi	Tarama	Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde mantıkdışı inançlarıyla evliliğe ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir.	Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde mantıkdışı inançlarıyla evliliğe dair tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
11	Sarı ve Owen, 2016	Üniversite öğrencisi	Tarama	Romantik ilişkiler ile ilgili mantıkdışı inanç ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumunu üzerindeki etkisini incelemektir.	Mantıkdışı inançların ilişki doyumunu olumlu yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
12	Hamamcı ve Bağcı, 2017	Anne Baba	Tarama	Anne-babaların anne baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inançlarının, aile işlevi ve çocuklardaki davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.	Ebeveynler mantıksız davranışlar sergilediğinde çocuklarından beklentileri, aile işlevleri, duygusal tepki verme düzeyleri olumsuz etkilenmiştir.
13	Uygur, 2018	Lise öğrencileri	Tarama	Ortaöğretim öğrencilerinin sorun çözme becerilerini mantıkdışı inançlar ve karar verme becerilerine göre yordanması.	Mantıkdışı inanç ve karar verme stilleri sorun çözmenin %85'ini açıklar.
14	Kaya, 2018	7. sınıf öğrencileri	Tarama	7. sınıf öğrencilerinin matematiğe dönük mantıkdışı inanç düzeylerinin incelenmesi.	Öğrencilerin matematiğe dönük mantıkdışı inançları kusursuz olma, şartlanma ve kabul görme eğilimlerinde ortanın üzerinde; sebep bulma eğilimindeyse orta düzeydedir.
15	Eraslan Çapan ve Korkut Owen, 2018	Lise öğrencileri	Tarama	Ortaöğretim öğrencilerinin meslek seçimine dönük mantıkdışı inançlarının farklı değişkenlere göre değişip değişmediğini incelemek.	Erkek öğrencilerin, 11. Sınıf ve Anadolu Lisesi II. sınıf öğrencilerinin meslek seçimlerine dönük mantıkdışı inançları diğer gruplardan yüksek çıkmıştır.
16	Tagay, Çalışan Demir ve Üniver, 2018	Genç yetişkin	Tarama	Genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleriyle mantıkdışı inanç ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi belirlemek	Mantıkdışı inanç alt boyutu 'onaylanma gereksinimi' ve 'bireylerarası ilişkiler' çaresizliği anlamlı oranda yordamazken, 'ben boyutu ve onay gereksinimi' 'algılanan stres' alt boyutu yetersizliği pozitif anlamda anlamlı düzeyde yordarken; 'kişilerarası ilişkiler' alt boyutu yetersizlik algısını anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

Rasyonel Duygucu

17	Kabasakal, 2019	--	Derleme	--	Davranışçı Eğitimin okullarda pozitif ruh sağlığını geliştirme çalışmalarında rehber nitelikte olacağı ve ülkemiz literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
18	Demir ve Kumcağız, 2029	Yetişkin	Tarama	Yetişkinlerde Akılcı Olmayan İnançların Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi	Araştırmada akılcı olmayan inançların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. İlköğretim ve orta öğretim mezunu olan katılımcıların akılcı olmayan inanç düzeylerinin önlisans ile lisans ve üzeri eğitim alan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir
19	Pala Akbaba ve Erol, 2019	Üniversite öğrencisi	Tarama	Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde mantıkdışı inançlarla mutluluk arası ilişkiyi incelemek.	Mantıkdışı inançlar ölçeği alt boyutlarının mutluluğu negatif yönde etkilediği bulunmuştur.
20	Erdoğan, 2019	Üniversite öğrencileri	Tarama	TV izleme süresi, tv'de izlenen dizilerin türleriyle mantıkdışı evlilik beklentileri arasındaki ilişkiyi çözümlenmek.	Cinsiyet, annenin eğitimi ilişkisinin olup olmadığı, ebeveyn ilişkisinin model olma durumu, tv izleme süresi, yerli-yabancı dizi izleme değişkenleri anlamlı düzeyde farklılaşmıştır.
21	Baytemir, 2019	Anne Babalar	Tarama	Ebeveyn sınav kaygısının yordayıcıları olarak sosyal onay gereksinimi, mantıkdışı inançlar, mükemmeliyetçilik ve cinsiyetin rolünü araştırmak.	Negatif mükemmeliyetçilik, cinsiyet ve mantıkdışı inançların ebeveyn sınav kaygısının % 26'sına etki etkidiği bulunmuştur.
22	Çekiç, Kay ve Buğa, 2019	Anne Babalar	Tarama	Anne babaların mantıkdışı inançlarıyla yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemektir.	Mantıkdışı inanç, beklenti ve mükemmeliyetçilik boyutlarının yaşam doyumuna anlamlı oranda etki ettiği bulunmuştur.
23	Keser ve Traş, 2019	Üniversite öğrencisi	Tarama	Üniversite öğrencilerinin mantıkdışı inanç durumları, empatik eğilim ve duygusal zekâ arası ilişkinin araştırılması.	Mantıkdışı inançlarla, duygusal zekâ ve empatik eğilim arasında anlamlı ilişkinin sonucuna ulaşılmıştır.
24	Çekiç, Buğa ve Şap, 2019	İlkokul öğrencileri	Deneysel	ADDT temelli psiko-eğitim programının çocukların saldırganlık düzeylerine etkisi incelenmek	Psikoeğitim programının; çocukların saldırganlık düzeylerinin azalmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır
		Üniversite		Üniversite öğrencilerinin	Değerlerle mantıkdışı inançlar arasında negatif

MELİH BURAK ÖZDEMİR  
2010-2022 Yılları Arasında Yapılmış Akılcı Duygusal Davranış Terapi Odaklı  
Çalışmaların İncelemesi

25	Dilmaç ve Yücesoy, 2019	öğrencileri	Tarama	değerler, mantıkdışı inanç ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arası yordayıcı ilişkinin ortaya konması.	yönlü doğrusal ilişki ve akılcı olmayan inanç ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
26	Artıran, 2019	Lise öğrencisi	Tarama	Rasyonel ve fonksiyonel olmayan düşünsel süreçler üç temel psikolojik gereksinim noktasında olumlu ve olumsuz duygularla beraber ele alınmıştır.	Bağımsızlık, yetkinlik ve aidiyet rasyonel olmayan inanışlarının olumsuz duyguları, bağımsızlık ve aidiyet ruhsal gereksinimleri rasyonel olmayan inanışların da olumlu duyguları yordadığını göstermiştir. Yetkinlik rasyonel olmayan inanışlarınsa olumlu duyguları yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.
27	Aydın ve Buğa, 2020	Anne Babalar	Tarama	Özel yetenekli çocukların ebeveynlerinin mantıkdışı inançlarıyla ebeveyn yetkinliği arasında ilişki olup olmadığı ve ebeveynlerinin mantıkdışı inançları ve ebeveyn yetkinliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelemek	Özel yetenekli çocukların ebeveynlerinin mantıkdışı inançlarının, beklenti alt boyutuyla ebeveyn yetkinliği arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin sonucuna ulaşılmıştır.
28	Eren, Atalan Ergün ve Tatlı, 2020	Yetişkin	Deneysel	‘Öznel İyi Oluş Eğitim Programı’nın yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeyleri üstündeki etkisini incelemek.	Programın, yetişkinlerin öznel iyi oluşlarını artırmada etkili olduğu ve izleme testinde de uygulanan programın etkililiği kanıtlanmıştır.
29	Kağan, 2020	Üniversite öğrencileri	Deneysel	ADD yaklaşım temelli akademik erteleme davranışını önleme programının, öğrencilerin akademik erteleme, zaman yönetimi ve bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkililiğini incelemek.	Programın, akademik erteleme, bilişsel çarpıtmalar ve zaman yönetimi puanları noktasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılığı söz konusudur.
30	Kızıldağ Şahin ve Yerlikaya, 2020	Üniversite öğrencileri	Tarama	Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki duygusal kıskançlığa dönük algılarının sosyal ilişkilerindeki yetkinlik beklentisi ve mantıkdışı inançlarca yordanıp yordanmadığını incelemek.	Yakın ilişkilerde ilişkiyi sürdürebilme ve romantik ilişkilerde mantıkdışı inançlar değişkenleri, duygusal kıskançlığı anlamlı oranda yordayabilmektedir.
31	Kudu Arıcan ve Sayal, 2020	Anne Baba	Tarama	6-13 yaşları arası çocukların ebeveynlerinin mantıkdışı inançlarıyla duygusal şemalarının çocuklarda görülen ruhsal	Çocuklardaki ruhsal belirtilerin ortaya çıkmasında ebeveynlerin doğru olmayan inanç ve

				problemler üstündeki etkisini incelemek.	duyguları etkili olmaktadır.
32	Er ve Kutlu, 2020	7. sınıf öğrencileri	Deneysel	ADDT yaklaşım temelli özgüven geliştirme programının 7. Sınıf öğrencilerini özgüvenleri üzerindeki etkisini incelemek.	Programın, öğrencilerin özgüvenleri arttırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
33	Uzun, Gönültaş ve Akın, 2020	Lise öğrencileri	Tarama	Ergenlerin aleksitimi düzeylerinin, belirsizliğe tahammül edememe ve mantıkdışı inançlarca ne oranda yordandığının incelenmesi.	Ergenlerin, aleksitimi düzeylerinin belirsizliğe tahammül edememe ve mantıkdışı inançlarca pozitif yönde anlamlı oranda yordandığı bulunmuştur.
34	Kurt ve Gündüz, 2020	Üniversite öğrencileri	Tarama	Genç yetişkinlerin mantıkdışı romantik ilişki inançlarıyla bilişsel esneklik ve benliğin ayrılaşması arası ilişkisinin incelenmesi.	Genç yetişkinlerin benlik ayrılaşması ve bilişsel esneklik düzeylerinin artmasının romantik ilişkilerde daha az mantıkdışı inanca sahip olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.
35	Ünlü, 2020	8. sınıf öğrencileri	Deneysel	ADDT temelli grupla danışmanın ortaokul öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri üzerine etkisini incelemek.	Deney grubu sosyal beceri düzeyi kontrol grubuna göre daha yüksek bulunmuştur.
36	Çekiç ve Altıntaş, 2020	Anne	Deneysel	ADDT odaklı 'Aile Eğitim Programı'nın annelerin ebeveynlik davranışlarıyla çocuklarında algıladıkları davranış sorunları üstündeki etkisini incelemek.	Aile eğitim programına katılan annelerin çocukları için algıladıkları davranış problemlerinde azalma olmuştur.
37	Yıldız, 2020	Film Analizi	Olgu sunumu	<i>Amerikan Güzeli</i> filminin ( <i>American Beauty</i> ) ADDT ve Bilişsel Terapi'nin bazı kavram ve görüşleri noktasında incelenmesi.	Karakterlerin akıldışılığa yatkın olmaları aile üyeleri, arkadaşlar, iletişim araçları ve toplumca beslendiğini sonucuna ulaşılmıştır.
38	Kılıçaraslan ve Can, 2021	Genç Yetişkin (18-35 yaş)	Tarama	Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde mantıkdışı inanç, strese karşı koyabilme yöntemleri ve erken	Romantik ilişkilerde mantıkdışı inançlarla aktif/problem temelli başa etme

MELİH BURAK ÖZDEMİR  
2010-2022 Yılları Arasında Yapılmış Akılcı Duygusal Davranış Terapi Odaklı  
Çalışmaların İncelemesi

---

				dönem uyumsuz şemaları arası ilişkinin incelenmesi.	yöntemleri arasında negatif ilişki söz konusudur.
39	Karluğaç ve Ulaş Kılıç, 2021	Üniversite öğrencileri	Tarama	Üniversite öğrencilerinin mantıkdışı inançlarıyla depresyon, kaygı, umutsuzluk ve stres düzeylerinin incelenmesi.	Mantıkdışı inançların üniversite öğrencilerinin duygusal pozisyonlarında ciddi değişken olduğu söylenebilir.
40	Kıvanç ve Öztürk Gebeş, 2021	Lise öğrencisi	Tarama	Ergenlerin mantıkdışı inançlarının kişilik özellikleri ve stres ile başa çıkma yaklaşımlarınca yordanması.	'Nevrotiklik' alt boyutunun pozitif; 'tecrübeye açıklık' ve 'uyumluluk' alt boyutlarının ise negatif yönde; stresle başa çıkma yaklaşımlarından 'umutsuz yaklaşım' alt boyutunun pozitif; 'iyimser yaklaşım' ve 'sosyal destek arama' alt boyutlarının ise negatif doğrultuda ergenlerin mantıkdışı inançlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
41	Karademir ve Şahan, 2021	Yetişkin	Nitel Durum çalışması	Yetişkinler üzerinde Covid-19 pandemisinin psikososyal etkilerinin incelenmesi ve ADDT'nin ABC modeli çerçevesinde analiz edilmesidir.	Mantıklı fikirleri olan katılımcıların hisleri daha sağlıklı ve davranışları daha fonksiyonelken, mantıkdışı düşünceleri olan katılımcıların hisleri daha sağlıklı ve davranışları da daha işlevsizdir.
42	Baykal ve Çivitçi, 2021	7. ve 8. Sınıf ortaokul öğrencisi	Tarama	Akılcı duygusal eğitimin yatılı ve yatılı olmayan ortaokul öğrencilerinin zorbalığa maruz kalmaları üstündeki etkisini incelemek.	Eğitimin, yatılı ve yatılı olmayan öğrencilerin zorbalığa maruz kalma düzeylerini azaltmada etkili olduğu, etkinin 1 ve 3 aylık izleme çalışmalarında da sürdüğü

---

					görülmüştür.
43	Yılmaz ve Bedel, 2021	Lise öğrencileri	Tarama	Lise öğrencilerinin mesleki kararsızlıklarının, kariyer denetim odaklarının ve meslek seçimine dönük mantıkdışı inançlarının cinsiyetlerine göre değişip değişmediğini belirlemektir.	Öğrencilerin, mesleki kararsızlıklarıyla kariyer denetim odağı alt boyutları ve meslek seçimlerine dair mantıkdışı inançlar alt boyutları arasında anlamlı ilişkinin olduğu bulunmuştur.
44	Yıldırım ve Aktan, 2022	Geç Ergenler	Tarama	Geç ergenlik çağı fertlerin mantıkdışı inanışlarının ve sosyal görünüş kaygılarının duygusal yeme davranışları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek.	Geç ergenlerin duygusal yeme davranışları üzerinde sosyal görünüş kaygısının ve mantıkdışı inançlarının ciddi değişken olduğu görülmüştür.
45	Dursuneli ve Çakmak Tolan, 2022	Üniversite öğrencileri	Tarama	Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere dönük mantıkdışı inanç düzeyleriyle bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.	Mantıkdışı inançlardan ‘sosyal zaman kullanımı’, ‘cinsiyet farklılıkları’ ve ‘farklı düşünme’in bilişsel esneklik azaldıkça arttığı bulunmuştur.
46	Erdem ve Denizli, 2022	Üniversite öğrencisi	Tarama	Üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve akıldışı inançlarının bilişsel duygu düzenleme becerilerini yordamak.	Mantıkdışı inançların kendini suçlama, kabul, düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve facialaştırma alt boyutlarını yordadığı bulunmuştur.
47	Şenel, Albayrak, Uluman Mert, 2022	Üniversite öğrencisi	Tarama	Öğretmen adaylarının flört şiddeti tutumlarının, bireysel değişken ve romantik ilişkilerde mantıkdışı inançlarla	Flört şiddeti tutumlarıyla romantik ilişkilerde mantıkdışı inançlar arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki vardır.



48	Kılıç ve Tunç, 2022	Üniversite öğrencisi	Tarama	ilişisini incelemektir.  Genç yetişkinlerin mantıkdışı inançlarıyla öz-anlayış düzeyleri arası ilişkide affetme ve affetmenin alt boyutlarında aracı rollerini incelemek.	Mantıkdışı inançlarla öz-anlayış düzeyi arası ilişkide affetme ve alt boyutlarında negatif yönd, düşük ve anlamlı ilişkinin olduğu.
49	Uysal Cantürk ve Tangül, 2022	Üniversite öğrencisi	Tarama	Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde mantıkdışı inançlarla büyülenmeci ve kırılğan narsizm ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri incelemek.	Büyülenmeci narsisizm ve bilişsel esneklikle romantik ilişkilerde mantıkdışı inançlar arasında negatif yönde, kırılğan narsisizmle romantik ilişkilerde mantıkdışı inançlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu.
50	Nar, Topkaya ve Şahin, 2022	Yetişkin bekar kadın erkek	Tarama	Romantik ilişki yaşayanlarda romantik ilişkiye dönük mantıkdışı inançlar ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumu ile ilişkisini incelemek	Aşırı beklenti mantıkdışı inanç ve bilişsel esnekliği yüksek kişilerin ilişki doyumlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

---

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Çalışma bulgularına göz atıldığında akılcı olmayan inançların; duygusal durumlar (Çekiç ve Mert, 2011; Hamamcı ve Bağcı, 2017; Tagay, Çalışkan Demir ve Ünivar, 2018; Pala ve Akbaba, 2019), benlik doyumu (Civitçi ve Topbaşoğlu, 2015), saldırganlık (Kılıçarslan ve Atıcı, 2010; Çekiç, Buğa ve Şap, 2019), karar verme stilleri (Uygur, 2018), problem çözme becerileri (Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011), meslek seçimi (Bacanlı, 2012; Eraslan ve Çapan Korkut, 2018), duygusal zeka (Keser ve Traş, 2019), sosyal görünüş kaygısı (Dilmaç ve Yücesoy, 2019), romantik ilişkiler (Karabacak ve Çiftçi, 2016), umutsuzluk (Kodan, 2013), kusursuzluk, şartlanma ve kabul görme eğilimleri (Kaya, 2018), ebeveyn yetkinliği (Aydın ve Buğa, 2020), akademik doyum (Balkıs, 2015) gibi pek çok noktada etkili olduğu görülebilmektedir. ADDT temelli yapılmış programların etkililiğine göz atıldığında ise hazırlanan programların akılcı olmayan inançları, saldırganlığı ve zorbalığı azaltmada; benlik, yaşam ve arkadaşlık doyumunu, öznel iyi oluşu ve özgüveni arttırmada; öfke ile başa çıkabilme, problem çözme, zaman yönetimi ve sosyal olarak becerilerini geliştirme gibi pek çok noktada etkili olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca yapılmış olan bir adet film analizinde de kişilerin mantıklı olmayan inanç, düşünce ve davranışlarının fazlalığının; bireylerin kişisel, ailevi ve sosyal yaşantılarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Kılıçarslan ve Atıcı, 2010; Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011; Civitçi ve Topbaşoğlu, 2015; Hamamcı ve Bağcı, 2017; Kaya, 2018; Dilmaç ve Yücesoy, 2019; Çekiç, Buğa ve Şap, 2019; Aydın ve Buğa, 2020).

Ellis, 50'li yılların ortasından itibaren ADDT'nin çocuk ve ergenlere uygulanmasına öncülük etmiştir. ADDT, başlangıcından itibaren psiko-eğitimsel bir yapıya sahiptir ve Ellis genç bireylerin pozitif ruh sağlığı kavramlarını öğrenmelerine destek olabilecek önleyici programların önemine vurgu yapmıştır. 1971-1975 yılları arasında Ellis ve meslektaşları bugünkü adıyla Albert Ellis Enstitüsü olarak da bilinen kurumun bünyesindeki özel bir okulda '*akılcı düşünmeyi*' önleyici bir program olarak öğretmişlerdir (Vernon, 2004: 23). Bu çalışmada ele alınan deneysel makale çalışmalarında uygulanan müdahale programlarının başarısı esasen ADDT'nin psiko-eğitimsel bir yapıya sahip olduğunu destekler niteliktedir. Ayrıca yapılan çalışmaların örneklem gruplarına bakıldığında 37 tanesinin çocuklar ve ergenlerle yapıldığı görülmektedir. Çalışmaların %75'nin bu gruplarla yapılmasını, Ellis'in 1950'li yıllardan itibaren ADDT'nin çocuk ve ergenlere uygulanmasına öncülük etmesini destekler yönde olduğu şeklinde yorumlanabilir.

ADDT temelli ebeveyn eğitim programlarının ebeveynlerin stres düzeylerini (Stimac, 1985; Terjesen, 1998; Perez-Nieves, 2001) ve mantıkdışı inançlarının azaltılmasında (Stimac, 1985; Joyce, 1995), aile içi ilişkileri kapsayan aile ikliminin geliştirilmesinde (Stimac, 1985);

ebeveynlerin, çocuklarının uyum düzeyleri ve yaşam doyumları algılarının yükseltilmesinde (Terjesen, 1998), çocukların akademik başarılarının artırılmasında ve anne babaların sorun çözme yeteneklerinin geliştirilmesinde (Harris, 2000) etkili olduğunu ifade etmiştir (akt. Çekiç, 2015). Wilde (1994) kaygıyı azaltmada, engellenme eşliğini yükseltmede, akademik başarıyı arttırmada, benlik kavramını geliştirmede ve depresyonu azaltmada; Gonzales vd. (2004) ADDT temelli eğitim programlarının bireylerin akılcı olmayan inançlarını azaltmada ve akılcı inançlarını arttırmada etkili olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Türkiye’de 2010 öncesi yapılmış çalışmalarda, Oğurlu (2006) ADDT temelli grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin benlik saygıları üzerinde; Civitçi (2003), Altun (2006) ve Ortakale (2008) uygulanan akılcı duygusal eğitiminin deneklerin akılcı olmayan inanç düzeylerini azaltmada; Çapri ve Gökçakan (2008) ADDT temelli grupla psikolojik danışmanın, üniversite öğrencilerinin sorun çözme yetenekleri algılarını yükseltmede, Gökçakan (2008) ADDT temelli grupla psikolojik danışmanın, üniversite öğrencilerinin akademik, sosyal, duygusal ve toplam yetkinlik inançlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükseltmede ve Yıkılmaz (2009) duygusal eğitim programının 9. sınıf öğrencilerinin mantıkdışı inançlarını azaltmada etkili olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Yurt içinde yapılmış çalışmaların bulgularına baktığımızda, yurt dışında yapılmış çalışmaların bulguları ile örtüştüğü ve bu anlamda ADDT temelli hazırlanmış ve uygulanmış eğitim programlarının işe yaradığı yorumunda bulunulabilir.

ADDT’in güçlü yönlerinden birisi açık, rahat öğrenilebilir ve etkin olmasıdır. Pek çok danışan ADDT’nin ilke ve terminolojisini anlama noktasında neredeyse problem yaşamamaktadır. Bununla beraber ADDT’nin pek çok farklı ergen ve birey üzerinde etkin olduğu da bilinmektedir. Duygu-durum, anksiyete ve uyum bozuklukları ile çalışmak adına doğru bir yaklaşım olduğu kabul edilir. ADDT’nin diğer güçlü yönü ise danışanlara ne öğrendiklerini net olarak tecrübe etmelerini görmeleri adına diğer davranışçı teknikler ile rahatça birleştirilebiliyor olmasıdır. ADDT, bilişsel davranışçı bir yaklaşım olsa da kendi kuramsal yapısıyla tutarlı diğer yöntemleri ödünç alarak birleştirir ve kullanır. Göreceli olarak kısa süreli oluşu ADDT’nin diğer güçlü özelliği olarak söylenebilir. Terapist ile süreç bittikten sonra danışanlar bu yaklaşımı kendi kendilerine yardım temelinde kullanmaya devam edebilirler. Bu özelliğiyle ADDT ekonomik ve etkilidir denebilir (Şahin, 2018: 30). Çalışmaların bulgularına baktığımızda da ergenlerle ve yetişkinlerle yapılan çalışmaların başarılı sonuçlar verdiği gözlenmektedir. Araştırma kapsamına giren makalelerin konu başlıklarına bakıldığında ise duygu durum, kaygı ve uyum bozuklukları görülebilmektedir. Bu anlamda çalışılan konuların ADDT’nin çalışma alanları ile uyumlu olduğu söylenebilir. ADDT temelli eğitim programlarının izleme çalışmalarına göz atıldığında da süreç sonrasında verilen eğitimin işe yaradığı bulgularına ulaşmak mümkündür. Ayrıca yapılmış olan bir adet eser (film)

incelemesinde de akılcı olmayan inançların bireylerin yaşantıları üzerine olumsuz etkilerine dönük bulgulara ulaşılmıştır. Kuramların film ve kitap incelemesi, şarkı sözü analizi gibi yöntemlerle somutlaştırılması kuramların daha iyi öğrenilmesi ve alanda okuyan öğrenciler tarafından daha rahat içselleştirilmesi adına önemli olduğu söylenebilir. Bu anlamda kuram temelli eser incelemelerinin alana katkı koyacağı ve alanyazında az rastlanan bu tür çalışmaların ADDT ve diğer kuramlar üzerinden analizlerinin yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Önleyici rehberlik ve psikolojik danışma çalışmaları kapsamında okullarda okul psikolojik danışmanları tarafından ADDT temelli eğitim programları kullanılarak öğrencilerle grup çalışmaları yapılabilir. Sadece öğrencilerle değil, velilerle de bu çalışmalar sürdürülebilir. Nitekim yapılan çalışmalar yetişkinlerle ve velilerle yapılan ADDT odaklı eğitim programlarının işe yaradığını ortaya koymuştur. Kodan'a göre (2013: 177) çocukluk dönemlerindeki mantıkdışı inançlar uzun süre devam edebilmektedir. Üniversite çağındaki gençlerin mevcut veya oluşturacakları mantıkdışı inançlarıysa onları umutsuzluğa sürükleyebilir. Bu sebeple geleceğin yetişkinleri olarak üniversiteli gençlerin mantıkdışı inançlarıyla umutsuzluk düzeylerine etki eden değişkenleri belirlemek önemlidir. Bu anlamda daha üst eğitim kademelerinde ADDT temelli eğitim programları kullanılarak akılcı olmayan inançların azaltılmasında bu yaklaşım temelli eğitim programların daha sık kullanılmasının ergenlerle çalışırken işe yarayabileceği söylenebilir. Ayrıca Göller'e göre (2010) ADDT yaklaşımına göre bireylerin yaptığı yorumlama ve değerlendirmelerin özünde mantıklı ve mantıkdışı inançların toplamından meydana gelen bir inançlar sistemi vardır. Bu yalnızca yetişkinler için değil çocuk ve ergenler için de geçerlidir. Bazı araştırmacılara göre pek çok çocuk ve ergen mantıkdışı inançlarını fark edebilecek bilişsel yetiye sahip değildir fakat ADDT kuramı mantıkdışı inançların, mantıklı olanlarla değiştirilebileceğini ve bireyin bu güce sahip olduğunu savunur. Bu anlamda okullarda okul psikolojik danışmanlarının çocuk ve ergenlere dönük ADDT odaklı grup süreçleri yönetmeleri veya psiko-eğitim grupları oluşturmaları akılcı olmayan inançların akılcı olanlarla değiştirilmesinde ve öğrencilerin potansiyellerini fark etmelerini sağlayarak çocuklarda farkındalık yaratılabilmesi adına önemli olduğu söylenebilir.

Güven ve Aslan (2018) çalışmalarının öneriler kısmında, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında çalışma yapacaklara, çalışmalarında lise ve üniversite öğrencileri haricinde okul öncesi ve lisansüstü öğrencileri, yöneticiler, ebeveynler, akademisyenler, yaşlılar, anneler, kadınlar üzerinde de çalışmalar yapılabilir önerisinde bulunmuşlardır. Bu noktada 2010-2022 yılları arasında ADDT temelli çalışmalar göz atıldığında çalışmaların öğrenciler, ergenler ve yetişkinlerle yapıldığı görülmektedir. Bundan sonraki süreçte ADDT temelli yapılacak çalışmalara resmi ve devlet okullarında çalışan yönetici ve öğretmenler ve üniversite öğretim elemanları da dahil edilerek çalışma grubu yelpazesi genişletilebilir. Mevcut araştırmada ele

alınmış çalışmaların yalnızca 9 tanesi deneysel çalışmadır. Çalışmaların öfke ve saldırganlığı azaltma, problem çözme becerilerini geliştirme, öznel iyi oluşu ve sosyal beceri düzeyini arttırma gibi konularda çalışıldığı görülmektedir. Çalışılan bu konulara yeni konular eklenerek farklı psikoeğitim programları oluşturulabilir. Sosyal destek, duygusal yılmazlık, duygu düzenleme, sınav kaygısı, yaşlılık, mesleki tükenmişlik, iş doyumu gibi konular çalışılabilir. Bu anlamda ADDT odaklı müdahale programları ile farklı alanlara dokunarak akılcı olmayan inançların, akılcı olanlarla yer değiştirmesi noktasında bireylere destek olunabilir.

Çalışma 2010-2022 yılları arasında Dergipark veri tabanından ve TR Dizin'den ulaşılan eğitim alanında yapılmış makale çalışmalarını kapsamaktadır. Bundan sonra yapılacak çalışmalar 2010 öncesi yapılmış makale ve tez çalışmalarını kapsayabilir. Ayrıca farklı veri tabanları üzerinden alanyazın taraması yapılabilir. Eğitim alanı dışında (sağlık gibi) farklı alanlarda ADDT temelli yapılmış çalışmalar kapsama dâhil edilerek farklı disiplinlerde ADDT temelli çalışmalara dair bütüncül bakış ortaya konabilir.

**Yazar Katkıları:** Bu makale tek yazarlı olarak yazılmıştır.

**Çıkar Beyanı:** Bu makalede herhangi bir çıkar tartışması yoktur.

### Kaynakça

- Altun, E. (2006). Akılcı duygusal temelli güvengenlik eğitiminin ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inanç ve güvengenlik düzeylerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Artıran, M. (2019). Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygulanım yordanmasında temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışların rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 79-85.
- Aydın, Y.E., Buğa, A. (2020). Özel yetenekli çocukların ebeveynlerinin akılcı olmayan inançları ve ebeveyn yetkinliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (22). doi: 10.26466/opus.640449
- Bacanlı, F. (2012). Kariyer karar verme güçlükleri ve meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançların ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 86-95.
- Balkıs, M. (2015). Erteleme eğilimi, akademik başarı ve akademik doyum ilişkisinde akılcı inançların farklılaştırıcı rolü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48 (1), 87-107.
- Baykal, F., Çivitci, A. (2021). Akılcı Duygusal eğitimin yatılı ve yatılı olmayan ortaokul öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma düzeylerine etkisi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi* 12 (2), 36-54. doi: 10.19160/e-ijer.883330.
- Baytemir, K. (2019). Ebeveyn sınav kaygısının yordayıcısı olarak mükemmeliyetçilik, akılcı olmayan inançlar, sosyal onay ihtiyacı ve cinsiyet. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (1), 161-178.
- Cansız, Aktaş, M. (2015). Nitel veri toplama araçları. M. Metin (Ed.), *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* içinde (s. 337–371). Ankara: Pegem Akademi.

- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Pasific Grove, CA: Brooks /Cole
- Corey, G. (2005). *Psikolojik panişma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Tuncay Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2008). Akılcı duygusal davranış terapisi (ADDT)'ne dayanan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisi algılarına etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 135-154.
- Çekiç, A. ve Murat, M. (2011). Grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (3), 41-58.
- Çekiç, A. (2015). Akılcı duygusal aile eğitim programının anne babaların akılcı olmayan inançları ve anne babalık stresleri üzerine etkisi (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çekiç, A., Kay, İ. ve Buğa, A. (2019). Anne babaların akılcı olmayan inançları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (2). doi: 10.24106/kefdergi.2594
- Çekiç, A., Buğa, A., Kul, A. ve Şap, G. (2019). Akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı psiko-eğitim programının ilkokul öğrencilerinin saldırganlık düzeylerine etkisi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (1), 103-113.
- Çekiç, A. ve Altuntaş, Ç. (2020). Aile eğitim programının annelerin ebeveynlik davranışlarına ve çocuklarında gözlenen davranış problemlerine etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16 (31).
- Çivitci, A. (2003). Akılcı Duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çivitci, A., Topbaşoğlu, T. (2015). Akılcı Duygusal eğitimin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 1 (16), 13-29.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W. ve Backx, W. (2013). *A practitioner's guide to ratiionalemotive behavior therapy*. New York, NY: Oxford University Press.
- Dryden, W., David, D. ve Ellis, A. (2010). Rational emotive behavior therapy. K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive behavior therapy* (3. b.) içinde (s. 321–324). Boston, MA: Springer.
- Ellis, A. (1984). Expanding the ABCs of RET. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2 (2), 20–24.
- Ellis, A. ve DiGiuseppe, R. (1993). Are Inappropriate or Dysfunctional Feelings In Rational-Emotive Therapy Qualitative or Quantitative?. *Cognitive Therapy and Research*, 17 (5): 471-477.
- Ellis, A., Moseley, S. ve Wolfe, J. L. (1966). *How to raise an emotionally healthy child*. Melvin powers willshire book company. Hollywood.
- Demir, Y. ve Kumcağız; H. (2019). Investigation of irrational beliefs according to some variables in adults. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 38 (2), 67-76. DOI: 10.7822/omuefd.600231.
- Deniz, M. E. (2008). Psikoterapide akılcı duygusal yaklaşım. Ali Murat Sünbül (Ed.), *Eğitime yeni bakışlar*. Eğitim Akademi Yayınevi.



- DiGiuseppe, R. ve Bernard, M.E. (1990). The application of rational-emotive theory and therapy to school-aged children. *School Psychology Review*, 19 (3), 268-286.
- Dilmaç, B. ve Yücesoy, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Uluslararası Toplum araştırmaları Dergisi*, 11 (18), 1684-1708.
- Dryden, W. ve Ellis A. (2001). Rational emotive behavior therapy. Handbook of cognitive-behavioral therapies. Dobson, K. S. (Ed.). New York: The Guilford Press.
- Doğan, S. (1995). Akılcı duygusal terapi: kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 29-36.
- Dryden, W. (2019). The distinctive features of rational emotive behavior therapy. M. E. Bernard & W. Dryden (Ed.), *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion* içinde (s. 23-46). Cham, Switzerland: Springer.
- Dursuneli, Y. ve Çakmak Tolan, Ö. (2022). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile büyülenmeci ve kırılğan narsizm ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 89, 229-258.
- Ellis, A. (1993). Reflection on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 199-201.
- Erarslan, Çapan, B. ve Korkut, Owen, F. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinin meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan düşünceleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 360-386.
- Er, E. ve Kutlu, M. (2020). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşımına dayalı özgüven geliştirme programının 7. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7 (13), 41-53.
- Erdem, S. ve Denizli, S. (2022). Psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançların bilişsel duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 53, 17-47.
- Erdoğan. Ö. (2019). Akılcı olmayan evlilik beklentilerinin gelişiminde televizyon dizilerinin etkisi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 47, 79-97.
- Eren, N., Atalan, Ergin, N. ve Tatlı, C. (2020). Yetişkinlerde öznel iyi oluş düzeyini artırmaya yönelik hazırlanan yaratıcı drama temelli eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 15 (1), 19-34.
- Gonzales, J. E., Nelson, J.R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A. ve Shwery, C.S. (2004). Rational emotive with children and adolescents: a meta analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12 (4), 222-229.
- Gökçakan, Z. (2008). Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetkinlik inançlarını yükseltmedeki etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (2), 191-204.
- Göller, L. (2010). Ergenlerin akılcı olmayan inançları ile depresyon-umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarıları arasındaki ilişkiler (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güven, M. ve Aslan, A.M. (2018). Psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki Türkiye'deki bilimsel dergilerde yayınlanan makaleler üzerine bir inceleme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (55), 593-604.



- Hamamcı, Z and Bağcı, C . (2017). Analyzing the relationship between parent's irrational beliefs and their children's behavioral problems and family function. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16 (3), 733-740. DOI: 10.21547/jss.292722
- Kabadayı, F. ve Güven, M. (2022). Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı müdahale çalışmalarının incelenmesi: Sistemik bir derleme. *TEBD*, 20 (2), 517-540. <https://doi.org/10.37217/tebd.1052844>
- Kabasakal E. (2019). Okul çağı çocuklarında pozitif ruh sağlığını geliştirmeye yönelik psiko eğitim önerisi: Rasyonel duygucu davranışçı eğitim. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22 (4):291-296. DOI: 10.17049/ataunihem.452832
- Kağan, M. (2020). Akılcı Duygusal Davranışsal yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (1), 38-59.
- Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 36 (2), 25-43.
- Karademir, Ç., ve Şahan, B. (2021). Türkiye'de Covid-19 pandemisinin psikososyal etkileri ve akılcı duygusal davranışçı terapisinin ABC modeli çerçevesinde incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4 (2), 416-439. <http://doi.org/10.33400/kuje.951888>.
- Karlukaç, İ. ve Ulaş, Kılıç, Ö. (2021). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile depresyon, kaygı, umutsuzluk ve stres düzeyleri. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1 (2).
- Kaya, İ. and Hamamcı, Z. (2013). Parent irrational beliefs scale: Reliability and validity on parents with secondary schools children. *Journal of Theory and Practice in Education*, 9 (4), 408-420.
- Kaya, D. (2018). Yedinci sınıf öğrencilerinin matematiğe yönelik akılcı olmayan inanç düzeylerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1), 193-216.
- Keser, G. ve Traş, Z. (2019). 'Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inanç empatik eğilim ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi'. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (3): 2360-2380.
- Kılıç, D. ve Tunç, E. (2022). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16, 6244-6270.
- Kılıçarslan, S. ve Atıcı, M. (2010). İlköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (3), 113-130.
- Kılıçarslan, İ. ve Can, F. Y. (2021). Genç yetişkinlerde romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IJEASS*, 4 (2), 118-141.
- Kızıldağ, Şahin, S. ve Yerlikaya, İ. (2020). Yakın ilişkilerde duygusal kıskançlık: akılcı olmayan inançlar ve sosyal yetkinlik beklentisi, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (2), 194-204.
- Kodan, S. (2013). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (2), 175-190.

- Köroğlu, E. (2008). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi*. Ankara: HYB
- Kudu, Arıcan, A. ve Sayal, B. (2020). Psikolojik problemi olan ve olmayan çocukların anne babalarının akılcı olmayan inançları ve duygusal şemalarının karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3 (5), 175-193.
- Kurt, A.A. ve Gündüz, B. (2020). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları bilişsel esneklik ve benliğin ayırılması ilişkisinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49 (1), 28-44.
- Kuzgun, Y. (2008). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Nar, Ö. H., Topkaya, N. ve Şahin, E. (2022). Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun yordayıcıları: İlişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, (1),1-28.
- Oğurlu, U. (2006). Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi (DDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Ortakale, M.Y. (2008). *Akılcı Davranış eğitimi*. (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Pala Akbaba, T. ve Erol, D.(2019). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 1 (1), 32-44.
- Peker, A., Kartol, A. ve Demir, M. (2015). Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 63, 1-14.
- Sarı, T., Owen, F.K. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204-216.
- Şahin, E. (2018). Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşıma dayalı bir psikoeğitim programının ergenlerin benlik algısına etkisi (Doktora Tezi). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Samsun.
- Şenol, A., Albayrak, İ. ve Uluman Mert M. (2022). Flört şiddeti tutumlarının belirli değişkenler ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi. *JRES*, 9 (1), 113-131. <https://doi.org/10.51725/etad.1028491>.
- Tagay, Ö., Çalışandemir, F. ve Ünüvar, P. (2018). Genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ile akılcı olmayan inançları ve benlik saygıları arasındaki ilişki. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7, 167-175.
- Toy, A. B. (2021). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının sporda kaygı ve akıldışı performans inançları üzerine etkisi (Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Türkçapar, M.H. (2007). *Bilişsel Terapide temel ilkeler ve uygulamalar*. Ankara: HYB.
- Uygur, S. S. (2018). Lise öğrencilerinde problem çözme becerilerinin akılcı olmayan inanç düzeyi ve karar verme stillerine göre yordanması. *Elektronik Sosyal Bilimleri Dergisi*, 67 (17), 1014-1026.
- Uysal Cantürk, P. ve Tangül, B. C. (2022). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının bilişsel esneklik düzeyleri açısından incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21 (43), 55-67. doi:

10.46928/iticusbe.922918

- Uzun, K., Gönültaş, O. ve Akın, M.S. (2020). Ergenlerin aleksitimi düzeylerinin yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar. *Humanistic Perspective*, 2 (2).
- Uzun, K. and Öztürk Gübeş, N. (2021). Relationships between adolescents' irrational beliefs, personality characteristics and stress coping. *Kastamonu Education Journal*, 29 (5), 924-940. doi: 10.24106/kefdergi.790045.
- Ünlü, M. (2020). ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın 8. sınıf öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (2), 18-29.
- Vernon, A. (2004). Rational emotive education. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychoterapies*, 4 (1), 23-25.
- Yıkılmaz, M. (2009). Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve problem çözme beceri algıları üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- 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.
- Yıldırım, E. ve Aktan, D. (2022). İrrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme üzerindeki yordayıcı rolü. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8 (1), 23-40.
- Yıldız, Y. (2020). 'Amerikan güzeli' filminin akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel terapi'nin bazı kavram ve görüşleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 219-232.
- Yılmaz, N. ve Bedel, A. (2021). Lise öğrencilerinin mesleki kararsızlıklarını açıklamada kariyer denetim odağı ile meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançların rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17 (34), 1023-1046.
- Ziegler, D. J. (2003). The concept of psychological health in rational emotive behavior therapy. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21 (1), 21-36.
- Wilde, J. (1994). The effects of the let's get rational board game on rational thinking, depression and self-acceptance in adolescents. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12 (3), 189-196.