

**T. C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**OLUMLU DÜŞÜNME EĞİTİM PROGRAMININ
ERGENLERİN GELECEĞE YÖNELİK İYİMSERLİK,
DEPRESYON VE BİLİŞSEL ÇARPITMA DÜZEYLERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YASEMİN KARAGÖZ

İZMİR

2011

T. C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**OLUMLU DÜŞÜNME EĞİTİM PROGRAMININ
ERGENLERİN GELECEĞE YÖNELİK İYİMSERLİK,
DEPRESYON VE BİLİŞSEL ÇARPITMA DÜZEYLERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YASEMİN KARAGÖZ

**DANIŞMAN
YRD. DOÇ. DR. ŞÜHEDA ÖZBEN**

İZMİR

2011

YEMİN METNİ

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü' ne Yüksek lisans tezi olarak sunduğum **“Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceği Yönelik İyimserlik, Depresyon ve Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi”** adlı çalışmanın tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere uygun olarak hazırlandığını; tezimde yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.


Yasemin KARAGÖZ

28/06/2011

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne

İşbu alışma, j¼rimiz tarafından.....

Eğitim Bilimleri

Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Programında

Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

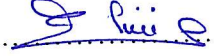
Başkan

Prof. Dr. Rengin KARACH



¼ye

Yrd. Doç. Dr. S¼hedat ¼ZBEN



¼ye

Yrd. Doç. Dr. Mustafa G¼NENDİ



Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen ¼retim ¼yelerine ait olduğunu onaylarım.

28/06/2011



Prof. Dr. h. c. İbrahim ATALAY
Enstit¼ M¼d¼r¼

T.C.
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞİ VE YAYIMLAMA İZİN FORMU

Referans No	405764
Yazar Adı / Soyadı	Yasemin KARAGÖZ
Uyruğu / T.C.Kimlik No	T.C. 28900070152
Telefon / Cep Telefonu	05072337666
e-Posta	jasmine_pdr@hotmail.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceği Yönelik İyimserlik, Depresyon ve Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi
Tezin Tercümesi	The Effect of Positive Thinking Training Program on the adolescents' level of optimism for the future, depression and cognitive distortion
Konu Başlıkları	Eğitim ve ÖğretimPsikoloji
Üniversite	Dokuz Eylül Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Bölüm	Eğitim Bilimleri Bölümü
Anabilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Bilim Dalı / Bölüm	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2011
Sayfa	179
Tez Danışmanları	Yrd. Doç. Dr. Şüheda ÖZBEN
Dizin Terimleri	Depresyon=Depression
Önerilen Dizin Terimleri	Geleceğe Yönelik İyimserlik= Optimism for the future Bilişsel Çarpıtma=Cognitive Distortions Olumlu Düşünme=Positive Thinking
Yayımlama İzni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimin yayımlanmasına izin veriyorum <input type="checkbox"/> Ertelenmesini istiyorum

a. Yukarıda başlığı yazılı olan tezinin, ilgilenenlerin incelemesine sunulmak üzere Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi tarafından arşivlenmesi, kağıt, mikroform veya elektronik formatta, internet dahil olmak üzere her türlü ortamda çoğaltılması, ödünç verilmesi, dağıtımı ve yayımı için, tezimize ilgili fikri mülkiyet haklarımız saklı kalmak üzere hiçbir ücret (royalty) ve erteleme talep etmeksizin izin verdiğimi beyan ederim.

08.07.2011

İmza:.....

Yazdır

ÖNSÖZ

Hayat bir yolculuksa eğer bu yolculukta hayatımın mihenk taşları olan, her biri varlığıyla hayatıma başka başka renkler katan, ruhuma anlam veren, dünümü, anımı yarınımı aydınlatan ve hayatın en güzel nimetinin iyimserlik olduğunu bana öğreten başta ailem olmak üzere herkese sonsuz teşekkür etmek istiyorum. Onlar olmasa bu çalışma olmazdı.

Öncelikle, bu çalışmanın planlanması ve yürütülmesi sürecinde sonsuz hoşgörüsü ve engin akademik bilgisiyle bana yol gösteren, en stresli anlarda bile pozitif enerjisini, desteğini benden esirgemeyen eşsiz insan değerli Danışman Hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Şüheda ÖZBEN' e teşekkürü bir borç bilirim.

İyimserliğin en büyük göstergesi bana her zaman güçlü olmayı, hayatın bize sunduğu tüm olumsuzlukları aşmayı öğreten biricik anneme, en büyük desteğim babama, Ata' ya ve çok sevdiğim Akın'a

En bunaldığım anlarda hep yanımda olan dosttan öte kardeşim Deniz COŞKUN KORKMAZ' a ve her türlü yardımını benden esirgemeyen Kübra ÖNER' e, bu yola adım atmamda beni cesaretlendiren Fatih UĞUR, Ertürk ATMACA' ya

Zorlu süreci keyifli bir hale getiren, bu çalışmaya inanan desteğini benden esirgemeyen başta yüksek lisansta dersine girerek feyz aldığım tüm öğretmenlerim, sınıf arkadaşlarım, idarecilerim ve öğrencilerime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

Yemin Belgesi	i
Tutanak	ii
Yök Dökümantasyon Merkezi Tez Veri Formu	iii
Önsöz	iv
İçindekiler	v
Tablolar Listesi	ix
Şekiller Listesi	x
Özet	xi
Abstract	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç ve Önem	4
1.3. Problem Cümlesi	5
1.4. Alt Problemler	5
1.5. Sayıtlılar	6
1.6. Sınırlılıklar	6
1.7 Tanımlar	6
1.8 Kısaltmalar	7

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

2.1. Pozitif Psikoloji, İyimserlik ve Olumlu Düşünme Kavramlarına İlişkin Kuramsal Açıklamalar	8
2.1.1. Pozitif Psikoloji ve İyimserlik Kavramları	8
2.1.2. Olumlu Düşünme Kavramı	16
2.2. Geleceğe Yönelik İyimserlik Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar	18
2.2.1. Geleceğe Yönelik İyimserlik	18

2.3. Depresyon Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar	22
2.3.1. Depresyon	22
2.3.2. Farklı Kuramlara Göre Depresyonun Ele Alınması	24
2.3.3. Depresyonda Psikososyal Tedaviler	27
2.3.4. Ergenlerde Depresyon	29
2.3.5. Mutluluk ve Depresyon	30
2.4. Bilişsel Çarpıtma Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar	31
2.4.1. Bilişsel Çarpıtma	31
2.5. Olumlu Düşünme ile İlgili Yayın ve Araştırmalar	35
2.5.1. Olumlu Düşünme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar	35
2.5.2. Olumlu Düşünme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar	43
2.6. Geleceğe Yönelik İyimserlik İle İlgili Yayın ve Araştırmalar	44
2.6.1. Geleceğe Yönelik İyimserlik İle Yurt Dışında Yapılan İlgili Yayın ve Araştırmalar	44
2.6.2. Geleceğe Yönelik İyimserlik İle Yurt İçinde Yapılan İlgili Yayın ve Araştırmalar	45
2.7. Depresyon İle İlgili Yayın ve Araştırmalar	46
2.7.1. Depresyon ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar	46
2.7.2. Depresyon ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar	47
2.8. Bilişsel Çarpıtma ve Otomatik Düşünceler ile İlgili Yayın ve Araştırmalar	50
2.8.1. Bilişsel Çarpıtma ve Otomatik Düşünceler İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar	50
2.8.2. Bilişsel Çarpıtma ve Otomatik Düşünceler İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar	50

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni	55
3.2. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	57
3.3. Veri Toplama Araçları	60
3.3.1. Yaşam Yönelimi Envanteri (YYE)	60
3.3.2. Beck Depresyon Ölçeği	63
3.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği	64

3.4. Olumlu Düşünme Eğitim Programı'nın Yapılandırılması Süreci	66
3.4.1. Olumlu Düşünme Eğitim Programının Yapılandırılmasında Yararlanılan Kuramlar	69
3.5. Deney Grubu Uygulaması	70
3.6. Plasebo Grubu Uygulaması	70
3.7. Verilerin Analizi	70

BÖLÜM IV

BULGULAR ve YORUMLAR

4.1. Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceğe Yönelik İyimserlik Düzeylerine Etkisi	71
4.2. Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Depresyon Düzeylerine Etkisi	73
4.3. Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine Etkisi	76
4.4. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon ve Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Arasındaki İlişki	80

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç	81
5.2. Tartışma	81
5.3. Öneriler	87

KAYNAKÇA	89
-----------------	----

EKLER LİSTESİ

Ek 1- Kişisel Bilgi Formu	102
Ek 2- Yaşam Yönelimi Envanteri	103
Ek 3- Beck Depresyon Ölçeği	104
Ek 4- Otomatik Düşünceler Ölçeği	108
Ek-5 Olumlu Düşünme Eğitim Programı	111
Ek-6 İzin Belgeleri	177

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1- Araştırma Modeli	56
Tablo 2- Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	58
Tablo 3- Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Ailelerinin Sosyo-Demografik Niteliklere Göre Dağılımı	59
Tablo 4- Olumlu Düşünme Eğitim Programı'nın Genel Hedefleri	66
Tablo 5- Olumlu Düşünme Eğitim Programı Etkinlikleri	67
Tablo 6- Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Geleceğe Yönelik İyimserlik Ön-test ve Son-test Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları	71
Tablo 7- Deney-Kontrol ve Plasebo Gruplarının Geleceğe Yönelik İyimserlik Ön Ölçüm ve Son Ölçümlerine Göre Tekrarlı Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları	72
Tablo 8- Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Depresyon Ön-test ve Son-test Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları	74
Tablo 9- Deney-Kontrol ve Plasebo Gruplarının Depresyon Ön Ölçüm ve Son Ölçümlerine Göre Tekrarlı Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları	74
Tablo 10. Deney-Kontrol ve Plasebo Gruplarının Depresyon Puanlarının Son Ölçümlerinin Tukey HSD Testi Sonuçları	75
Tablo 11- Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Bilişsel Çarpıtma Ön-test ve Son-test Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları	77
Tablo 12- Deney-Kontrol ve Plasebo Gruplarının Bilişsel Çarpıtma Ön Ölçüm ve Son Ölçümlerine Göre Tekrarlı Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları	77
Tablo 13- Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Bilişsel Çarpıtma Son Test Puanlarının Tukey HSD Testi Sonuçları	78
Tablo 14- Deney, Kontrol ve Plasebo Grubu Öğrencilerinin Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon ve Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Tablosu	80

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1- Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Ön Ölçüm ve Son Ölçümlerine Göre “Grup*Ölçüm” Etkileşimine İlişkin Dağılım 73

Şekil-2 Deney, kontrol ve plasebo gruplarının Beck Depresyon Ölçeği ön ölçüm ve son ölçümlerine göre “grup*ölçüm” etkileşimine ilişkin dağılım 76

Şekil-3 Deney, kontrol ve plasebo gruplarının Otomatik Düşünceler Ölçeği ön ölçüm ve son ölçümlerine göre “grup*ölçüm” etkileşimine ilişkin dağılım 79

ÖZET

Bu araştırmada, olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Olumlu Düşünme Eğitim Programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon, bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisini incelemeye yönelik olan bu araştırma 2010-2011 eğitim-öğretim yılında Antalya Kumluca İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören toplam 30 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Yaşam Yönelimi Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Olumlu Düşünme Eğitim Programı kullanılmıştır. Ön test, son test kontrol gruplu deneysel desene dayalı çalışmanın verileri korelasyon ve tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analiziyle çözümlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni olumlu düşünme eğitim programı, bağımlı değişkeni ise ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeyleridir.

Deney grubundaki öğrencilere 12 oturumluk olumlu düşünme eğitim programı uygulanmış, plesebo grubuna meslekler tanıtımı ve meslek seçimine yönelik 12 oturumluk bir çalışma yapılmıştır. Kontrol grubuna ise araştırma süresince hiçbir işlem yapılmamıştır.

Araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin geleceğe yönelik iyimserlik puanlarında anlamlı derecede bir artış olduğu, depresyon ve bilişsel çarpıtma puanlarında da anlamlı derecede bir azalma olduğu görülmüştür.

Ayrıca geleceğe yönelik iyimserlik ve depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır (-0,370). Geleceğe yönelik iyimserlik ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır (-0,430). Depresyon ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında ise pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (0,563).

Anahtar Sözcükler: Olumlu Düşünme, Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon, Bilişsel Çarpıtma.

ABSTRACT

In this research, the effect of the Positive Thinking Training Program on the level of adolescents' optimism for the future, depression and cognitive distortion was investigated.

The study about the effect of the Positive Thinking Training Program on the level of adolescents' optimism for the future, depression and cognitive distortion was carried out by the participation of the 30 students being educated in Antalya Kumluca İmam Hatip High School in the 2010- 2011 educational and instructional year. Life Orientation Inventory, Beck Depression Scale, Automatic Thoughts Scale and the positive thinking training program were used as tools of gathering the data. The data of the study based on pre-test, post-test, experimental design involving control group were analyzed by two factor variance analysis for correlation and repeated measurements.

The independent variable of the research is the Positive Thinking Training Program and the dependent variable is the level of adolescents' optimism for the future, depression and cognitive distortion.

The Positive Thinking Training Program having 12 sessions was applied for the students in the experimental group; for the placebo group, a study of 12 sessions about introduction of jobs and choose of jobs was applied. On the other hand, there was no process with the control group.

As a result of the research, it has been seen that there has been a meaningful increase in the point of optimism for the future of the students in the experimental group, on the other hand, there has been a meaningful decrease in the point of depression and cognitive distortion of the students in the control group.

Furthermore there hasn't found any meaningful correlation between the levels of optimism for the future and depression. There is a slight, reverse directional correlation between the levels of optimism and cognitive distortion related to the future. There is a

positive directional and strong correlation between the levels of depression and cognitive distortion.

Key Words: Positive Thinking, Optimism For The Future, Depression, Cognitive Distortion.

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Günümüzde ergenlerin zaman zaman geleceğe yönelik olumsuz, gerçekçi olmayan birtakım düşüncelere saplandıkları görülmektedir. Ergenler öğrenilmiş çaresizlik duygusuyla mutsuzluğu, başarısızlığı kabullenmekte, kendi davranışlarının sonuçlarını kontrol edememe beklentisiyle geleceğe umutsuz bakmaktadırlar. Onlar mutlu olma amacından gün geçtikçe uzaklaşmakta ve mutsuzluğu bir yaşam biçimi haline getirmektedirler.

Özmen (2001: 284)'e göre insan olmanın bir yönü, hoş duyguların tadını çıkarabilmektir. Ancak bu duygular arasında katlanılması en güç olanı, depresyon olarak adlandırdığımız çökkünlük halidir. Tegin, (1990) depresyonu; umutsuzluk, durgunluk, çaresizlik, suçluluk duyguları, dürtü ve güdülerde azalma, sosyal beceri ve etkileşimlerde gerileme ve bilişsel bozulmalar gibi başlıca belirtilerle kendini gösteren, psikopatoloji alanında önemli yeri olan bir duygulanım bozukluğu olarak tanımlar. Ceylan ve diğerlerine, (2003) göre depresyon üzüntü, kötümserlik ve yalnızlık gibi yakınmalarla karakterize duygusal çökkünlük halidir.

Bu durumda kişi geçmişte yaşanmış olayların olumsuz ve kötü taraflarını görerek kendisini suçlu ve cezalandırılmış hisseder. Aynı şekilde geleceği de umutsuz ve karamsar görerek gelecek adına çaresizlik düşünceleri iyice pekişir. Kişi yaşamın anlamsız olduğunu düşünecek kadar kendini çökkün hissedebilir. Bu olumsuz bakış günlük yaşamına, kişilerarası ilişkilerine yansiyarak performansının düşmesine neden olabilir.

Depresyon o kadar yaygındır ki, bazen psikiyatri alanının ‘soğuk algınlığı’ olarak tanımlandığı olur. Hepimiz hayatımızın bir döneminde az da olsa bir miktar depresyon yaşarız. Çocuklar ve gençler ruhsal sorunların görülme sıklığı ve sürekliliği bakımından önemli risk gruplarındandır (Blackburn, 1996: 14). Depresyon, çocukluk çağında daha seyrek görülmesine rağmen ergenlikte görülme sıklığı artmaktadır (Toros, 2002: 76).

Depresyonun ergenlik döneminde daha sık görülmesi şöyle açıklanabilir. Çocuklukla kıyaslandığında bu dönemde ergenin baş etmek zorunda kaldığı biyopsikososyal değişimler artmaktadır. Biyolojik olarak ergen vücudunda meydana gelen değişikliklere uyum sağlamak ve bunlara bağlı ortaya çıkan cinsel dürtülerle baş etmek konumundadır. Ergenlikte meydana gelen fiziksel, ruhsal, sosyal ve bilişsel değişime bağlı yaşanan çatışmaların yarattığı uyumsuzluk ergende birtakım ruhsal sorunları da beraberinde getirir (Eskin, 2000: 229).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda değişimin hız kazandığı, yetişkinliğe atılan adımda önemli bir geçiş olan bu zorlantılı dönemde ergenlere uygulanacak bu eğitim programının onları güçlendirerek daha mutlu, geleceğe yönelik iyimser, pozitif bireyler olarak gelişmelerine destek sağlamada son derece önemli olacağı düşünülmektedir.

Hayata anlam vermek, bireylerin kendi yaşamlarında etkililiklerini artırmak, mutlu olmaları için değişimin kendileri dışındaki durumlardan değil, kendilerinden başladığını fark etmeleri ve bunu yaşamlarında uygulanabilir kılabilmelerini sağlamak amacıyla son yıllarda psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri olarak pozitif psikoloji karşımıza çıkmaktadır (Avcı, 2009). Çünkü pozitif psikolojinin çalışma alanlarından biri olan olumlu düşünmeyi ve iyimserliği öğrenmek depresyon tedavisi görmekte olan ergenlerin ilaç tedavisine ek olarak, destekleyici bir katkı sağlayacaktır.

Seligman sorunları düşünme biçiminin, depresyonu ya hafifleteceğini ya da şiddetlendireceğini belirtmiştir. Bir başarısızlık ya da yenilginin bireye çaresizlik hissettireceğini, ancak bireyin kötümser bir açıklama tarzı yoksa bu durumun sadece

anlık depresyon belirtilerine neden olacağını belirtmektedir. Kötümser bir açıklama tarzının depresyon, iyimser açıklama tarzının ise depresyonu durdurma işlevi olduğunu belirtmiştir (Seligman, 2007; Avcı, 2009 s. 4'deki alıntı). Elbette kötümserlik depresyonun tek nedeni değildir. Genler, kötü olaylar ve hormonlar insanları depresyon riskiyle karşı karşıya bırakır. Ancak kötümserlik ve depresyon arasındaki ilişki yadsınamaz.

Bireylerin karşılaştıkları problemler her zaman kontrol edilebilir şekilde olmayabilir. Kontrol edilemeyen durumlarla ilgili yapılan olumsuz yüklemeler ise bireyi çaresizliğe götürerek hem bireysel hem de sosyal hayatında pasifleşmesine ve kendisini bir kısır döngü içerisinde bulmasına sebep olur. Örneğin başarısızlığının kaynağını kendi yeteneksizliğine bağlayan bir öğrenci yetersizlik hissiyle birlikte çalışma çabası göstermeyecek ve sürekli başarısızlık durumlarıyla karşılaşarak hem kendisine yönelik güven duygusunu kaybederken; bu duruma okul hayatıyla ilgili problemler de eşlik edebilir. Kötümser bakış açısına sahip yetişkin bir birey işten çıkarıldığında, birkaç iş arama davranışı gösterdikten sonra karşılaştığı olumsuz durum sonucunda, iş arama davranışında bulunmayıp bu durumun etkilerini aile ve arkadaş ilişkileri gibi hayatının diğer alanlarına da genelleyip hayattan haz alamayan, mutsuz bir birey haline gelebilecektir.

İşte bu noktada geleceğe yönelik iyimser ya da kötümser yüklemeler devreye girmektedir. Pozitif bireysel eğilimler ve pozitif gelenekler, genel anlamda yaşam kalitesinin artırılmasında büyük önem taşımaktadır. Yaşamı değerli kılan, olumlu nitelikleri görmezden gelmek, yaşamın kendiliğinden değeri olduğunu göz ardı etmek, bireylerde otomatik düşünceler, depresyon intihar girişimi gibi çeşitli sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Umut etme, sağduyulu olma, yaratıcı olma, geleceğe ilişkin akıl yürütme, cesur olma, sorumlulukların farkında olma ve sebat etmenin önemi genellikle ihmal edilmektedir. Bütün bu nitelikler bireyin hayatı üzerinde ciddi bir etkiye sahiptir. Bireyler pozitif düşünce ve pozitif deneyimleri geliştirebildikleri ölçüde yaşam kalitelerini artırabilmekte ve daha mutlu olmayı başarabilmektedirler (Wengert, Rosen, 2003; Öğretim, 2004).

Peterson bilişsel terapinin, kötümser açıklama biçimini iyimser açıklama biçimi ile değiştirebileceğini, problem çözme becerileri uygulamaları gibi bilişsel davranışçı müdahaleler ile çocukların kötümser açıklama biçimlerinin iyimser açıklama biçimiyle değiştirilebileceğini ifade etmiştir. (Peterson, 2005; Avcı, 2009).

Geleceğe yönelik iyimserliğin öğrenilmesi ve uygulanabilirliği bireyin tüm yaşam alanlarında etkisini göstermekle birlikte yetişkinlik dönemlerini de etkileyecek bir kişilik özelliği olarak önem arz etmektedir. Türkiye’de eğitim sisteminin akademik başarı odaklı olması, öğrencilerin psikolojik ve sosyal gelişimlerini destekleyici eğitim programlarının ikinci planda olarak algılanmasına neden olmaktadır. Oysaki Milli Eğitim’in amaçlarından biri öğrencileri ilköğretimden itibaren psikolojik, fizyolojik ve sosyal anlamda sağlıklı bireyler olarak hayata hazırlamaktır. İyimserliğin öğrenilebilen bir kavram olması ve başta sağlık olmak üzere, akademik başarı, sosyal uyum, güvengenlik gibi birçok kavramla olumlu yönde ilişkisi olması nedeniyle bu araştırmanın, kaygısını çok önceden yaşamaya başladıkları üniversite sınavına girecek lise öğrencilerinin akademik başarılarında etkili olacağı düşünülmektedir.

1.2. Amaç ve Önem

Bu araştırmanın amacı, olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koymaktır.

Bu çalışmayla ergenlere olumlu düşünmenin öğretilmesi amaçlanmıştır. Ergenlere olumlu düşünmenin öğretilmesiyle yaşanabilecek pek çok krizin önlenilebileceği düşünülmektedir. Çünkü olumlu düşünmenin öğrenilmesi ve uygulanması bireyin tüm yaşam alanlarında etkili olabilecektir. İyimserliğin öğrencilerin akademik başarı gibi okul yaşantısı içindeki birçok faktörü etkileyebileceği gibi, yetişkinlik dönemlerini de etkileyecek bir kişilik özelliği olarak önem arz etmesi bu konunun üzerinde durulmasını gerekli kılmıştır.

Günümüz psikolojik danışmanları olarak yaptığımız çalışmalar kriz odaklı çalışmalardan öteye gidememektedir. Gerek mesleğin ülkemizde geçmekte olduğu

sancılı süreç gerekse alan dışı iş yükü ve olumsuz çalışma şartları göz önünde bulundurulacak olursa psikolojik danışmanların öğrencilerin olumlu ve güçlü yönlerini ortaya çıkarmalarını sağlayacak çalışmalara yeterli zamanı ayıramamaları önemli bir eksikliktir.

Son yıllarda pozitif psikolojinin gelişmesiyle bireylerin yaşama yönelik bakış açısıyla ilgili pek çok araştırma yapılmış olmasına rağmen deneysel araştırma sayısı sınırlı denecek kadar azdır.

Elde edilen verilerin ışığında anne babalara, okul yöneticilerine, psikolojik danışmanlara ve öğretmenlere gençlerin daha başarılı, mutlu, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam elde edebilmelerine; bu konuda yapılacak yeni araştırmalara katkı sağlayabileceği düşüncesiyle bu araştırma önemli görülmüştür.

1.3. Problem Cümlesi

Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisi var mıdır?

Alt Problemler

1. “Olumlu Düşünme Eğitim Programı”na katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre geleceğe yönelik iyimserlik puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. “Olumlu Düşünme Eğitim Programı”na katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. “Olumlu Düşünme Eğitim Programı”na katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre bilişsel çarpıtma puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Sayılılar

1. Araştırmaya katılan bireylerin “Yaşam Yönelimi Envanteri”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği” ve “Beck Depresyon Ölçeği”ni doğru, eksiksiz ve içtenlikle doldurdıkları varsayılmıştır.

2. Araştırmada deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin deney süresince aynı faktörlerin etkisinde olacakları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, Antalya İli Kumluca İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören deney grubu 10, kontrol grubu 10 ve plasebo grubu 10 olmak üzere toplam 30 öğrenci ile sınırlıdır.

2. Araştırmada elde edilen bulgular, Yaşam Yönelimi Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve olumlu düşünme eğitim programından elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Olumlu Düşünme: Olumsuzluklara razı olmayan, her koşulda yapabilecek iyi bir şeyin olduğuna inanan, insan hayatını olumlu yönde etkileyen bir düşünce tarzıdır (İbrahimoğlu, 2003).

Geleceğe Yönelik İyimserlik: Geleceğe yönelik pozitif beklentilerdir (Carver ve Scheier, 2005: 7).

Geleceğe Yönelik Kötümserlik: Geleceğe yönelik negatif beklentilerdir (Carver ve Scheier, 2005: 7).

Depresyon: Derin üzüntülü bir duygudurum içinde değersizlik, yetersizlik duygu ve düşünceleriyle birlikte düşünme, konuşma ve hareketler gibi fizyolojik işlevlerde yavaşlama ile seyreden bir sendromdur (Aşkın, 1999; Öztürk, 2002).

Bilişsel Çarpıtma: Bilgiyi işleme sürecinin yanlış veya etkisiz olduğu zamanlarda, ya hep ya hiç tarzı düşünme, seçici soyutlama, aşırı genelleme, kişiselleştirme vb. şekillerde ortaya çıkan, düşüncelerimizdeki tipik hatalardır (Beck, 2001).

Kısaltmalar

YYE: Yaşam Yönelimi Envanteri

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

ODÖ: Otomatik Düşünceler Ölçeği

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, pozitif psikoloji, iyimserlik ve olumlu düşünme, geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma ile ilgili kuramsal açıklamalar yapılmış; konuyla ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Pozitif Psikoloji, İyimserlik ve Olumlu Düşünme Kavramlarına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Pozitif Psikoloji ve İyimserlik Kavramları

Mevlana' nın 'Kardeşim sen düşünceden ibaretsin. Geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünürsün, gülistan olursun. Diken düşünürsün dikenlik olursun' dizelerinde de belirttiği üzere pozitif düşünce, olumsuzluklara razı olmayan, her koşulda yapabilecek iyi bir şeyin olduğuna inanan, insan hayatını olumlu yönde etkileyen bir düşünce tarzıdır. Bu gün artık iş, sağlık, sanat ve spor dünyası ve birçok alanda pozitif düşünce ve beyin gücü verim arttırıcı bir faktör olarak kabul edilmektedir. Doğu felsefesinin ana kaynağı olan pozitif düşünce günümüzde batı tıbbının da benimsediği bir yaklaşımdır.

Başarıya giden yol olumlu düşünmekten geçiyor. Bu iki kelimeyi hayat felsefesi olarak benimseyen, insanlar, umudunu, güvenini, iyimserliğini kaybetmeden kendine güvenen, cesur ve inisiyatif sahibi bireyler olduklarını çevrelerine hissettiriyorlar (İbrahimoglu, 2003).

Dilden dile dolaşan efsanelerde, edebiyatta, sanatta, felsefede parça parçada olsa pozitif psikolojiden izler bulabilmek mümkündür. Sokrates, Shakespeare, Shaw, Atatürk, Mevlana, Gandhi gibi varlıklarıyla ölümsüzleşmiş birçok isim pozitif psikolojiye yıllar önce vakıf oldular. Örneğin Mevlana "Kötüye yormak ve vehim

yapmak, insanı derdi yokken bile hasta eder. Onun için olaylara iyi bak. Kötü bir işe düşünce ibret al, üzüntüye düşme. Fayda ve zarar zamanında da gülmeye bak. Gülün yapraklarını tek tek koparsan da sana gülümser o. Bir dikenden niye gama düşersin? Diken olmasa gül olur mu?” mısralarıyla pozitif psikolojinin önemini yüzyıllar öncesinden dile getirmiştir. Gandhi “Düşünceleriniz pozitif olsun, çünkü düşünceleriniz sözleriniz olur. Sözleriniz pozitif olsun, çünkü sözleriniz davranışlarınız olur. Davranışlarınız pozitif olsun, çünkü davranışlarınız alışkanlıklarınız olur. Alışkanlıklarınız pozitif olsun, çünkü alışkanlıklarınız değeriniz olur. Değeriniz pozitif olsun, çünkü değeriniz kaderiniz olur” sözleriyle pozitif düşüncenin bireyin hayatını tümüyle değiştirebilecek bir güce sahip olduğunu belirtmiştir.

Örneklerden de anlaşılacağı gibi insanlığın ortak noktası mutluluğu yakalayabilme gayesidir. Çağlayan (2005)’ e göre mutluluk evrimin insanoğluna bağışladığı bir nimettir. Bu sayede en zor koşullara bile ayak uydurabiliyor ve geliştirebiliyoruz.

Düşüncelerimiz yaşama bakış açımızın temel faktörüdür. Coğrafi olarak aynı dünyada yaşanmasına rağmen her birey dünyayı farklı algılar. Her bireyin kendine özgü bir iç dünyası vardır. Pozitif bakış açısına sahip, çevrelerinde olup bitenleri bu bakış açısı ile değerlendirebilen ve diğerlerine oranla daha çok pozitif deneyime sahip olan bireyler, genellikle yaşamda daha başarılı olmakta, etkinliklerinde kendilerini daha enerjik ve daha mutlu hissetmektedirler (Öğretir, 2004: 1).

İnsanoğlu nasıl bir mekanda ne şartlarda yaşarsa yaşasın, mutlu olma üzerine kurgulanmıştır. Yine araştırmalar Latin Amerika’nın yoksul halkları dünyanın en mutlu insanları arasında olduklarını göstermektedir. Bir diğer deyişle Latin Amerikalılar yaşama, bardağın dolu kısmı gibi bakabildikleri için daha mutlular (Çağlayan, 2005).

Geçmişten günümüze psikoloji alanındaki yenilik ve gelişmeler ele alınacak olursa: Geçmişte depresyon paronoya, nevroz vb bozuklukları ele alan psikoloji bugün, mutluluğun sınırlarını keşfetmek ve daha pozitif bir yaşamın kapılarını

aralamak için umut, mutluluk, iyimserlik, telkin, merak, affedicilik gibi konularda yoğunlaşmaktadır (Gable ve Haidth, 2005; Avcı, 2009). Pozitif Psikolojiye göre bireyin bir takım sıkıntılarla olumsuzluklarla karşılaşması kaçınılmazdır. Önemli olan bireyin olumsuzluklar karşısında sergilediği tavır, olaylara ve geleceğe yüklediği anlamdır.

Günümüzde Pozitif Psikoloji alanında umut, mutluluk, iyimserlik, telkin, merak, affedicilik gibi konularda araştırmaların yoğunlaştığı gözlenmektedir. Pozitif psikolojinin amacı acı, mutsuzluk ve hayatın olumsuz yönlerini inkâr etmek veya her şeye pembe gözlüklerle bakmak değil, olumlu durumlarla ilgili bireylerin farkındalıklarını arttırmaktır. Pozitif psikoloji bu farkındalığı arttırarak hayatın sorunlarına, stresine, olumsuz durumlara karşı bireyi korumayı amaçlar (Gable ve Haidth, 2005; Avcı, 2009: s. 1' deki alıntı).

Arslan ve Saygın (2009)' a göre pozitif psikoloji bireylerin, grupların, kurumların gelişmesini amaçlar. Pozitif psikolojinin: 1902 yılında James'in kaleme aldığı 'sağlıklı düşünce' hakkındaki yazısı, 1958 yılında Allport' un olumlu insan karakterine olan ilgisi, 1968 yılında Maslow' un hasta insanlar yerine sağlıklı insanlar hakkında yaptığı çalışma ve Cowan' ın çocuk ve ergenlerde esneklik üzerine yaptığı araştırmalara kadar giden uzun bir tarihi vardır.

Pozitif psikoloji, ilk olarak 1960'larda hümanistik psikoloji bağlamında Maslow ve Rogers tarafından öne sürülmüş ancak Seligman tarafından, insanlarda neyin yanlış olduğuna değil neyin doğru olduğuna vurgu yapan yeni psikoloji akımı olarak tanıtılmıştır. Pozitif psikolojinin amacı psikolojinin olumsuz olayları onarmak bakış açısını içeren meşguliyetini bireylerde olumlu özellikler inşa etmeye doğru değiştirmesine önayak olmaktır (Scheier ve Carver, 1993: 27).

2. Dünya savaşından önce psikolojinin 3 misyonu vardı: zihinsel rahatsızlıkları iyileştirmek, kişilerin yaşamlarını daha dolu dolu ve mutlu yaşamalarını sağlamak ve yeteneklerinin, güçlü yönlerinin farkına varmalarını sağlamak. Savaşın sona ermesinden sonra ekonomide yaşanan gelişmeler psikolojinin görünen yüzünü değiştirdi. 1946 yılında savaşın kişilerin üzerinde bıraktığı etkileri tedavi etmek üzere Vietnam savaşı

gazileri için bir merkez kuruldu. Pek çok klinik psikolog burada zihinsel rahatsızlıkları tedavi ederek yaşamlarını sürdürüyorlardı. 1947'de "The National Institute of Mental Health" kuruldu. Araştırmalar hep patoloji odaklı sürdürüldü. Bu durum pek çok ikincil kazanç getirdi. Hastalıklar üzerine odaklanıldı (Seligman, 1994). Böyle olunca psikolojinin diğer önemli 2 misyonu göz ardı edildi. (İnsanların dolu dolu bir yaşam yaşamaları ve yeteneklerinin farkına varmaları) Psikoloji insanları sınıflandıran hastalıklı ya da sağlıklı olarak yargılayan bir alan konumuna geldi. Psikolojinin deneysel odağı, bireysel rahatsızlıkları değerlendirme ve iyileştirme üzerine odaklandı (Sharafat, 2007).

Seligman 1999 yılında psikolojinin bir bilim olarak tıpkı tıp biliminin yaptığı gibi normal olmayanı tedavi ettiğini ama insanın güçlü, olumlu yönlerini anlamaya ve geliştirmeye hiç çalışmadığını ifade etmiştir. Psikoloji bulgularını insanlara nasıl daha normal, daha mutlu, daha başarılı, daha iyi olabileceklerini öğretmek için kullanmamıştı. Seligman' ın ortaya attığı "Pozitif Psikoloji" kavramı 1940'lara uzanan kişisel gelişim tekniklerine bilimsel bir bakış açısı kazandırmıştır (Sharafat, 2007).

Pozitif bireysel eğilimler ve pozitif gelenekler, genel anlamda yaşam kalitesinin artırılmasında büyük önem taşımaktadır. Bunlar yaşamın anlamsız ve boş algılandığı durumlarda ortaya çıkabilecek olan bozuklukların önlenmesinde de etkili olmaktadır. Yaşamı değerli kılan, pozitif nitelikleri görmezden gelmek, yaşamın kendiliğinden değeri olduğunu göz ardı etmek, bireylerde çeşitli bozuklukların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Umut etme, sağduyulu olma, yaratıcı olma, geleceğe ilişkin akıl yürütme, cesur olma, sorumlulukların farkında olma ve sebat etmenin önemi genellikle ihmal edilmektedir. Bütün bu nitelikler bireyin hayatı üzerinde ciddi bir etkiye sahiptir. Bireyler pozitif düşünce ve pozitif deneyimleri geliştirebildikleri ölçüde yaşam kalitelerini artırabilmekte ve daha mutlu olmayı başarabilmektedirler (Wenglert ve Rosen, 2003).

Pozitif düşünceler, bireylerin gelecekları ile ilgili beklentilerini olumlu yönde etkilemektedir. Gelecekleri ile ilgili olumlu beklentilere sahip olan bireyler yaşantılarına yön vermede kendilerini daha etkili hissetmekte ve amaçlarını

gerçekleştirmek için daha çok çaba harcamaktadırlar. Negatif düşünceler, beklentileri düşürürken, bireylerin kendilerini daha etkisiz hissetmelerine, amaçlarını gerçekleştirmede daha az çaba harcamalarına yol açmakta, bu da geleceği olumsuz yönde etkilemektedir (Wenglert ve Rosen, 2003).

Bireyin çevresiyle kurduğu sağlıklı ilişki pozitif düşünce ve pozitif deneyimleri için çok önemlidir. Bireyler, toplum içinde yaşarlar ve daima başkalarıyla paylaşma ihtiyacındadırlar. Paylaşılanlar iyi, güzel olumlu şeyler olabileceği gibi üzüntü sıkıntı verici olumsuz şeylerde olabilir. Paylaşma o kadar güçlü bir duygudur ki iyi, güzel gibi mutluluk veren durumlar paylaşıldıkça artar; üzüntü sıkıntı veren mutsuzluklar azalır. Bu nedenledir ki bireyler, hem sevinçlerini hem de hüznlerini başkalarıyla (sevdikleriyle) paylaşmak isterler (Özdoğan, 2003; Öğretir, 2004).

Pozitif düşüncenin gücü sadece hayali bir dilek değildir. Ancak vücudun hastalıklara karşı savaşıma yeteneği üzerinde ölçülebilen, somut bir faktör olduğunu biyoteknolojik araştırmalar da göstermektedir (Willis, 1993; Öğretir, 2004: s. 23' deki alıntı).

İnsan kendi kaderini tam olarak yaratabilme yetisine sahip bir varlık olarak evrensel bütünlük içindeki yerini almış durumdadır. O halde bundan sonraki düşüncelerimizi ve eylemlerimizi kontrol ederek istediğimiz yaşamı, kendi seçtiğimiz koşullar dahilinde yaşamamız mümkün görünüyor. Bu da tam anlamıyla sorumluluk alabilen, kendi değer ve inançları doğrultusunda davranmayı seçen, risk almaktan kaçınmayan, davranışlarının sorumluluklarını üstlenen, yaşama karşı etkin kişiler olmayı seçmeye yönlendiriyor insanı. Böyle olmanın yolu da pozitif düşünmekten geçiyor. Pozitif düşünce zorluklara ve engellemelere rağmen genel olarak hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklentidir. O halde bu beklentinin yönü, davranışlarımızın da yönünü belirler (Zengingönül, 2006: 13). Ancak bu beklenti körü körüne bir beklenti değildir.

Günümüzde Pozitif Psikoloji alanında umut, mutluluk, iyimserlik, telkin, merak, affedicilik gibi konularda araştırmaların yoğunlaştığı gözlenmektedir. Pozitif psikolojinin amacı acı, mutsuzluk ve hayatın olumsuz yönlerini inkâr etmek veya her

şeye pembe gözlüklerle bakmak değil, olumlu durumlarla ilgili bireylerin farkındalıklarını arttırmaktır. Pozitif psikoloji bu farkındalığı arttırarak hayatın sorunlarına, stresine, olumsuz durumlara karşı bireyi korumayı amaçlar (Gable ve Haidt, 2005; Avcı, 2009: s. 1' deki alıntı).

Birey, olumlu ve olumsuz olaylarla karşılaşma olasılığını yordarken, belli bir yönde ve yanlılık içinde yorum yapabilir. Birey, bu olayların kendisi ve başkaları için ortaya çıkma olasılığını yordarken de yanlılık bir şekilde ortaya çıkabilir. Olayların olumlu ve olumsuz oluşuna göre de yanlılığı ivme kazanabilir (Türküm, 1999, s:77).

Olumsuz olaylarla karşılaşan bireylerin bir kısmında giderek klinik bir takım sorunlar ortaya çıkabiliyor; örneğin depresyon, korkular, geleceğe yönelik karamsarlıklar ve umutsuzluklar. Ancak iyimser olarak tanımlanan grup, felaketin hemen arkasından hızla toparlanıyor, hemen organize oluyor. Nasıl oluyor da oldukça büyük bir grup insan toparlanmakta zorluk çekerken, depresyona girerken, çaresizlik ve umutsuzluk davranışlarına ve duygularına egemen olurken, sayıları az da olsa bir kısım insan diğerlerinin gösterdikleri tepkileri ve davranışları göstermiyor? Nasıl hemen toparlanıp yaşamlarına devam edebiliyorlar? (Konuk, 2004) Bu durumu iyimserlikle açıklamak mümkündür.

İyimserlik, tıpkı umut gibi, zorluklara ve engellemelere rağmen genel olarak hayatta her şeyin iyi gideceğine dair beklentidir. İyimserliğin temelinde kişinin hayattaki olaylarla baş edebileceğine dair inancı vardır (Schiever ve Carver, 1986; Goleman, 1998). İyimserler her türlü güçlüğü kolayca karşı koyabilir ve güçlükleri çok fazla önemsemezler, kendilerine güvenleri vardır ve hayata karşı kolayca mutlu bir tavır takınabilirler; hayattan çok fazla şey beklemezler, çünkü kendilerini iyi bir şekilde değerlendirirler ve kendilerini önemsiz ya da ihmal edilmiş bir kimse olarak görmezler. İyimserleri tavır ve hareketlerinden hemen tanımak mümkündür. Ürkek değildirler; açık ve serbest şekilde konuşurlar; ne alçak gönüllü nede kendilerini engellenmiş ve tutuk hissederler. Başkalarıyla ilişki ve dostluk kurmada güçlük çekmezler, çünkü güvensiz değildirler (Kutlu ve diğer. 2004).

Günümüzde iyimserlikle ilgili literatür incelendiğinde kavramsal olarak iki farklı bakış açısı karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan ilki geleceğe yönelik iyimserlik diğeri ise açıklama biçimi olarak iyimserlik' tir. Bu araştırmanın temeli geleceğe yönelik iyimserlik, Seligman öğrenilmiş çaresizlik hipotezinin yeniden gözden geçirilmesiyle ortaya çıkan Seligman açıklama biçimi ve Seligman öğrenilmiş iyimserlik modeline dayanmaktadır.

Geleceğe Yönelik İyimserlik: Scheier ve Carver iyimserliği bireyin içinde yaşadığı durum ve koşullardan farklı olarak bir kişilik özelliği olarak ele almıştır. Genel olarak iyimserlik geleceğe yönelik pozitif beklentiler kötümserlik ise negatif beklentilerdir. Bireyin geleceğe yönelik olumlu beklentileri iyimser kişilik özelliğini ifade ederken, hayattan daha az şeyler bekleyen biri kötümser olarak tanımlanmıştır (Carver, Reynolds ve Scheier, 1994; Avcı, 2009 s. 10'daki alıntı).

Açıklama Biçimi Olarak İyimserlik: Açıklama biçimi yaklaşımı kapsamında iyimserlik, bireylerin olumsuz olayların nedenlerini, açıklama alışkanlıklarını yansıtan bilişsel bir kişilik değişkeni olarak ele alınmaktadır. Açıklama biçiminin kapsadığı üç boyut bulunmaktadır. Bunlar kişiselleştirme, kararlılık ve yaygınlık boyutlarıdır (Peterson, 1991). Yükleme kuramı iyimserliği bireylerin gerçekleşmiş olaylara ilişkin açıklama biçimlerine bağlı olarak ele almaktadır. Bu yaklaşımda iyimser birey gerçekleşmiş olumsuz bir durumu dışsal, değişebilir ve özel etkenler ile açıklarken, kötümser birey olumsuz olayı içsel, değişmez ve genel nedenlerle açıklamaktadır (Metalsky, Seligman, Abramson, Semmel ve Peterson, 1982; Avcı, 2009).

Yükleme yaklaşımı, iyimserliği bireylerin gerçekleşmiş olaylara getirdikleri karakteristik açıklama biçimleri ile tanımlamaktadır. Bu yaklaşımda, gerçekleşen bir olumsuz sonucu, içsel, değişmez ve genel etkenlerle açıklama eğilimi, kötümserliğin bir belirtisi olarak kabul edilmektedir. Aksine, olumsuz bir olayı dışsal, değişebilir ve özel nedenlere yükleme eğilimi ise, iyimserliğin belirtisidir. Bu bağlamda, modele göre, kötümser açıklama biçimine sahip olan bireyler olumlu bir sonucu dışsal, değişebilir ve özel nedenlere, iyimserler ise içsel, değişmez ve genel

nedenlere yükleme eğilimi gösterir (Peterson ve Seligman, 1984; Peterson ve ark., 1988; Açıköz, 2006).

İyimserliği geleceğe yönelik beklenti açısından ele alan yaklaşım ile açıklama biçimi olarak ele alan yaklaşım arasında önemli fark vardır. İyimserliği beklenti açısından ele alan yaklaşım olayların nedenlerine değinmemektedir. Bu yaklaşımda bireyin iyimser olarak nitelendirilmesinde geleceğe yönelik olumlu beklentilerinin bilmeye gerek yoktur. Önemli olan kişinin olumlu sonuçların ortaya çıkacağına inanmasıdır. Diğer taraftan açıklama biçimi kapsamında ise bireyin iyimser ya da kötümser olarak nitelendirilmesi olayların sonuçlarını açıklama şekli diğer ifadeyle yükleme biçimleri ile ilişkilendirilmektedir. Örneğin iş yaşamında başarılı olacağını düşünen birey iyimser olarak nitelendirilirken yükleme kuramı iyimserliği bireyin yüklediği kavramlara göre belirler. Birey başarısının şansından kaynaklı olduğunu düşünüyorsa kötümser; yeteneğinden kaynaklı olduğunu düşünüyorsa iyimser olarak nitelendirilir (Wrosh ve Scheier, 2003; Avcı, 2009).

Bazı araştırmacılar bazı bireylerin, olumsuz olayın ortaya çıkma olasılığını yordarken, yanlış davrandığını göstermişlerdir. Gerçekçi olmayan kötümserlik olarak isimlendirilen bu süreçte, birey olumsuz olaylarla karşılaşma olasılığına, başkalarına göre daha yüksek bir olasılık vermektedir (Türküm, 1999, s: 81; Açıköz, 2006).

Peterson ve Seligman'a (1987) göre, olumsuz olayları değişmez ve genel nedenlerle açıklama eğiliminin, sağlık açısından olumsuz sonuçlar doğurmasının temelinde bu tür nedenlerin denetim dışı nedenler olarak algılanmasıdır. Olumsuz olayları denetlenemeyen nedenlere yükleme eğilimi, araştırmacılara göre, bazı sağlık sorunlarına yol açabilir. Örneğin, bu tür açıklama biçimine sahip bireyler, davranışlarla sağlık arasında bir bağlantı olmadığına inanabilir, bu nedenle de sağlıklı yaşamak için gereken çabayı göstermeyebilir (Açıköz, 2006).

Bir şeyin kötü gideceği beklenirse, büyük olasılıkla sonuç kötü olmaktadır. Dolayısıyla kötümser kişiler genellikle yanılmazlar ve hayal kırıklığına uğramazlar. Eğer iyi şeyler olacağı beklenirse, pozitif düşünülürse, sonuçta olumlu olmaktadır. Pozitif düşünce ile başarı arasında sebep-sonuç ilişkisi vardır. Pozitif düşünce lüks

değil, gerekliliktir. Pozitif düşünce, hayata nasıl baktığını, nasıl hissettiğini, performansını ve diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğunu belirlemektedir. Olumsuz düşünce ise tutum ve beklenti kendi kendini beslemekte ve kötü sonuçları da beraberinde getirmektedir (DeVos, 2001; Öğretir: 2004).

İyimserlik, olumlu sonuçları beklemeye ilişkin eğilimleri içeren hem bir kişilik özelliği hem de düşünme biçimi olarak görülebilir. İnsanların sonuçlara ilişkin genelde olumlu veya olumsuz olarak yapılandıkları beklentilerini, olayları ele alış biçimlerini, olaylarla uğraşma tarzlarını ve iyilik hallerini etkiledikleri düşünülebilir. İnsanoğlunun düşünebilme gücü ve bunu kullanabilme biçimi onu sağlıklılığa veya sağlıksızlığa götürebilmektedir (Türküm, 1999).

İyimserlik basit bir düşünce gibi görünse de aslında etkili bir iyimserlik, çalışma, anlayış ve pratik gerektirmektedir. Basit bir iyimserlik yaklaşımı bizleri depresyondan daha iyi hissettirebiliyorsa da iyimserliğin pasif şekilleri bizi hayatta çok ileriye götürmez. Pasif iyimserler olumlu düşünmektedirler, fakat eyleme geçmek taraftarı değillerdir. Dinamik iyimserlik ise tersine, uygulamaya dönüktürler. Dinamik iyimserler düşüncelerini ve tecrübelerini diğer insanlardan daha farklı biçimde ifade edebilmektedirler. Olumlu düşünceleri onları bazı davranışlarda bulunmaya sevk eder ve davranışların sonuçlarını etkilerler. Dinamik iyimserler zorluk ve düş kırıklığından ziyade yeniden yapılanmaya odaklıdır. Beklentilerini zorlayan olaylar karşısında olayı kabullenir, onu gelişiminin bir parçası ve ilerideki üstünlüğünün bir yolu olarak görürler. Kötümserler problemlere odaklanır, iyimserler ise sorgulamaya odaklanırlar. Dinamik iyimserlik, depresyonu yenmek için daha çok düşünceyi geliştiren güçlü bir yapı sağladığı gibi, bireyin mutluluğunu güçlendirecek, kişisel amaçlarına ulaşmasını sağlayacaktır (More, M. 2006; Gençoğlu, 2006: s. 6'daki alıntı).

2.1.2. Olumlu Düşünme Kavramı

Olumlu düşünme, bilinçaltı zihnimizin yönlendirebilme yeteneğini olumlu biçimde kullanmaktır. Bilinçaltı, muhakeme yürütmez; bilginin doğru mu yanlış mı, makul mu mantıksız mı, gerçek mi gerçek dışı mı olduğu konusunda yargıda

bulunmaz. Davranışlarımızı ve performansımızı etkilemek istiyorsak bunu ancak bilinçaltı zihnimize yapabiliriz. Bunun için olumlu düşünceler seçmeli ve bunları sürekli tekrarlamalıyız. Çünkü tekrarlanan düşünceler kök salar. Sürekli tekrarlanan olumsuz düşünceler ise olumsuz sonuçlar doğurur (Peiffer, 1997; Öğretir, 2004).

Kökleri derinlerde olan bu duygu ve düşünceler, zamanla tutumlara dönüşürler. Düşünce biçimi tıpkı davranış biçimi gibi alışkanlıklara dönüşebilir. “Olumsuz” ya da “olumlu”, “iyimser” ya da “kötümser” olmak bir tutumu gösterir. Örneğin P ve Q bir proje üzerinde beraberce çalışmışlardır. İşin sonunda bağlı buldukları yetkili onları çağırarak yaptıkları çalışmanın olumlu ve olumsuz yönleriyle ilgili görüşlerini belirtir. Bu eleştirilere “P” ve “Q” farklı tepkiler göstermişlerdir. “Q” iyimserdir, eleştirileri yapıcı eleştiri olarak; P ise kötümser olduğu için yıkıcı eleştiri olarak algılamaktadır. Bir başka ifade ile “P” iyi eleştirileri adeta hiç görmez, kötü eleştirileri büyütür, karamsarlığa düşer, kendini yorgun ve üzgün hissetmektedir. Sonunda kendini her zaman olduğu gibi başarısız bir insan olarak görmektedir (Höder,1992; Öğretir, 2004).

Olumlu düşünme becerilerinin ne denli önemli olduğu son yıllarda gelişen pozitif psikolojinin de etkisiyle bilinen bir gerçektir. İnsanların bakış açıları kişilik özelliklerine göre değişmektedir. Olaylara olumlu bakanlar sorunların üstesinden rahatlıkla gelebilirken, olumsuz bakış açısıyla bakanlar ise sorunların üstesinden rahatlıkla gelemedikleri gözlemlenmiştir. İnsanlar için stres kaynağı oluşturan böyle durumlarda genellenmiş beklentiler önemli rol oynamaktadır. Bu genellenmiş tepkilerden en önemlisi de iyimserliktir (Smith, 1996; Kutlu ve diğer. 2004).

Stres yaratan ortamlardan uzaklaşarak, hoş giden başka etkinliklere katılmak ve çeşitli gevşeme tekniklerinden de yararlanarak stresle baş etmeyi öğrenmek bireylerin olaylara daha pozitif yaklaşmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, bireyler kendileriyle baş başa kaldıklarında, olumlu durumları hatırlamaya çalışabilirse, başkalarıyla olan iletişimlerinin daha çok olumlu taraflarını ön plana çıkarmayı başarabilirler. Beklentilerini düşük tutmayı öğrenebilirse, hem kendilerini daha mutlu hissedebilir, hem de gelecek için daha pozitif beklentiler geliştirebilirler (Özdoğan, 2003; Öğretir, 2004).

2.2. Geleceğe Yönelik İyimserlik Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

2.2.1. Geleceğe Yönelik İyimserlik

Çağımız en yaygın sorunlarından biri kötümserlik mutsuzluğu beraberinde getirmekte pek çok yaygın hastalığın da temelini oluşturmaktadır. Aşırı mükemmeliyetçilik, bilişsel çarpıtmalar, kötümserlik, olumsuz bakış açısı gibi faktörler bireyin içinde bulunduğu olaylara, yaşama, geleceğe yönelik iyimserliği olmasını engellemektedir. Birey mutlu olmak için dünyayı değiştirmek gibi sonsuz bir çaba sarf etmekte, içinde bulunduğu anı yaşayamamakta, doyuma ulaşamayıp geçmiş olumsuz yaşantılara takılıp kalmaktadır. Oysa birey dünyayı değiştirmek yerine kendisini, bilişsel çarpıtmalarını ve geleceğe yönelik kötümser bakış açısını geleceğe yönelik iyimser yüklemelerle değiştirerek daha sağlıklı bir yaşamın kapılarını aralayabilir.

Kötümserler: Genellikle başarısızlıktan davranışlarını değil de bizzat kendilerini sorumlu tutarlar. Bu yüzden ne yaparsam yapayım ben başarısızım diye düşünürler. Başarısızlığı kalıcı görürler ve ne yaparlarsa yapsınlar değişmeyeceğini düşünürler. Bu da onlara çare geliştirmek için yeni bir hamle yapmayı saçma görmelerine yol açarlar. İyimserlik yaşama ayak uyum sağlayabilme özelliği olarak tanımlanırken kötümserlik ise daha çok ruhsal bir yetersizlik olarak görülmektedir (Daco, 1989: 424; Seligman, 2007).

Bireylerin stres altında oldukları ve psikolojik uyumlarının düştüğü durumlarda daha kötümser oldukları, daha negatif bir bakış açısı sergiledikleri görülmektedir. Genel sağlık sorunlarından dolayı depresyonda bulunan kişiler daha kaygılı olmakta, irrasyonel inançlar geliştirmekte ve nevroitik davranışlarda bulunmaktadır. Bu bireyler kendilerini diğerlerinden daha şansız hissetmekte, olaylara daha negatif yaklaşmakta ve kendilerine daha az saygı duymaktadırlar. Bu da bireylerin yaşam kalitelerini düşürmekte ve kendilerini mutsuz hissetmelerine yol açmaktadır (Chang, 2002). Bu durumu öğrenilmiş çaresizlikle açıklamak mümkündür.

Seligman (2007) öğrenilmiş çaresizliği yapılan hiçbir şeyin bir önemi olmadığı inancını izleyen pes etme tepkisi, vazgeçme davranışı olarak tanımlar. Öğrenilmiş çaresizliğin büyük düzenleyicisi öğrenilmiş iyimserlik çaresizliğe son verirken, kötümser bir açıklama tarzı, çaresizliği yaygınlaştırır. İyimserliği iki farklı boyutta ele alabilmek mümkündür. Bunlardan birisi öğrenilmiş çaresizliğin alternatifi olarak öğrenilmiş iyimserlik bir diğeri ise geleceğe yönelik bir yüklem biçimi olarak geleceğe yönelik iyimserliktir.

Geleceğe yönelik iyimserlik bireyin duygusal güçlülere bakışıdır. İnsanlar, akılcı olmayan inançları çocuklukta kendileri için önemli olan insanlardan öğrenmektedirler. Bunun yanında insanlar kendi kendilerine de akılcı olmayan inançlar ve doğmalar yaratırlar. Sonra da bu inançları kendi kendilerine tekrarlayarak bunlar işlevselmiş gibi davranırlar. Bu yüzden akılcı olmayan bu inançlara anne baba aktarımından çok, insanlar, kendi kendine tekrarlayarak sahip olurlar ve bunlar da işlevsel olmayan tutumlara dönüşürler (Corey, 1996; Yerlikaya, 2006: s.33'deki alıntı). Geleceğe yönelik iyimserlik kavramı açıklanırken iyimserlik ve kötümserlik kavramlarına da yer verilmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür:

Scheier ve Carver (1985: 26)'e göre iyimserlik ve kötümserlik sırasıyla genellenmiş olumlu ve olumsuz sonuç beklentileridir. Yaşama yönelik olumlu bakış açısıyla iyimserler, durum ve olayların daha uygun ve olumlu yönlerine odaklanırken gelecek ile ilgili olarak en iyi gelişmelerin elde edilebileceğine dair olumlu bir beklenti içindedirler. Bu durum, neden atfetme yaklaşımı açısından, iyimserlerin olumlu geçmiş yaşantılarına odaklanarak geleceğe dair olumlu beklenti içine girebilme yeteneklerinin olduğu şeklinde ifade edilmektedir (Seligman, 2007: 4-5). Yaşama bakış açısı boyutunun olumsuz ucunu temsil eden ve iyimserliğin karşıtı olan kötümserlik Seligman (2007: 54-56) tarafından, depresyon etkilerini yükselten, bir durumu başlatmak adına faaliyette bulunmaktan çok hareketsiz kalmaya neden olan, bireyin kendisini kötü (üzgün, endişeli, kaygılı, vb.) hissetmesine neden olan, aynı zamanda kötü fiziksel sağlık durumu ile ilişkili olan bir durum olarak görülmektedir.

İyimserlik, kişilik ve durumla ilişkili olarak ortaya çıkabilir. Buna göre iyimserlik, kişiliğe özgü ve duruma özgü olarak tanımlanır. Scheier ve Carver tarafından üretilen kişiliğe özgü iyimserlik (dispositional optimism), kişilik özelliği olarak, içinde yaşanılan durum ve koşullardan oldukça bağımsız görece olarak sürekli ve tutarlı biçimde, bireyin yaşamında olumsuz sonuçlar yerine, olumlu sonuçlar bekleme ve olumlu durumlarla karşılaşacağına inanma eğilimi anlamında kullanılmaktadır (Carver ve Scheier, 2005, s: 235).

İyimserlik motivasyon ve başatme davranışını etkileyerek iyilik halinin oluşmasına aracılık eden önemli bir mizaç özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır (Harju ve Bolen, 1998: 188; Emeç ve Güler, 2006: s.131'deki alıntı).

İyimser olanların kötümserlere göre, yaşadıkları stresli durum denetlenebilir nitelikteyse, sorun odaklı başa çıkma yollarını kullandıklarını; durum denetlenemez olarak algılanıyorsa, gerçekleri kabul etme eğiliminde olduklarını saptamıştır. İyimser öğrencilerin, inkar ve kendini sorundan soyutlama gibi davranışları göstermediği belirlenmiştir. Buna karşın, kötümser bakış açısına sahip olanların, benliği yıpratıcı davranış örüntüleri gösterdiği belirlenmiştir (Scheier, Weintraub, Carver, 1989; Carver ve Scheier, 2005).

Negatif düşünceler mıkknatis gibidir. Buna en iyi örnek başarılı teknik adamlar zorlu bir rakiple karşılaşmadan önce oyuncularını olumluya odaklamakta, başarılı oldukları maçların görüntülerini izlettirmektedirler. Zorlanmalarla karşı karşıya kalan birey iyimser bir beklenti içindeyse sıkıntı yaratan durumlar için bile sonucun iyi olacağına inanır. Araştırmalar böyle bireylerin sorunları çözmek için sürekli çaba içinde olduklarını göstermektedir (Aydın ve Tezer, 1991).

İyimserler: Genellikle başarısızlığı belli davranışlarla ya da koşullarla açıklarlar. Bu nedenle yaşanan başarısızlığı geçici ve yaşamlarının diğer yanlarını etkilemeyecek bir durum olarak görürler. Bu da onlara çare geliştirmek için hamle üzerine hamle yapma arzusu verir. İyimserler, bir engelle karşılaşınca, büyük bir olasılıkla, direnirler. Karamsarlar ise, büyük bir olasılıkla, vazgeçerler. Çünkü kötümser bir kişi olayı bütün olumsuzluğuyla değerlendirdiği için öncelikle

mücadele duygusunu kaybeder. Bu bakımdan özellikle sonucu belirsiz olan durumlarda iyimser olmak daha verimli sonuçlar getirir. Ancak, öğrenilmiş iyimserlik sonucu düşünmeden körü körüne felakete sürükleyecek kadar teslimiyetle karıştırılmamalıdır. Engellere, yenilgilere, tüm zorluklara karşın, ısrarla hedefleri araştırırlar. Başarısızlık korkusuyla değil, başarı umuduyla eyleme geçerler. Başarıya odaklanırlar. Yenilgileri kişisel kusurların değil, üstesinden gelinebilecek koşulların sonucu olarak görürler şeklinde ifade etmiştir.

Gerçekçi ve gerçekçi olmayan düşünceler birbiri ile çatışıyor gibi görülebilir. Gerçekçi olmayan iyimser düşüncelerin gerçeklikten kopukluğu ya da gerçeklikle bağlantılı oluşu, onun gerçek dışı ya da gerçekçi olarak değerlendirilmesine yol açmaktadır (Schneider, 2001).

Gerçek iyimserler karşılaşılabilecekleri sorunların, risk ve engellerin bilincinde pratik çözüm yollarına başvurabilen yaratıcı, olumluya olduğu kadar olumsuz durumlara da hazırlıklı tolere edebilecek yeterli olgunluğa sahip bireylerdir. Olumsuza odaklanmak, Karamsarlık depresyon, bilişsel çarpıtmalar vb olumsuz durumlara yol açarken, iyimserlik depresyonun ilacıdır. İyimserlik ve karamsarlık bireyin tercihidir. Hayatın bize verdikleri tercihlerimizin birer sonucudur.

İyimserlik; olumsuz olaylardan çok olumlu olayları algılamaya ilişkin temel eğilim olarak açıklanmaktadır. Karşılaştırmalı iyimserlik kavramı ise, bireyin olumlu ve olumsuz olayların ortaya çıkma olasılığına ilişkin çarpıtmalarını içerir. Birey, diğer insanlarla karşılaştığında, kendisinin olumlu olaylarla karşılaşma olasılığını diğerlerine göre daha yüksek bulurken, olumsuz olaylarla karşılaşma olasılığını daha düşük bir olasılık olarak görmektedir. Yani, olumsuz olaylarla başkalarının karşılaşma olasılığının yüksek olduğunu düşünme eğilimindedir. Üçüncüsü ise, gerçekçi olmayan iyimserlik' dir. Bu kavram da, olumlu olayların ortaya çıkma olasılığını gerçekte olabileceğinden daha yüksek, olumsuz olayların ortaya çıkma olasılığını gerçekte olabileceğinden daha düşük olarak algılama eğilimidir (Türküm, 1999: s. 77-78).

2.3. Depresyon Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

2.3.1. Depresyon

Depresyon bütün dünyada en sık görülen ruhsal bozukluklardandır. Uzun süreli atakları olan, ciddi fiziksel ve psikososyal yeti kaybına neden olan son derece yıkıcı bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Aşkın, 1999; Öztürk, 2002).

Küey (1998)'e göre depresyon çekirdek belirtileri açısından duygulanım alanında çökkünlük, ilgisizlik, isteksizlik ve zevk alamama; işlevsel ve yaşamsal aktivitenin azalması, giderek ketlenme; bilişsel alanda karamsarlık, değersizlik, suçluluk pişmanlık düşünceleri ve ayrıca uyku, iştah gibi psikofizyolojik işlevlerde bozulma ve cinsel isteksizlik ile karakterize depresif bozukluklara yol açmaktadır.

Depresyon, her yaş, cinsiyet ve ekonomik düzeyde görülebilir. Anksiyete ve depresif duygu durumunun şiddetli ya da uzun süreli olması kişiye acı verir, yaşam kalitesini düşürür, sosyal yaşantısını bozar, işgücü kaybına neden olur (Ceylan ve diğer. 2003: s. 146).

Depresyonda, duygusal, bilişsel ve vejetatif olmak üzere üç alanda bozulma olduğu söylenebilir. Hastalar için depresif duygudurumun olağan üzüntü duygusundan çok ayrı niteliği olduğu, hastaların bu duyguyu “ıstırap veren duygusal bir ağrı” olarak tanımladığı öne sürülmektedir. Hiçbir şeyden zevk almadıklarından yakınmaktadırlar. Depresyondaki hastaların genel olarak kendileri ve dünya hakkında olumsuz düşünceleri vardır. Belirgin bir umutsuzluk, kişisel yetersizlik ve işe yaramazlık duyguları, kendini aşırı şekilde eleştirmeleri ve suçlamaları söz konusudur. Dikkatini bir konu üzerinde yoğunlaştıramama ve unutkanlık tipik yakınmalarındandır. Depresyonla birlikte fizik etkinlikte azalma, aşırı yorgunluk hali görülebildiği gibi ajitasyon, yani durmaksızın gezinme, yerinde duramama ile kendini gösteren huzursuzluk hali de görülebilir. Hastaların çoğunluğunun uyku sorunlarından yakındığı belirtilmiştir. Uykuya dalmakta ve uykuyu sürdürmede

güçlükleri olduğu gibi çok azında aşırı uyku hali söz konusudur. İştah genellikle azalmıştır ve bu durum kısa zamanda aşırı kilo kaybı ile sonuçlanır (Köroğlu, 1997).

Depresyonun neden olduğu yeti kaybı sosyal ve mesleki alanlarda olabilmekte ve kişinin aile düzeni ile ekonomik durumuna ciddi olumsuz etkiler yapabilmektedir. İnsanlar hayatları boyunca bazı dönemlerde sıkıntılar yaşayabilirler. Ancak bazı kişilerde bu sıkıntılı durum bir semptom halini alıp, bir hastalık belirtisi olarak görülebilmektedir.

Depresyon denilince sıklıkla akla gelen majör depresyondur. Majör depresyonun en tipik özelliği kişinin en az 2 hafta, ya depresif duygudurumun ya da hemen hemen tüm etkinliklere karşı ilgi kaybının, bunlardan zevk almamanın olduğu bir dönem yaşamasıdır. Tanı konabilmesi için de iştahta ya da kiloda azalma, uykuya dalmada ya da sürdürmede zorluk, psikomotor etkinlikte değişiklik olması, değersizlik-suçluluk duyguları, konsantrasyon güçlüğü, yineleyen ölüm ve intihar düşüncelerinin olması gibi belirtilerden en az dördünün olması gerekmektedir. Bu durum kişide klinik açıdan belirli bir sıkıntıya yol açmalı, ya da toplumsal ve mesleki alanlarda ya da diğer işlevsellik alanlarında bozulma ile birlikte gitmelidir. Majör depresyonda duygudurum çoğunlukla çökkünlük, keder, umutsuzluk, çaresizlik, hayal kırıklığı olarak tanımlanmaktadır ancak bazı kişiler depresif duygudurumundan çok bedensel yakınmaları üzerinde durmaktadır (Köroğlu, 1997).

Tedavi edilmemiş depresyonun önemli bir komplikasyonu intihardır. Depresif hastaların yaklaşık üçte ikisinin intiharı düşündüğü, %10-15'inin de intihar girişiminde bulunduğu belirtilmektedir. Depresif hastalarda intiharın zamanlaması da dikkat çekicidir. Genellikle düzelmeye başladığında, kişi intiharı tasarlayabilecek ve uygulayabilecek gücü kendinde bulduğunda intihar girişiminde bulunmaktadır (Köroğlu, 1997).

Kadın olma, ergen ve yaşlı olma, düşük sosyoekonomik düzey, boşanmış ya da dul olma, ailede depresyon öyküsünün olması, stresli yaşam olayları yaşama majör depresyon gelişimi için belirgin risk faktörleri olarak belirtilmektedir (Savrun, 1999).

Tüm bunlar göz önüne alındığında depresyondan yıkımla seyreden bir hastalık olarak söz etmek doğru olabilir. Önceleri depresyonun ataklar şeklinde geldiği ve ara dönemlerde tam iyileşme ile seyreden bir hastalık olduğu sanılmaktaydı. Ancak bugün tedavi edilmeyen depresyonun kronikleştiği, atak sayısı arttıkça yıkımın da arttığı bilinmektedir (Savrun, 1999).

Tıptaki ve teknolojideki ilerlemelere bağlı olarak birçok hastalık ya ortadan kaldırılmış ya da etkin tedavilerle kontrol altına alınmışken, depresyon özellikle endüstrileşmiş batı ülkeleri başta olmak üzere bütün dünyada hızla artmakta ve büyük bir sağlık sorunu haline gelmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde duygudurum bozukluklarının, psikiyatri kliniklerinde tanı sıralamasında üçüncü sırayı aldığı belirtilmiştir. Avrupa'da son yıllarda genel tıp alanında depresif bozuklukların oranının %20'ye yükseldiği bildirilmiştir (Gostpar, 1986; Bahçeci, 2007).

2.3.2. Farklı Kuramlara Göre Depresyonun Ele Alınması

Depresyonla ilgili kuramsal yaklaşımlar genel olarak üç ana çatı altında değerlendirilebilir; davranışçı yaklaşım, psikoanalitik yaklaşım ve bilişsel yaklaşım (Korkmaz ve Tuzcuoğlu, 2001: s.139).

Davranışçı Yaklaşım-Depresyon

Davranışçı yaklaşıma göre depresyonun oluşumu, ilk olarak Seligman (1975) tarafından geliştirilen ve Abramson, Seligman ve Teasdale (1978)'in yeniden formüle ettikleri “öğrenilmiş çaresizlik” modeli ile açıklanabilir (Korkmaz ve Tuzcuoğlu, 2001: s. 139).

Psikoanalitik Model-Depresyon

Psikoanalitik görüş depresyonu hayali veya gerçek olarak kaybedilen objeye yönelik öfke ve saldırganlığın kendi benliğine dönmesi olarak açıklamaktadır.

Ebeveyn ölümleri, 5 yaştan önce reddedilme, çocukluk çağındaki bozuk ilişkiler, kötü davranılma öyküsünün depresyona karşı duyarlılığı arttırdığı bilinmektedir (Yüksel, 2000: s. 42).

Psikoanalitik görüş, çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş olarak görülen ergenlik döneminin yaşamın diğer dönemlerine kıyasla daha sorunlu bir dönem olduğunu ileri sürmüştür (Graber ve ark. 1996; Eskin, 2000).

Bilişsel Model-Depresyon

Depresyona bakış açılarından Bilişsel Kuram önemli bir yer tutar. Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen bilişsel görüşe göre geleneksel psikodinamik kaynaklı duygulanım bozukluğu görüşüne karşın- depresyon temelde (yalnızca) bir duygulanım bozukluğu değil, bilişsel bir bozukluktur, duygulanım bozukluğu buna ikincildir (Korkmaz ve Tuzcuoğlu, 2001: s. 139).

Blackburn (1996: 34) yararlı olmayan davranışların öğrenilmiş olduğunu ve öğrenilen alışkanlıklardan vazgeçebileceğini kabul ederek, bilişsel terapinin depresyon tedavisi için geliştirilmiş, daha yeni bir yaklaşım olduğunu, depresyonun sürmesine neden olan düşünce ve tutumların rolünü vurgulayarak bilişsel davranışçı terapide bu tür düşünce ve tutumlara ulaşmak ve değiştirmek için çok sayıda teknik olduğunu belirtmiştir.

Beck'in bilişsel modeli depresyonun, kişinin yaşantıları inatçı ve negatif bir şekilde yanlış yorumlamasından kaynaklandığını belirtir. Bu yanlış yorumlamalar olumsuz bir bilişsel üçlüyü ortaya çıkarır. Bu üçlü kişinin, (a) kendisi, (b) dünyası ve (c) geleceği hakkındaki olumsuz görüşlerini içerir. (Gökçakan ve Gökçakan, 2005: s. 91).

Bireyin kendisini, çevresini ve geleceğini olumsuz olarak algılamasında önemli etkenlerden biri de bilgi işlemede yapılan sistematik hatalardır. Bu durumda kişi düşünmektedir, ancak bilgiyi işlevsel olmayan ve yanlış bir biçimde işlemektedir. Psikiyatrik hastalıklarda yaşanan duygusal güçlüklerin kaynağı bu düşünme

yanlıları yani bilişsel çarpıtmalardır. Bu hatalar, sadece hastalar tarafından yapılmamakta, sağlıklı insanlarda da görülmektedir. Ancak depresyondaki birey, bu hataları çok sık ve yaygın olarak yapmakta ve onları değiştirmek ellerinde değilmiş gibi algılamaktadırlar. Bu hatalar aynı zamanda bireyin kendini olumsuz algılamasını sürdürme işlevini de göstermektedir (Savaşır ve Batur, 2003; Kılınç, 2005: s. 30'daki alıntı) Umutsuzluk ve çaresizlik bu bilişsel yapı üzerinde gelişir (Yüksel, 2000: s. 43). Bu nedenle geliştirilen olumlu düşünme eğitim programının temelini bilişsel kuramdan yola çıkılarak geliştirilmesi uygun görülmüştür. Depresyonla ilişkilendirilen bir diğer model olan Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli incelenecek olursa:

Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli-Depresyon

1975 yılında Seligman depresyonları “öğrenilmiş çaresizlik modeli”yle açıklamıştır. Deneysel işlemlerde uyarandan kaçma yolları kapalı tutularak hoş olmayan bir uyarana tabi tutulan fareler, bir süre sonra uyarandan kaçma yolları açıldığı halde bu uyarandan kaçmamaktadır. İnsanda da bunun geçerli olabileceği düşünülmektedir. Uzun süre kötü koşullarda yaşayan veya çalışan insanların çare olduğu halde çaresizlik içine düştüğünü görmekteyiz (Yüksel, 2000: s. 43).

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978)'de kuramı yeniden ele alarak inceledikleri çalışmada depresyonlu bireylerin istenmeyen olumsuz olayları kendi içsel, dengeli ve bütünsel niteliklerine atıfta bulunarak açıkladıklarını, bunun sonucunda da düşük kişilik değeri, özsaygı ve çaresizlikle karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Depresyonluların istenen olumlu olayları dışsal, dengesiz ve belirli olaylara atıfta bulunarak açıklama eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Başka bir deyişle, eğer kişi başarısızlığını kendindeki içsel, oldukça dengeli ve bütünsel nedenlere bağlıyorsa, yani olayları kendinin dengeleyemeyeceğini düşünüyorsa, depresyon olasılığı yüksektir (Yüksel, 2000: s. 196).

Depresyon ve Öğrenilmiş İyimsizlik

Yaşam olayları ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Bu olaylar bireyin sorunlarla başa çıkma yetisini geliştirecek düzeyde gerçekleştiğinde benliğin güçlenmesine olanak sağlarken, aşırı şiddette ve başa çıkılmaz olduğunda ruhsal dengeyi sarsarak ruhsal hastalıkların gelişmesine neden olabilmektedir.

Yaşam olaylarının tek başına klinik bir depresyona yol açmadığı, ama diğer etkenlerle etkileşerek depresyonun gelişiminde rol oynadığı düşünülmektedir. Çünkü yaşam olaylarının etkileri birey için öznedir ve bu etki bireyin ona yüklediği anlam, bireyin başa çıkma yetisi ve toplumsal destekleriyle yakından ilişkilidir. Bireyin olayı tanımlamasını ve değerlendirmesini, ona olumlu ve olumsuz bir değer yüklemesini bilişsel etkenler sağlar (Ünal ve Özcan, 2000: s. 42-43).

Kişilik Yapısı

Bir görüş birliği bulunmamakla birlikte bazı kişilik tiplerinin depresyona daha yatkın olduğu ileri sürülmektedir. Depresif kişiliklerde gelişen depresyonlarda yeti kaybı daha fazla olmakla birlikte bu kişilerde genetik ilişki daha belirgindir. Kişilikte depresif niteliklerin bulunması ile yaşam boyu major depresyon ve distimi tanısı alma arasında belirgin bir ilişki olduğu ileri sürülmektedir. Aşağıdaki kişilik özelliklerinin depresyona yatkınlık yarattığı kabul edilmektedir:

- Benlik saygısı düşüklüğü
- Obsesif özellikler
- Engellenme eşiğinin düşüklüğü
- Destek ve onay için başkalarına bağımlılık
- Emosyonel labilite (Yüksel, 2000: s. 43-44).

2.3.3. Depresyonda Psikososyal Tedaviler

Depresyon tedavisinde psikofarmakolojik tedaviye eşgüdümlü psikoterapiler temel tedavi seçeneklerini oluşturur. Akut dönem kısmen düzeldikten sonra hasta

için yararlılığı ve gerekliliği değerlendirilmiş çeşitli psikososyal tedavi seçeneklerine yer verilmiştir (Yüksel, 2000).

Dinamik Psikoterapi

Terapistle işbirliği yapabilme yetisi olan, insan ilişkileri dengeli, terapinin yükünü tolere edebilecek ve sorunlarının temelini görebilecek yeterli içgörüyü sahip olanlar içgörü yönelimli tedaviden yüksek olasılıkla yararlanırlar. Psikoterapide amaç depresyonla ilgili çatışmaların çözülmesidir (Yüksel, 2000: s. 241).

Destekleyici Psikoterapi

Destekleyici psikoterapi bireyin depresyondan önceki psikolojik dengesinin yeniden kurulmasını sağlamaya, olumlu niteliklerini göstermeye ve ayrıca bireyin işlevselliğinin daha çok bozulmasını engellemeye yöneliktir (Yüksel, 2000: s. 242).

Davranış Tedavisi

Kendini kontrol etme, sosyal beceri kazanma ve problem çözme alanlarını kapsar. Tek tek davranışlar üzerinde durularak değiştirilmeye çalışılır (Yüksel, 2000: s. 242).

İlişkilere Yönelen Tedaviler

Bu yöntemde ilişkilerin olumlu ve olumsuz yanları, karşılıklı beklentiler, değişimin olası sonuçları ve gerekliliği, hangi alanlarda değişimin gerektiği konuşulur.

Depresyonda Aile Tedavisi

Depresyon psikoterapisinde, aile tedaviye katılmalıdır. Aile ile etkin işbirliği, aile içi psikopatolojilerin tedavi planını olumsuz etkilememesi için de gereklidir (Yüksel, 2000: s. 243).

Depresyonda Bilişsel Davranışçı Terapi

Gökçakan ve Gökçakan (2005: 92) de belirttiğine göre 1960'larda Beck tarafından depresyonun psikoterapisinde kullanılmak üzere geliştirilen bilişsel terapinin kişilik teorisi üzerinde durulmuş, sonra Beck'in bilişsel terapisinin önemli kavramları olan, bilişsel olaylar, bilişsel süreçler, bilişsel şemalar ve bilişsel çarpıtmalar açıklanmıştır.

Depresyondaki bilişsel psikoterapi direktif, aktif, zamanla sınırlı bir yöntem olmakla birlikte, hastanın bilişsel ve otomatik düşünceleri ve çaresizlik duyguları tarafından belirlenen davranış ve duygudurumuna yönelen bir yöntemdir. Otomatik düşünceler ve çevreyle ilgili yanlış değerlendirmeler ve geleceğe olumsuz bakıştır. Bu olgular hiçbir şekilde sorumlu olmadıkları olaylarda da kendilerini suçlarlar. Bilişsel tedaviler bu düşüncelere odaklanarak onları değiştirmeye çalışır. Bu yöntem özellikle psikotik özellik göstermeyen olgularda daha etkindir. Bu yöntemlerde olumsuz düşünce ve işe yaramayan tutumların değiştirilmesine çalışılır (Yüksel,2000: s. 242).

2.3.4.Ergenlerde Depresyon

Depresyon ergenlik döneminde en yaygın olarak görülen ruh sağlığı sorunlarından biridir. Bu durum şöyle açıklanabilir; Çocuklukla kıyaslandığında bu yaş grubunun kişilik gelişimi evrelerinde sosyal, kültürel, fiziksel çevrelerinde ve ekonomik durumlarında önemli değişiklikler olabilmektedir. Ergen yaş grubunun başlıca özellikleri arasında; bedensel gelişimin hızla devam etmesi, ikincil cinsel karakterlerin belirginleşmesi, cinsel ilgi ve dürtü artışı, meslek seçimi ve toplumsal statünün tam olarak netleşmemesi, aileye bağımlılığın sürmesi ve benliğin henüz tam olgunlaşmamış olması sayılabilir. Bu dönemde çeşitli stres etkenleri cinsiyete göre farklı sorunlara yol açabilmektedir. Bu dönemde çoğu genç için kendi değerlerini bulmak, kendi kimliğini aramak büyük önem kazanmaktadır. (Toros, 2002: s. 201).

Çocukluk döneminden başlayarak yaşadığımız birçok deneyim ve güncel yaşam olaylarımız bizleri depresyona yatkınlık oluşturabilir. Ayrıca düşünce ve hareket tarzımız depresyon üzerinde etkilidir. Blackburn (1996: 23)'e göre olumsuzluğu aşırı derecede vurgulayan düşünceleri; çocukluğumuzdan bu yana geliştirdiğimiz katı ve başkalarını istediğimiz yönde davranmaya zorlayıcı tutumlarımız depresyona neden olan düşünce ve hareket tarzlarımız arasındadır. İyi olayların nedenlerini şans, kader gibi dış faktörlere bağlarken, kötü olayların sorumluluğunu kendimize atfetmek; yaşamımızı düzenlerken zevk alabileceğimiz aktivite ya da ödüllere yeterince yer vermemek kendimize zaman ayırmamak gibi davranışlar da depresyon riskini arttıran davranışlar arasındadır.

2.3.5. Mutluluk ve Depresyon

Mutluluğu ele almanın tarihi çok eskiye dayanır. Aristo'dan günümüze değin insan nasıl mutlu olur sorusu akılları kurcalamıştır. 19. yy'ın başında psikoloji bilimi alanında çalışanlar depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular hakkında araştırma yaparlarken olumlu duygulara dikkat etmemişlerdir. 1980'li yıllarda pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte mutluluk konusunda giderek artan çalışmalar yapılmıştır. Literatürde öznel iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu konularında yıllık ortalama 780 makale yayınlandığı görülmüştür (Myers ve Deiner, 1995; Eryılmaz, 2009: s. 976'daki alıntı).

Evrende her şey karşılıklı etkileşim halindedir. Zihin ile beden arasında da böyle bir etkileşim vardır. Zihindeki olumlu düşünceler bedende olumlu sonuçlar yaratmaktadır. Mutlu bireylerin beyininde, endofrin denilen bir çeşit doğal morfin salgılanmaktadır. Bu morfin bildiğimiz morfenden en az üç kez daha güçlüdür. Bireyler ne kadar pozitif olurlarsa ürettikleri nöropeptid denilen protein zincirleri daha sağlıklı olarak bağışıklık sistemini güçlendirmektedir (İbrahimoglu, 2003).

Depresif bozukluklara ilişkin ülkemizdeki tutum ve davranışlar

Küey (1998)'in belirttiğine göre ülkemizde, halkın genel olarak depresif bozukluklara “normalize edici” bir tutumla yaklaştığını; bu bozuklukları olağan bir

yaşam biçimi olarak algıladığını ve sonuçta depresyonu tedavi gerektirir rahatsızlıklar içinde görmediğini söyleyebiliriz. Çare aranması gereken bir durum olarak algılandığında da, çoğunlukla tıp dışı geleneksel / dinsel çare kaynaklarına başvurulmaktadır.

2.4. Bilişsel Çarpıtma ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

2.4.1. Bilişsel Çarpıtma

Kuramsal çerçevenin bu bölümünde bilişsel çarpıtma ve bilişsel çarpıtmalara neden olan bilişsel yaklaşımlara yer verilecektir.

Bireyler genellikle düşüncelerinde tutarlı biçimde bazı hatalar yaparlar. Bu hatalar genellikle, bilişsel süreçlerinde olumsuzluklar yönündeki sistematik bir yanlılıktan kaynaklanmaktadır. Bilişsel çarpıtmaların (yanlılık), kişinin içinde bulunduğu ortamı değerlendirmesinde ve bu değerlendirmelerin kendisiyle olan ilişkisini yorumlamasında işlevsiz ve uyum bozucu bir etkisi olabilir (Beck, 2001; Türkçapar, 2000: s. 44' deki alıntı).

Bilişsel çarpıtmalar kişinin yaşamının her alanına yayılarak, kişinin kendisini, o andaki deneyimini ve geleceğini değerlendirme biçimini etkiler. Bu bilişsel çarpıtmaların sonucu, otomatik düşüncelerdir. Bunlar belirli bir yaşam olayını (örneğin, bir eleştiri yi veya başarısızlığı) izleyerek, hızla ortaya çıkan düşüncelerdir ve kişi tarafından sistematik bir çözümlemeden geçirilmezler, istemsiz ve anidirler. Otomatik süreçler, dikkat gerektirmediği için, kişi farkında olsun olmasın devamlı işlev gösterirler ve kişinin bu süreci başlatmak için hemen hemen hiçbir çaba göstermesi gerekmez. Bunlar, insanlara davranışlarına rehberlik eden, büyük bir kısmı senaryolaştırılmış ve de alışkanlık haline getirilmiş düşüncelerden oluşur. “Asla başarılı olamayacağım.”, “Her şey benim hatam.”, “O beni kandırarak.” örnek olarak verilebilir (Kuyucu, 2007: s. 20).

Bu bilişsel çarpıtmalar Beck'e göre şunlardır:

1. Zihinsel Süzgeç (Seçici Soyutlama): Duruma özgü daha belirgin özellikleri göz ardı ederek, tüm olayları değerlendirmede belli bir ayrıntıya odaklaşma, seçici bir körlük geliştirmedir (Özer, 2000: s. 53).

Örnek: “Değerlendirme formunda bir tane de olsa olumsuz puan almam, işimi iyi yapmıyorum demektir.”

2. Aşırı Genelleme: Bir ya da birkaç olaydan hareketle, genel bir sonuca varma ve bu sonucu ilgili veya ilgisiz durumlara genellemedir. Genelleme yapan kişiler, “herkes, her zaman, daima, asla, hiç kimse, kesinlikle” gibi sözcükleri kolaylıkla kullanırlar (Haaga ve Davison, 1986).

Örnek: “Toplantıda kendimi kötü hissettiğime göre, insanlarla arkadaşlık kurma yeteneğim yok.”

3. Kutuplaşmış (Mutlakiyetçi) Düşünce: Kişilerin deneyimlerini, yargılarını iki aşırı uç kutuptan birine yerleştirme eğilimidir. Bu tür eğilimlere sahip insanlar için diğer insanlar ya iyi ya da kötü, ya zeki ya da aptaldır (Türküm, 1996: s. 202). Aynı zamanda “ya hep ya hiç”, “siyah ya da beyaz” düşünme adları altında da anılır. Herhangi bir durumu, bir süreç içerisinde değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele almak (Kurtoğlu, 2009).

Örnek: “Eğer tam bir başarı elde etmediysem, başarısız oldum demektir.”

4. Kişiselleştirme: Bir kişinin başkalarının yaşadığı sıkıntılar ve ortaya çıkan sorunlar üzerinde hiçbir etkisi olmadığı halde kendini sorumlu tutmasıdır. Kişiselleştirmede yoğun suçluluk ve yetersizlik duygusu söz konusudur (Dökmen, 1994: s. 89).

Örnek: “Tamirci benim yüzümden öyle ters davrandı.”

5. Tünel bakışı: Bir durumun sadece olumsuz tarafını görmek.

Örnek: “Oğlumun hocası hiç bir şeyi anlamıyor. Sevecen değil. Sürekli eleştiriyor. Hiç de iyi bir öğretmen değil.” (Beck, 1995/2001; Kılınç, 2005).

6. Aşırı Büyültme/Küçültme: Kendinizi, belli bir durumu ya da bir başkasını değerlendirirken, mantıksız bir şekilde olumsuzlukları büyütüp, olumluları

küçültmek. Olumsuz olayların anlamını, önemini abartma eğilimlerinin yanında, kendi dayanıklılıklarını, güçlerini, değerliliklerini ve iyi yanlarını olduğundan daha alt düzeyde değerlendirme eğilimini içerir (Türküm, 1996: s. 202).

Örnek: “Sınavlarda ortalama notlar alırsam, bu yetersiz olduğum anlamındadır.”, Yüksek notlar alıyor olmam demek, zeki olduğum anlamına gelmez.”

7. Felaketleştirme: (Aynı zamanda “falcılık yapma” olarak anılır.) Daha gerçekçi sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz olarak tahmin etmek şeklinde tanımlanır.

Örnek: “Öylesine canım sıkılacak ki hiç bir şey yapamayacağım.”

8. Olumluyu geçersiz kılmak: Bireyin, olumlu yaşantılarını mantık dışı bir şekilde yok sayması veya görmezlikten gelmesi durumudur (Karahana ve Sardoğan, 2004).

Örnek: “O projede başarılı oldum, ama bu benim yeterli olduğum anlamına gelmez. Sadece şansım yaver gitti.”

9. Etiketleme: Eldeki kanıtlar dikkate alınsa, daha az acı çekme ihtimali olduğu halde, bu kanıtları göz ardı ederek, kendinize ve diğerlerine toptan, yargılayıcı, olumsuz sıfatlar yakıştırmak.

Örnek: “Ben bir hiçim.” “Beş para etmeyen biridir.”

10. Karşıdakinin zihnini okumak: Olası başka nedenleri araştırmaya hiç gerek duymadan karşıımızdakiinin ne düşündüğünü bildiğimize inanmak.

Örnek: “Benim aptal olduğumu düşünüyor.”

11. “Meli-Malı” cümleler (Emirler): Kendinizin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin kurallara sahip olmak; bu kurallar yerine getirilmediğinde ise her şeyin ne kadar kötü gideceğine ilişkin abartılı beklentiler içine girmek.

Örnek: “Her zaman en iyisini yapmalıyım. Hata yapmam korkunç olur.”

12. Duygulara göre mantık yürütme: Bir şeyi çok yoğun yaşadığınız için (ya da inandığınız için) o şeyin doğru olduğunu sanmak ve karşıt kanıtları göz ardı etmek. Örnek: “İşte pek çok şeyi iyi yaptığımı biliyorum, ama hala kendimi başarısız hissediyorum.” (Kılınç, 2005)

Bilişsel Üçlü

1972, 1976 ve 1984 yıllarında Beck, depresyonların ve obsesif-kompulsif nevrozların ruhsal altyapısını bilişsel üçlü, bilişsel şemalar ve bilişsel çarpıtmalar olarak üçe ayırıp incelemiştir.

Beck’ in bilişsel üçlü adını verdiği yapıda üç işlev bulunur.

1- Kişinin kendini olumsuz değerlendirmesi: kişi kendini değersiz, kusurlu, yetersiz olarak görür.

2- Kişinin çevresini ve yaşamını olumsuz değerlendirmesi: Kişi çevresiyle olan etkileşimlerini hatalı yorumlar. Yaşamını engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görür.

3- Kişinin geleceğini olumsuz olarak değerlendirmesi: Kişi geleceğine baktığında şimdiki güçlüklerinin ve çektiklerinin gelecekte de engellemeler, düş kırıklıkları ve yoksunluklarla karşılaşacağını düşünür.

Bilişsel terapinin yukarıda açıklanan temel kavramları arasındaki ilişkiyi özetleyecek olursak; temel inançlar, en derinde olan zihinsel yapı taşlarıdır; “katı, aşırı genelleyici” dirler. Otomatik düşünceler ise en yüzeydeki zihinsel ürünler olarak, belirli durumlara özgüdürler ve insanın zihninden, sözcükler ya da imajlar (hayaller) şeklinde geçerler (Beck, 1995/2001). Robins ve Hayes’e (1993) göre ise, bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan şemalarla, otomatik düşünceler arasındaki bağlantılardır. Alınan yeni bilgi, bilişsel olarak işlenirken var olan şemaya uydurulmak için sıklıkla çarpıtılır. Bu çarpıtılmış değerlendirmeler, otomatik düşünceler ya da imgeler olarak bilinç düzeyine ulaşır (Türküm, 1996; Kurtoğlu, 2009).

2.5. YURT İÇİNDE VE YURT DIŞINDA YAPILAN YAYIN ve ARAŞTIRMALAR

Bu kısımda Olumlu Düşünme, Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Çarpıtmalar ile ilgili yurtdışında ve yurtiçinde yapılan bazı araştırmalar kısaca özetlenmiştir.

2.5.1. Olumlu Düşünme ile İlgili Yayın ve Araştırmalar

Olumlu Düşünme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Peg, (2002) yaptığı çalışmada daha uzun ve mutlu yaşamak için altı yol olduğunu belirtmektedir. Bu altı yoldan birincisi de pozitif düşüncedir. 1960 da Mayo kliniklerinde 800 den fazla bireye kişilik testi yapılmıştır. Bireyleri iyimser ve kötümser olarak iki grup oluşturulmuştur. 30 yıl sonra tekrar bireylere ulaşıldığında kötümser olanların %19'unun öldüğünü belirlemişlerdir. Sonuçta, birey kızgın veya depresyonda olduğu zaman vücudun bağışıklık sistemine zarar veren ve kalp krizi riskini artıran adrenalin ve kortizon gibi güçlü stres hormonları salgılamaktadır. Eğer birey geleceğini değiştirebileceğine inanmıyorsa, içki, sigara, eroin gibi sağlıksız alışkanlıkları edinme olasılığının da daha fazla olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte iyimser birey, sağlıksız alışkanlıklardan uzak durarak kendine iyi baktığını ve hayatını geliştirmeye çalıştığını ifade etmektedir.

Csikszentmihalyi ve Seligman mutluluğun formülünü araştırdıkları çalışmalarında “pozitif düşüncenin” insanın doğasında var olan iyilik durumu olarak adlandırmışlardır. Csikszentmihalyi bireyin daha iyimser olması zor durumların; dağın zirvesine tırmanma, keman çalma gibi üstesinden daha çabuk ve daha kolay gelmesini sağladığını belirtmektedir (Jennifer, 1999).

Lisa, (1996) duygusal sağlıkla ilgili yaptığı çalışmada bireyin stresle baş edebilmesi için aktif teknikler kullanması gerektiğini belirtmektedir. Bu teknikler; bireyin amacı olması gerektiğini ve bu amacı gerçekleştirebilmek için birçok

alternatif belirleyerek uygulamaya koymasını, kendine güven duymasını ve günlerini planlamasını, başkalarına yardım etmekte gönüllü olmasını ve her konuda pozitif düşünmesi gerektiği şeklinde sıralanmaktadır. Lisa gün içerisinde 10 dakika kendi kendine pozitif konuşma yapılması gerektiğini hatta yatmadan önce bu konuşmaların tekrarlanmasının bireyin ruh sağlığına iyi geldiğini vurgulamaktadır.

Drach-Zahavy ve Somech (1999) amaçlarını gerçekleştirme konusunda düşünceleri düşük pozitif özellikler taşıyan bireylerin, düşünceleri yüksek negatif özellik taşıyan bireylerden daha yüksek performans sergiledikleri ve değişen koşullara daha iyi uyum sağladıklarını bulmuşlardır. Bireyin amaçlarını gerçekleştirmesinde pozitif olma derecesini güçlendirdiğinde buna bağlı olarak performansını da artırdığı belirlenmiştir.

Macleod ve Moore (2000) yaptıkları çalışmada pozitif biliş, iyi olma ve ruh sağlığının pozitif düşünce ile ilişkisini incelemiştir. Psikolojik araştırmalarda ve terapilerde pozitif biliş konusunda, bir başka ifadeyle pozitif deneyimlerin rolü üzerine çok az önem verildiği saptanmıştır.

Diener ve diğer. (1999) yaptıkları çalışmada da pozitif ve negatif olayların içerdiği makaleleri incelemişler 17 negatif makaleye 1 pozitif makaleye (17 ye 1 oranında) rastlamışlardır. Macleod ve Moore (2000) bu ihmalin nedenlerini araştırmışlar ve ruh sağlığında pozitif bilişin önemi hakkında deneysel ve kuramsal destek sunmuşlardır. Bu yüzden eğer terapi negatif düşünceyi azaltmayı amaçladıysa bu aslında pozitif düşünceyi artıracaktır görüşünün yanlış olduğunu ifade etmektedir. Çünkü pozitif ile negatif düşünce birbirinden farklıdır ve aynı şekilde değerlendirilemeyeceğini belirtmişlerdir (Diener ve diğer. ,1999; Macleod ve Moore 2000).

Sue, (2002) literatürdeki karakterlerin pozitif düşünce ve sorumluluk ilişkisini incelemiştir. Sue, “etrafımıza bakıp bir suçlu arayacağımıza kendi potansiyelimizin farkına varıp, yapıcı şeyler yapmalıyız” demektedir. Ayrıca pasif insanın kendisine ve etrafındakilere hep sorun yaratacağını ama pozitif düşünen aktif insanın hem kendisine hem de çevresindekilere çözüm yaratacağını belirtmektedir. Bu konuya

örnek olarak da Hemingway (1952) yazdığı “Yaşlı Adam ve Deniz “adlı kitabındaki Santiago karakterinin denizde dev köpek balığı ile mücadelesini vermiştir.

Phillips (1968) pozitif düşüncenin faydalı olduğunu gösteren çalışmalar yapmış, psikolojik hastalıkların tedavisinde pozitif düşünmenin faydalarını belirlemiştir. Pozitif ve negatif deneyimlerin birbirinden bağımsız olduklarını bulmuştur. Çok sık pozitif deneyim yaşayanların çok az negatif deneyim yaşadığını söylemek mümkün değildir. Kişi birçok negatif olay yaşayabilir ama olayın pozitif yönüne odaklanarak negatif boyutu pozitifeye dönüştürebilir. Daha sonra psikolojik hastalıklarda özellikle depresyon tedavisinde pozitif düşüncenin potansiyel önemini betimleyen araştırmaları gözden geçirmişler ve son olarak da terapilerdeki pozitif düşüncenin yardımı ve geçerliliğini değerlendirmek için öneriler sunarak ve artan pozitif düşünceye odaklanan terapötik yaklaşımları tartışmışlardır. Son zamanlarda yapılan bir araştırmada pozitif tecrübelerin psikolojik hastalıklarda özellikle hastalık sonrası ne olduğuna dair önemli bir rol oynayacağı fikrine odaklanmıştır. Bu araştırmalarda pozitif tecrübelerin tedavi, azim ve nüksetme sürecinde önemli rol oynadığını tespit etmiştir.

Day ve Maltby (2003) pozitif düşünce ile kendini şanslı hissetmek arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, depresyon, kaygı ve irrasyonel inançlar ile kendini şanslı hissetmek arasında ise negatif bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. İnsanların şanslı olduklarını düşünmesi, kendilerine güvende, kontrollü hissetmelerine yol açmakta, pozitif düşüncelerini arttırmakta ve psikolojik sağlıklarının korunmasını sağlamaktadır. Kuşkusuz iyi şans düşüncesi irrasyonel bir düşüncedir; ancak, bir başka irrasyonel düşünceden, kötü şans düşüncesinden oldukça farklı etkilerinin olduğu bilinmektedir.

Bireylere kendileriyle gurur duymalarını sağlayacak deneyimler yaşama fırsatı verildiğinde, böyle deneyimler yaşamayanlara oranla daha iyimser oldukları görülmektedir. Bu koşullar altında bireyler daha pozitif düşünceler geliştirebilmekte, daha çok güdülenmekte ve psikolojik açıdan kendilerini daha iyi hissetmekte, kişisel amaçlarını belirlemede daha başarılı olmakta ve bunları gerçekleştirmede daha çok çaba harcamaktadırlar (Grant & Higgins, 2003).

Brown ve diğer. (1992) kaygı ya da depresyon tedavisinde iyileşme sürecinde pozitif yaşamla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bir yıl sonra aynı hastalara tekrar ulaşılmış ve onların pozitif yaşam yaklaşımlarının daha da artarak sürdüğünü saptamış ve bunu “taze başlangıç” olarak adlandırmışlardır.

Ray ve diğer. (1995) kronik yorgunluktan şikayetçi hastalarla bir yıl boyunca çalışmalar yapmışlardır. Sonuç olarak pozitif yaşamın ve pozitif tecrübelerinin bu hastalıktan kurtulmakta önemli bir faktör olduğunu bulmuşlardır.

Frank ve diğer. 1996 yılında yaptıkları araştırmada bireyin pozitif olaylar yaşaması depresyon hastalığının oluşmasına engel olmadığını fakat hastalığın tekrar nüksetmesinde ve tedavide önemli bir rol oynadığını saptamışlardır. Pozitif düşüncenin etkisinin nasıl meydana geldiği iki farklı hasta üzerinde gösterilmiştir. “Ben iyi bir insanım” , “İşimi iyi yapıyorum” Eğer hasta bu iki cümleyi gerçekten inanarak söylüyorsa bu ona iyi gelmekte ama bu cümleleri inanarak söylemiyorsa, negatif ruh haline yol açarak depresyona kadar götürebileceğini belirtmişlerdir (Frank ve diğer. 1996; Macleod ve Moore 2000).

Pozitif düşünceye karşı görüşte olanlardan Lazarus ve Folkman (1984) pozitif düşünceyi “bilinçsiz bir şekilde kendini aldatma” olarak görmektedirler. Taylor (1983) ise gerçeklere dayanmayan illüzyonlar, diğer hastalıklı durumlarda başarılı bir uyum için önemli olduğunu göstermiştir. Gelecek ne kadar belirsiz olsa da umudu olumlu yönde sürdürmek kendini aldatmak gerekse bile faydalıdır.

Araştırma sonuçlarına göre olumlu düşünmenin yaşanabilecek tüm olumsuzluklara rağmen bilişsel, duygusal ve motivasyonel anlamda bir baş etme mekanizması olduğundan söz edilebilir. Ayrıca olumlu düşünmenin iyimserlik, öznel iyi oluş, fizyolojik ve psikolojik sağlık, spor ve başarı olmak üzere çok alanla yakından ilişkili olduğunu yapılan araştırma sonuçları göstermektedir.

Ashton, (2001) yaptığı deneysel çalışmada kişisel kontrol ve motivasyon eğitimini içeren üç farklı programı karşılaştırarak incelemiştir. Araştırma sonuçları

pozitif düşünce ile cesaretlendirilen tartışma grubundaki öğrencilerin orijinal boyutuna bakıldığında diğer üç gruptan daha fazla puan aldıkları belirlenirken, içselleştirilen kontrol programına katılan öğrencilerin kendi kaderlerini kontrol edebilme inançlarının diğer üç gruba göre daha fazla etkili olduğu belirlenmiştir.

Scott, (1997) yaptığı çalışmada subelites diye adlandırılan kadın atletlerin tutumlarını ve ilkelerini incelemiştir. Sonuçta kadın atletlerin yeteneklerinden çok kazanma isteklerinin daha büyük olduğunu belirlemiştir. Atletlerin düşüncelerini incelediğinde “eğer bir şeyi çok iyi yapmayı planlamıyorsan, başaramazsın. Gerçekten başarmak istiyorsan o zaman başarabilirsin” görüşüne sahip oldukları belirlenmiştir. Dolayısıyla kadın atletlerin pozitif düşünce sayesinde başarıya ulaştıklarını ortaya koymuştur.

Trish ve diğer. (2002) atletlerin zeka bölümleri ile psikolojik beceri eğitim programının değerlendirildiği bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada 7 kız, 7 erkek, yaşları 15.8-27.1 arasında değişen ve 7-13.7 zeka yaşına sahip olan 1-6 yıl arasında basket oynayan toplam 14 sporcu üyesini 2 kadın koç, 2 psikolog, ve 1 spor psikolog rehberlik etmişlerdir. Her sporcuyla 3 ay boyunca 3'er saatlik görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerdeki konular; nefes alma teknikleri, stres yönetimi, pozitif düşünce ile ilgili konulardan oluşmaktadır. Sonuçta programa katılan atletlerin hem basketbol şampiyonlarındaki başarıları artmış hem de beceri eğitim programındaki başarıları arttığını belirlemişlerdir.

Pozitif düşüncenin sağlık alanındaki etkilerine yönelik yapılan araştırmalara bakacak olursak; bazı araştırmalara göre pozitif düşünce bireylerin kanserle mücadele etmesini ve kendi kendine iyileşmesini sağlamaktadır. De Raeve (1997) eğer hastalardan pozitif olması bekleniyorsa genel olarak hastalar pozitif konuşurlar (olumludurlar, tutumları ve tavırları) ama özde tam tersini hissederler. Pozitif tutum pozitif düşünceden farklıdır. Pozitif tutum olayları iyimser yönden görmemizi sağlayan, zihinsel bir durumdur. Diğer yandan pozitif düşünce zihinsel hayatın sevgi, şefkat boyutundan ziyade bilişsel boyutunu vurgular ve böylece istenmeyen, hoş olmayan, yıkıcı tutumları ve zihinsel hallerle başa çıkmak için teknik ve stratejilerin kullanımını ortaya çıkarır (Wilkes ve diğer., 2003).

Willis, (1993) yaptığı çalışmada pozitif düşüncenin gücü ile kanser arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ona göre pozitif düşünce kanser tedavisinin bir bölümüdür. “Tanrıya güven ama deveni de bağla” görüşüne inanmakta ve pozitif düşünceyi, kendi-bakım yönünün sadece bir boyutunu oluşturduğunu vurgulamaktadır. İnsanoğlunun bağışıklık sistemi bakterilere ve patojenlere karşı mükemmel bir savunma sistemi göstermesine rağmen bireyi psikolojik olarak da rahatlatıcak tekniklere ihtiyaç duyulmaktadır.

Wachs ve Katarzyna (1995) plasebo'nun etkilerini inceleyen bir vaka çalışması yapmışlardır. Marete Flies adında 11 yaşında bir çocuk lupos (bağışıklık sistemin bozulması) hastalığına yakalanmış ve steroid tedavisi görmüş fakat bu tedavi Marete'de hipertansiyona, kalp hastalığına, vitamin eksikliğine ve vücudunda su kaybı gibi başka hastalıkların çıkmasına neden olduğu tespit edilmiştir. Bunun üzerine doktorlar tedavi şeklini değiştirerek 15 ay boyunca ilaç şeklinde plasebo vitaminleri birleştirerek vermişlerdir. Daha sonra sadece plasebo ile pozitif düşünceye dayalı eğitim haftada bir verilerek tedaviyi sürdürmüşlerdir. Marete umulmadık şekilde durumu iyiye gitmeye başlamıştır. Ama daha önce aldığı ilaçlara bağlı olarak kazandığı hastalıklar yüzünden 22 yaşında ölmüştür. Doktorlar bu kadar uzun yaşamasını pozitif bilim plasebonun etkisini beyin ile bağışıklık sistem arasındaki bağlantıdan kaynaklandığını belirtmektedir. Bu yüzden ilaçların kötü yan etkilerinden korunmak için olaylara pozitif bakış açısıyla yaklaşarak bağışıklık sistemini güçlü tutulabileceğini belirtmektedirler.

Lubeck'e göre bağışıklık sistemimiz, kendimize güvenimiz yüksek olduğunda, tutumlarımız, tavırlarımız daha iyi olduğunda daha da iyi işler. “Kanser aslında gerçek bir hastalık değildir”. Vücudun anormal durumlara olan bir reaksiyonudur. Uzun süreli stres, üzüntü, kızma, öfkelenme gibi olumsuz duygulardan dolayı oluşan anormal durumlarda tümörün oluşmasına neden olduğu düşünülmektedir. Ancak vücut güçlü olduğu müddetçe kendini bu olumsuz durumlardan koruyabilir. Karşı koyamadığı durumlarda da hızla bölünerek çoğalan hücrelere engel olmak için bir çeşit koruyucu salgı üreterek kendini korumaya çalışır. Fakat belli bir süreden sonra bu salgıda yeterli olmaz. Sonuçta, hücre yığınları veya tümör bu durumun tek

görülen işaretidir. Çoğunlukla bu durum (tümör) yanlış bir şekilde yorumlanır ve kanser adı verilir. Gerçek anlamda birçok ülkede doğal metotla kanser tedavisi yapılmaktadır. Birçok Avrupa ülkesinde kanserle tedavi olarak zehirlenme (detoxification) ve temizleme (cleansing) metodunu seçilmesine rağmen Amerika'daki hastalara bu metotlarla tedavi etmeye izin verilmemektedir. Fakat kişi kendi tedavisi için doğal bir adım olarak kendini temizleme metodunu kullanabilir. Tüm doktorlar tarafından paylaşılan ortak görüş; fiziksel temizlemeye, pozitif hayat tarzına yol açan uygulamaların gelişimi yoluyla “ruhu güçlendirme” ile eşlik edilmelidir. O zaman ruhsal güçlendirme nasıl gerçekleşebilir? Pozitif düşünmeye çalışmak gerçekte onu yapmaktan farklıdır. Kişiler bu gücü ve ilhamı farklı kaynaklardan alır. Kimi kendini dine verir, kimi de koşma, yüzme gibi sportif çalışmalar yaparlar (Akt; Willis,1993).

Kolba ve Mike, (1996) göğüs kanseri olan kadınları incelemişlerdir. Göğüs kanseri olan kadınlara pozitif düşünceye dayalı çok az eğitim verilmesine rağmen hızlı bir iyileşme sağlandığı gözlenmiştir. Noble, (1996) hastalıkların tedavisinde yanlış inanışlar ve kavramlar üzerine pozitif düşünce ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Noble bireylerin 1988'lerden sonra “hastalıkları kendimiz yaratırız ve bunları kendimiz çözebiliriz” sloganını kullandığını, son yıllarda ise bu sloganın “deneyimlerimizin yorumlarından biz sorumluyuz” olarak değiştiğini ifade etmektedir. Ayrıca yardıma muhtaç hastalar için “insan kendi gerçeğini, kendi yaratır” fikri bir tedavi imkanı sunabileceğini de ileri sürmektedir. Buna göre birey, hastalığı yaratabiliyorsa onu da yok edebilir. Dolayısıyla bireyin gerçekten hastalığı yenebileceğine inanması gerekmektedir.

Wilkes ve diğer. (2003) kanser hastaların perspektiflerinden kanserdeki pozitif yaklaşımı incelemişlerdir. Bu çalışmanın amacı, kanser tedavisi gören hastalar için pozitif olmanın anlamını keşfetmektir. Önce hastanenin duyuru panosuna asılan yazı ile böyle bir araştırmaya katılmak isteyen kanser hastalarına çağrı yapılmıştır. Olumlu cevap veren 11 hasta programa alınmıştır. Sonuçta hastaların tutumlarındaki etki belirlenmiştir. Bütün hastalar pozitif olmaya veya pozitif savaşmaya, mücadele etmeye zorunlu olduklarını hissetmişler. Onlara göre mücadele etmek kanseri yenmek ve kanserin kendisini yenmemesini sağlamanın önemli olduğunu

belirtmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre kanser hastası olan bireylerin sadece ailelerinden, arkadaşlarından ve diğer hastalardan destek görmesi yetmez aynı zamanda profesyonel sağlık personelinin de destek görmesi gerektiği belirlenmiştir.

Gustafson ve diğer. (2002) şiddetli travmatik el kazalarının erken safhasında başa çıkmada nitel bir çalışma yapmışlardır. Şiddetli travmatik el kazası geçiren İsveç hastanesinin el cerrahi bölümüne başvuran, 25-71 yaş arasında, 19'u erkek, biri bayan olan 20 hasta ile kazadan 8-20 gün sonra üç gün boyunca hastanede görüşmeler yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı, erken dönemde ortaya çıkan duygusal ve stres faktörüyle başa çıkmak için elleri zarar gören hastalar tarafından kullanılan düşünceler veya hareketler olarak tanımlanan başa çıkma stratejilerini tanımlamaktır. Sonuç olarak, çalışma hastanın stres dolu hastalık durumuyla başa çıkmak için kendi yolunu belirlemede psikososyal destek vermenin nasıl önemli olduğunu göstermiştir. Başa çıkma stratejilerinden pozitif düşünmede; hastalar gerçek ya da hayali bir problemin pozitif yönüne odaklandılar ya da problemi daha az zarar verici yapmak için kendi durumlarındaki pozitif şeylere odaklandılar. Tedavinin sonucu hakkındaki belirsizlik, yaralanmanın pozitif bir değerlendirilmesi ile gelecekteki işlevi için önemi yer değiştirmiştir. Yaralanmanın kişi tarafından değerlendirilmesi tıbbi bilgiye dayanması bazı durumlarda bu bir illüzyon gibi gözükmiştir. Birçok insan baş parmağı kaybetmenin ciddi işlevsel özürlerle sonuçlanacağını farkındadır ama kesilmiş parmağını bir problem olarak görmemektedir.

Wong ve diğer. (2001) Hong Kong hastanesinde ki 25'i erkek 244'ü kadın olan ortalama 30.74 yaşa sahip 279 Çin hemşire üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırmada üç farklı anket uygulanmıştır. Ruh sağlığı yerinde ve pozitif düşünen hemşirelerin, sorunlarla mücadele etme, yardım aramada daha fazla becerili olduğu saptamışlardır. Pozitif düşünce, bireylere iyimser bir odak ve işteki zorluklarla başa çıkmayı sürdürmede yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak bu çalışmada pozitif düşünce başa çıkma stratejilerin toplam %8.8'ini oluşturmaktadır. Bir başka ifade ile pozitif düşünce ruh sağlığına iyi gelmektedir.

2.5.2. Olumlu Düşünme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Pozitif psikoloji alanında, Emeç ve Güler (2006:129) üniversite öğrencilerinin iyimserlik yönelimlerinin yaşam memnuniyeti düzeyleri ve akademik başarılarını belirlemeye yönelik yapılan çalışma 443 (210 erkek, 230 kız) dördüncü sınıf üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilere iyimserlik yönelimi, yaşam memnuniyeti, akademik başarı, aylık hane halkı geliri, aylık kişisel harcama miktarı, bölümden duyulan memnuniyet, geleceğe yönelik işsizlik beklentisi, ikamet durumu, kız/erkek arkadaşın olması, dini inanç ve diğer genel demografik bilgilerin elde edilebileceği bir anket uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlarda, iyimserlik yönelimi ile yaşam memnuniyeti arasında yüksek korelasyon gözlenmiştir. Ayrıca kız öğrencilerin, iyimser olanların, dini inancı yüksek olanların, yaşamının büyük kısmını kentte geçirmiş olanların, gelecekte işsiz kalma endişesi olmayan ve iyi bir kariyer beklentisi olanların, aylık harcama miktarı daha fazla olanların diğerlerine göre yaşam memnuniyetleri daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğretir (2004) “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının”, annelerin olumlu düşünme düzeylerini artırmada çocuğuna ve eşine karşı olumlu tutum geliştirmesine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin çocuklarına gösterdikleri davranışlarının, otoriter ve tutarsız tutumdan uzaklaştığı, demokratik ve koruyucu tutuma yaklaştığı belirlenmiştir. Ayrıca programa katılan annelerin benlik algıları, kendini denetleme becerileri, otomatik düşünce ve stresle başa çıkma stratejileri, kendini denetleme becerisi, evlilik doyumunu belirgin ölçüde artırdığı ve problemleri farklı yollarla çözebildikleri görülmektedir. Sonuç olarak uygulanan “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” annelerin olumlu davranışlarının sayısını artırmada, olumsuz davranışlarının sayısını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin aradan geçen süreden bağımsız uzun süreli olduğu anlaşılmaktadır.

2.6. Geleceğe Yönelik İyimserlik İle İlgili Yayın ve Araştırmalar

2.6.1. Geleceğe Yönelik İyimserlik İle Yurt Dışında Yapılan İlgili Yayın ve Araştırmalar

Kötümserlik hem geleceğe yönelik beklenti açısından ele alındığında, hem yaşanan durumların nedenlerine yapılan yüklemeler olarak ele alındığında bireyin hayatını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Hem kötümserliğin hem de iyimserliğin farkında olarak ya da olmayarak küçük yaşlardan itibaren öğrenildiği araştırmalarda ortaya çıkan bir başka önemli sonuçtur.

Rick ve diğer. (1998) 224 orta yaş yetişkine iyimser ve kötümser düşünme biçimini ile ilgili çalışma yapmışlardır. Deneklere kötümser ve iyimser olduklarını belirleyen anketler doldurtmuşlardır. Aynı zamanda onların stres, kaygı ve genel sağlık durumlarını da bir yıl boyunca takip etmişlerdir. Sonuçta iyimser bireylerin kötümserlere göre şaşırtacak biçimde daha az hastalandıklarını ve hatta ameliyatlardan sonra daha hızlı iyileştiklerini belirlemişlerdir. “Bardağın dolu tarafını görmenin” kişinin sağlığı açısından son derece önemli olduğunu da vurgulamışlardır.

Weinstein (1989) tarafından geliştirilen gerçekçi olmayan iyimserlik kavramına göre, olumsuz olayların kendi başına, başkalarının karşılaşılabileceğinden daha düşük olasılıkla gelebileceğini, buna karşılık kendisi için olumlu olayların ortaya çıkma olasılığının, başkalarinkinden yüksek olduğuna inanmasıdır. Gerçekçi olmayan iyimserlik, gerçekçi olmayan bir biçimde, geleceğin çeşitli fırsatlar ve az sayıda olumsuz olaylar içerdiğine inanmaktır (Weinstein, 1989; Türküm, 1999: 79’ daki alıntı).

McKenna’ya göre gerçekçi olmayan iyimserlik, bireylerin olayları denetleme yanılısamasıdır. Bu görüşe göre, denetimimiz altında olduğunu düşündüğümüz olaylar hakkında daha iyimser davranırız. McKenna olaylar üzerindeki denetim gücü arttıkça, iyimserliğin de arttığını belirtmiş, gerçekçi olmayan iyimserliğin, kişisel denetime ilişkin bir yanılısama olduğunu öne sürmüştür. Bu tanıma göre gerçekçi

olmayan iyimserlik, olaylar üzerinde kişisel hakimiyetin, olduğundan daha fazla olarak algılanmasıdır. Gerçekçi olmayan iyimserliğin yaygın bir inanç biçimi olduğu ve bu biçimde düşünen insanların oranının % 95'in üzerinde olduğu belirtilmektedir (Türküm, 1999: 79; Açıköz, 2006).

Macleod ve diğer. (2005), intihar girişiminde ümitsizlik ve geleceği pozitif–negatif düşünme ile ilgili yaptıkları araştırmada; kişisel intihar girişimlerinde gelecek hakkında ümitsiz olmanın önemli bir yer tuttuğunu; ancak gelecek hakkında pozitif düşünme eksikliğinin gelecek hakkında negatif düşünmenin varlığından daha önemli olduğunu saptamışlardır.

2.6.2. Geleceğe Yönelik İyimserlik İle Yurt İçinde Yapılan İlgili Yayın ve Araştırmalar

Gençoğlu (2006) üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda iyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Kendini Gerçekleştirme, Duygusal Kararlılık, Aile İlişkileri, Sosyal İlişki, Sosyal Norm düzeyleri anlamlı olarak yüksek bunun yanı sıra Nevrotik, Psikotik ve Antisosyal Eğilim düzeyleri ise anlamlı olarak düşük bulunmuştur.

İyimserliğin, gerçekçi algılama ve sonuçlarını yordamada içerdiği yanlışlığın, sağlıklı olmayan uyum olduğunu vurgulayan görüşe karşın, birçok bilim adamı da yanlışsamanın yararlarını vurgulamıştır. Bu görüşü benimseyenler, iyimserliğin bireyi eyleme ya da sonuç almaya güdüleyen ve onu çaba göstermekten alıkoyan olumsuz düşüncelerden koruyan yanını vurgulamaktadır (Türküm, 1999: s.79–80).

Kanser hastalığına yakalanma, trafik kazasına uğrama gibi olumsuz olaylarla karşılaşma yönünden gerçekçi olmayan iyimserlik ile kaygı düzeyleri arasında ters yönde bir ilişki olduğunu gösteren araştırma bulguları vardır. İyimserlik ve sağlıkla ilgili davranışlar söz konusu olduğunda araştırmalar, iyimser bireylerin, kötümser bireylere göre daha etkili çaba gösterdiğini ve tehdit edici bilgiyle daha fazla oranda yüz yüze gelebildiğini göstermiştir (Türküm, 1999: 80-92). Bu bağlamda; iyimserlik,

sağlığı koruyucu bir işlevi de üstlenebilmektedir. Hastalık halinin ortaya çıkmasını engelleyen ve iyileşmeyi hızlandıran kişisel bir güç olarak iyimserlikten gelişmelerin olumlu olacağı yönünde genelleştirilmiş beklentiler anlaşılabilir. Yani, davranış ile davranış sonucu arasındaki ilişkinin olumlu olacağının algılanması söz konusudur (Schwarzer ve Fuchs, 1998; Açıköz, 2006).

Hamid üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin belirttiği sağlığı koruma davranışı ile iyimserler ve kötümserler arasında farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, iyimserler kötümserlere göre beslenmelerine daha fazla dikkat ettiğini ve egzersiz yaptığını belirtmiştir (Hamid, 1990; Avcı, 2009).

Avcı (2009) öğrenilmiş iyimserlik eğitim programının 9. ve 10. Sınıf öğrencilerinin iyimserlik düzeylerine etkisi incelemeye yönelik çalışmanın sonucunda, öğrencilerin geleceğe yönelik iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmezken, olumsuz yükleme puanlarında anlamlı düzeyde bir azalma, diğer bir ifadeyle yükleme biçimi olarak iyimserlik düzeylerinde anlamlı düzeyde bir artış olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca yapılan analizler sonucunda olumsuz yükleme yapan öğrencilerin geleceğe yönelik iyimserlik puanları arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.7. Depresyon İle İlgili Yayın ve Araştırmalar

2.7.1. Depresyon ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Hankin ve diğer. (2001), ergenlik döneminde depresyon ve ümitsizliği inceledikleri araştırmada; bilişsel olarak savunmasız olan bireylerin olumsuz düşüncelerinin olduğu durumlarda, umutsuz olduklarında ve umutsuzluk duygusu içinde bulduklarını varsayan umutsuzluk teorisinin öncelikle depresyonun alt tiplerindeki belirtilere ve daha sonra depresyona yol açtığını; aynı zamanda ergenlik döneminde stresli olayların artışı ile birlikte intihar eğilimleri, uyku rahatsızlıkları, konsantrasyon eksikliği ve kötüleşen ruh hali gibi olumsuz belirtilerin de ortaya çıktığını saptamışlardır.

Ergenin olumlu düşünme düzeyinin yüksek olması psikolojik iyilik halleri önemli ölçüde etkilemektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik, negatif yükleme biçimi ve depresif semptomlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları mükemmeliyetçilik boyutlarının depresif semptomları yordadığını ve mükemmeliyetçiliğin negatif yükleme biçimiyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Chang ve Sanna, 2001; Erözkan, 2004: s. 77'deki alıntı).

2.7.2. Depresyon ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Dünya Sağlık Örgütü'nün eşgüdümünde 14 ülkede yapılmış olan "Birinci Basamakta Ruhsal Bozukluklar" araştırmasında, temel sağlık hizmeti veren birimlere başvuran hastalarda en yaygın görülen ruhsal bozukluğun (%10.4) depresyon olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmanın Ankara-Gölbaşı verileri ise %17.6 oranında ruhsal bozukluk tanısı, %11.6 oranında depresyon tanısı konduğunu göstermektedir. Ulusal çapta bir örnek alınarak yapılmış tek çalışma olması nedeniyle önem taşıyan Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasında da depresyon ve anksiyete bozuklukları en yaygın görülen ruhsal bozukluklardır (Erol ve diğer. 1998; Kaya ve diğer. 2007: s. 138'deki alıntı).

Altı Avrupa ülkesinde yaşayan 21425 kişi üzerinde yapılmış araştırmada yaşam boyu herhangi bir duygudurum bozukluğunun yaygınlığı %14 bulunmuştur. En sık görülen ruhsal bozukluğun major depresyon olduğu bildirilmiştir. Çalışmada depresyonun yaygınlığının %3.6-8.5 arasında değiştiği bulunmuştur (Kaya ve diğer. 2007). Türkiye'de ise bu güne kadar yapılan en kapsamlı araştırma olan Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması'nda depresif nöbet yaygınlığı %4.0 bulunmuştur (Erol ve diğer., 1998; Karakaş, 2009).

Depresyon görülme oranı toplumda %8-12 arasında değişmektedir. Kadınlarda görülme oranı erkeklere göre iki kat fazladır. Psikososyal zorlanmalar veya çevresel koşullar depresyonu başlatabilir. Özkıyım oranı depresyonlu hastalarda yüksektir. Depresyonun ortaya çıkışında metabolik, duygusal, bilişsel ve davranışsal vb. birçok etken rol oynamaktadır (Ceylan ve diğer. 2003: s. 146).

Bozkurt (1998), lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıplarını incelediği araştırmada; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla olumsuz otomatik düşünce ve kaygıya sahip olduklarını ve kız öğrencilerin depresyon puan ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu; akademik başarı ve cinsiyete göre otomatik düşünceler, depresyon ve kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar olduğunu saptamıştır.

Erözkan (2004: 79)' in yapmış olduğu araştırmanın bulguları da, sözü edilen araştırma bulgularını desteklemektedir. Depresyona ilişkin, cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir. Kızların negatif yaşam olaylarından daha fazla etkilenecek incinebildikleri ve erkeklere göre daha depresif özellikler gösterebildikleri varsayılabılır.

İntihar riskini arttırdığı için genel popülasyonda hangi sıklıkla rastlandığına ilişkin yurt dışında bazı sağlık taramaları yapılmıştır. Amerika birleşik devletleri ulusal ruh sağlığı enstitüsünce yürütülen bir taramaya göre (1973) depresyonun 18-74 yaş grubundaki görülme sıklığı % 15 olarak bulunmuştur. Benzer bir çalışma yine Amerika Birleşik Devletleri ulusal ruh sağlığı enstitüsünce yalnızlık ve depresyon üzerinde yürütülmüş bu taramada da kendini yalnız hisseden bireylerin oranının % 26 ' ya ulaştığı saptanmıştır. Yalnızlık ve depresif belirtiler arasındaki yakın ilişki nedeniyle bu grubun halihazırda depresif olmasa bile gelecekte depresyon açısından risk grubunu oluşturduğuna işaret edilmiştir (Aydın, 1988; Bilgin, 1990).

Depresyona ilişkin rahatsızlıkların, özellikle çocuk ve ergenlerde çok sık olarak gözlemlendiği ve depresyona bağlı intihar oranlarının gençler arasında artış gösterdiği saptanmıştır. İstanbul'da tüm intihar girişimlerinin %64'ünün 12-15 yaşları arasındaki gençlerin oluşturduğu ve 12-18 yaşları arasındaki kızların, 19-25 yaşları arasındaki erkeklerden intihar girişimi açısından anlamlı bir fazlalık gösterdiği belirtilmektedir (Yüksel, 1987).

Eskin ve diğeri. (2008) lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili etmenleri araştırmak üzere yapılan araştırma üç lisede öğrenim görmekte olan 805 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma sonuçları depresyonun liseli ergenler arasında yaygın olduğunu, düşük özsaygı, zayıf sosyal destek ve yetersiz sorun çözme becerisinin ergenlik dönemi depresyonu için risk etmenleri arasında olduğunu göstermektedir. Erkeklerde akademik başarısızlık, kızlarda düşük benlik algısı cinsiyete göre farklılaşan diğer risk etmenleridir. Ergenlik dönemi depresyonunun önlenmesi ve sağaltımında özsaygı ile sosyal desteği arttırmayı ve sorun çözme becerilerini öğretmeyi hedefleyen psikososyal girişimler etkili olabilir.

Eskin (2000)'e göre bu dönemdeki ruhsal olaylar aynı zamanda bireyin yetişkinlikteki ruh sağlığını etkilemektedir. Bir grup erkek ergen arasında ruhsal olayları katılımcılar 14, 19 ve 48 yaşlarındayken inceleyen bir boylamsal çalışmayla Offer ve arkadaşları (1998) 14 yaşındaki psikolojik durumun etkisini 48 yaşındayken de gösterdiğini saptamışlardır. Örneğin, 14 yaşındayken hayattan zevk alamayan, üzüntülü kişilerin 19 yaşındayken kendilerini sevmedikleri bulunmuştur. Bu kişiler 48 yaşındayken ağlama, kendini suçlama ve değersiz görme ve kendi canına kıymayı düşünme gibi ruhsal sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir.

Olumsuz yaşam olayları ile depresyon arasında ilişki olduğunu ve depresyonun başlamasından önce yaşam olaylarının sık görüldüğünü bildiren çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların birçoğunda, duygu durum bozukluğunun ortaya çıkmasından önceki 6 ay içinde ilişki, durum ya da sevgi kaybı gibi olayların daha fazla yaşandığı gösterilmiştir (Ünal ve Özcan, 2000: s. 42-43).

Sabuncuoğlu ve diğeri. (2006) ergen öğrenciler arasında akran örselemesinin özelliklerini belirlemek ve depresyon belirtileriyle ilişkisini araştırdığı çalışmada lise öğrencisi 107 ergen akran örselemesi anketi ve Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği'ni (ÇDÖ) kullanılmıştır. Ergen öğrenciler arasında akran örselemesi sıklığı yüksektir ve depresyon belirtileriyle ilişkilidir. Kişilerarası ilişkilerde sürekli şiddet ve stres yaşamak psikiyatrik belirtilere yol açabilir. Bu çalışma ülkemizde akran örselemesinin çocuk ve ergen ruh sağlığına olumsuz etkilerini vurgulamakta; önleyici ve sağaltıcı yaklaşımların önemine dikkat çekmektedir.

2.8. Bilişsel Çarpıtma ve Otomatik Düşünceler İle İlgili Yayın ve Araştırmalar

2.8.1. Bilişsel Çarpıtma ve Otomatik Düşünceler İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Calvete ve diğer. (2005), otomatik düşüncelerin yapısı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada; insanların hayatında olumlu kavramların olup olmadığını; olumsuz otomatik düşüncelerin kaygıya ve şiddet davranışlarına yol açtığını saptamışlardır.

Sullivan ve Schwebel (1995), genç yetişkinlerin, ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine yardımcı olan olumlu inançları ile ilişkilerinin zarar görmesine neden olan olumsuz inançlarını değerlendirmişlerdir. İlişkiye olumlu katkıda bulunan ve gerçekliği yansıtan inançların aksine bazı bilişler, gerçekçi değildir. Örneğin, bazı bireyler, ilişkilerinde gerçekçi olmayan bir şekilde geleceğe ilişkin iyimser beklentilere sahiptirler. Bu inançların, bireylerin ilişkilerinde stres yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına ve bunun sonucunda da kişilerarası ilişkilerde çatışmalar yaşanmasına neden olabileceği belirtilmiştir.

Yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine ve olumlu otomatik düşüncelere sahip olan bireylerin zorlu durumlarla daha yapıcı bir biçimde baş ettikleri (Clanton, Rude ve Taylor, 1992), aldıkları sosyal destekle yaşama karşı olumlu tutum gösterdikleri (Sinha, Nayyar, Sinha, 2002), sadece şimdiki değil gelecekteki iyilik hallerini de etkilediği ileri sürülebilir (Güloğlu ve Aydın, 2007: 157).

2.8.2. Bilişsel Çarpıtma ve Otomatik Düşünceler İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Çivitçi (2006), ergenlerde mantıkdışı inanç ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada öğrencilerin gerek tüm grupta, gerekse kız ve erkeklerde mantıkdışı inançların ve rahatlık talebinin sürekli kaygı ile olumlu ilişkilere sahip

olduğu; tüm grupta ve erkeklerde başarı talebi ile sürekli kaygı arasında düşük ancak anlamlı ilişkiler bulunurken, kızlarda anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Öğretir (2004), pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının benlik algısı, eşlere ve çocuklara yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceler üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmada, pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programına katılan annelerin çocuklarına gösterdikleri davranışların, otoriter ve tutarsız tutumdan uzaklaştığı, demokratik ve koruyucu tutuma yaklaştığını; programın annelerin kendine güvenini artırarak onları olumlu yönde geliştirdiği ve ana-baba tutumlarıyla çocukların davranışları arasında sıkı bir bağlantı olduğunu saptamışlardır.

Tanrıkulu (2002), yetiştirme yurtlarında ve aile ortamında yaşayan 15-17 yaş arasındaki lise öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceler ve problem çözme becerileri açısından incelediği araştırmada; olumsuz otomatik düşüncelerin gençlerin psikolojik rahatsızlıklara yatkınlığını arttırdığını, hatta psikolojik rahatsızlıkların nedeni olabildiğini ve bireylerin psikolojik zorlanmalarla etkili bir biçimde baş edebilmeye yönelik kullandıkları başa çıkma gücünün olumsuz otomatik düşünce düzeyleri ile yakından ilgili olduğunu saptamıştır.

Akbağ (2000), stresle başa çıkma tarzlarını üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ve ego durumları açısından incelediği araştırmada; bireyin stresle başa çıkmasını engelleyen en önemli etmenin onu gerilime sokan olay değil, olayın değerlendiriliş biçimi olduğunu; gerçekçi olmayan düşünce tarzının, kaygı düzeyinin artmasına, karamsarlığın artmasına, denetimin, üretkenliğin ve moral düzeyinin azalmasına ve sonuç olarak da stresin istenmeyen sonuçlarının ortaya çıkmasına sebep olduğunu saptamıştır.

Tümkaya ve İflazoğlu (1999), Çukurova Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Depresyonun ortaya çıkışında problem çözme becerisi kadar, bireyin olumsuz otomatik düşüncelerinin de etkisinin olduğunu; olumsuz otomatik düşüncelerin, sistematik mantıksal hatalar ile birleşerek

bireyde dünya ve gelecek hakkında olumsuz değerlendirmelere yol açtığını saptamışlardır.

Öztütüncü (1996), liseli ergenlerin irrasyonel/olumsuz otomatik düşünceleri ana-baba tutumları ve aile içi ilişkiler açısından incelediği araştırmada; ana-babanın birinden ya da her ikisinden uzun süre ayrı kalmak (ölüm, boşanma veya iş nedeniyle) ve aile bireylerinin yaşadığı kronik hastalık ve güçsüzlüklerin, ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerini ve depresif duygulanımlarını olumsuz yönde etkilediğini; ebeveynlerin demokratik tutumunun, ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerini ve depresif duygulanımlarını arttıran bir değişken olduğunu; kız ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin erkek ergenlerden daha yüksek olduğunu ve ayrıca olumsuz otomatik düşünceler arttıkça depresif duygulanım düzeyinin de yükseldiğini saptamıştır.

Tunca (1995), bedensel hastalığı olan bireylerde, depresif belirtiler ve olumsuz otomatik düşünceler ile hastalık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada; tıbbi hastalık ile depresyon ve depresyon ile otomatik düşüncelerin birbirleriyle ilişkisi olduğu gibi, tıbbi hastalıklar ile otomatik düşüncelerin de birbirleriyle ilişkisinin olduğunu; özellikle de depresif belirtilerin düzeyi ile otomatik düşüncelerin sıklığı arasında önemli bir ilişkinin olduğunu; hastaların hastalıklarını algılayış biçimleri ve depresif belirtilerinin düzeyi ile otomatik düşüncelerinin sıklığının birbirleri ile yakından ilişkili olduğunu saptamıştır.

Kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarla ilgili, en önemli araştırma Hamamcı (2002) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada, Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ve olumsuz temel inançlarının azaltılmasında etkili olup olmadığını incelenmiştir. Araştırmacı bu araştırma kapsamında ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğini de geliştirmiştir. Yapılan analizler sonucunda deney grubunda yer alan bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi tahmini alt boyutlarındaki bilişsel çarpıtmaları azalırken; Temel İnançlar Ölçeği'nin

yetersizlik alt boyutu dışındaki bağımlılık, mükemmelliyetçilik ve güvensizlik alt boyutlarındaki olumsuz temel inançlarının azaldığı bulunmuştur.

Türküm (1996), bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir eğitim programı geliştirmiş, bu programın üniversite öğrencilerinin iletişim çatışmalarına girme eğilimleri ve bilişsel çarpıtmaları üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney ve kontrol grubundan oluşan toplam 26 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilen bilişsel çarpıtmalar ölçeği kullanılmıştır. Kontrol grubundan farklı olarak deney grubuna, 12 hafta boyunca, Ellis'in ABC Modeli ve bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; bireylerin bilişsel çarpıtmalarının azaldığı saptanmıştır. Ancak iletişim çatışmalarına girme eğilimini etkileyen tek değişkenin bilişsel çarpıtmalar olmadığı ileri sürülmüştür.

Eryüksel (1996), diğer araştırmasında, ana-baba ergen ilişkilerini problem çözme, iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelemiştir. Araştırmanın sonucunda içselleştirilmiş inançlarla ilgili cinsiyet ve yaşın etkili olduğu, kızların ana-babadan onay görme ile ilgili inançlara daha fazla bağlı oldukları bulunmuştur.

Eryüksel ve Akün (2003), depresyonu olan ergenler ve ana-babaları, birbirleriyle ilişkilerindeki çatışma düzeyleri, aile ilişkileri hakkındaki bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları açısından incelemiştir. Araştırma sonuçları, depresyonu olan ergenlerin, olmayanlara göre, anne ve babalarıyla ilişkilerinden hoşnut olmadıkları, ana babalarının çeşitli kural ve sınırlandırmalarla hayatlarını mahvedebileceklerine ve onlara kolayca haksızlık yapabileceklerine ilişkin abartılı inançlara bağlı oldukları görülmüştür. Depresyonu olmayan ergenlerin ise, onlara göre mükemmel bir evlat olmaya ilişkin abartılı inançlara daha fazla sahip oldukları bulunmuştur. Çocuğunda depresyon olan anne babalar, olmayanlara göre daha fazla depresyon, çocuklarıyla aralarında daha fazla çatışma ve anlaşmazlık ifade etmişlerdir. Ergen anne ve babaların depresyon puanları, ergen-ana-baba çatışması, aile ilişkilerine ilişkin çarpıtılmış inançları ve ana-babaların fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları arasında olumlu ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Kılınç (2005), ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada kız ve erkek lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu araştırmada öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda ise yalnızlık düzeyleri ve cinsiyete göre farklılık bulunamamıştır.

Güloğlu (2006) öz bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programının ilköğretim okulu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve otomatik düşünce biçimleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Uygulanan ‘Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışma Programı’ sonrasında beklenenin aksine, bulgular, ‘Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışma Programı’nın düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine ve olumsuz otomatik düşünce biçimine sahip deneklerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini ve olumlu otomatik düşünce biçimlerini artırmada etkili bir yöntem olmadığını göstermiştir.

Güloğlu ve Aydın (2007) ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile otomatik düşünce biçimleri arasında bir ilişki olup olmadığı, varsa bunun cinsiyete bağlı olarak değişip değişmediğini incelemek amacıyla Ankara’daki iki ilköğretim okulunun 5. sınıfında okuyan 232 öğrenciyle uygulanmıştır. Bulgular: yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip çocukların kendilerine geleceğe ve dünyaya ilişkin bakış açılarının düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip çocuklara oranla daha olumlu olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma deseni, deney, plasebo ve kontrol gruplarının oluşturulması, katılımcılar, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, olumlu düşünme eğitim programı'nı yapılandırılma süreci ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel işlemler ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon, bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisini incelemeye yönelik öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desene dayalı bir çalışmadır. Araştırmada 3x2'lik karışık desenlerin bir türü olan deney, kontrol ve plasebo gruplu öntest-sontest deney deseni kullanılmıştır. Deneysel yöntemle yapılan bir araştırmada, her durumda bir karşılaştırma söz konusudur. Belli bir ögenin kendi içindeki değişimleri ya da öğeler arası ayrımların karşılaştırılması anlamında olabilmektedir (Erdoğan ve Yazıcıoğlu, 2007: 96).

Öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde, yansız atama ile oluşturulmuş üç grup bulunmaktadır. Her üç grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçümler yapılmaktadır (Karasar, 2000: 97). Araştırma deseninde gruplar ve yapılan çalışmalar Tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1.**Araştırma Modeli**

Grup	Deney Öncesi Öntest	Denel İşlemler	Deney Sonrası Sontest
Deney Grubu	YYE BDÖ ODÖ	Olumlu Düşünme Eğitim Programı (12 Oturum)	YYE BDÖ ODÖ
Kontrol Grubu	YYE BDÖ ODÖ	-	YYE BDÖ ODÖ
Plasebo Grubu	YYE BDÖ ODÖ	Meslek tanıtımı (12 Oturum)	YYE BDÖ ODÖ

Tablo 1’de belirtildiği üzere, öğrencilere Geleceğe Yönelik İyimserlik, Beck Depresyon ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan öntest uygulaması sonucunda deney, kontrol ve plasebo grubu olmak üzere üç gruba atanan öğrencilerden deney grubuna 12 oturumluk olumlu düşünme eğitim programı, plasebo grubuna 12 oturumluk meslekler tanıtımı uygulanırken kontrol grubu herhangi bir işleme tutulmamıştır. 12 haftanın sonunda, tüm gruplardaki öğrencilere son test uygulaması yapılmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni Olumlu Düşünme Eğitim Programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeyleridir.

3.2. Deney Plasebo ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırma 2010-2011 eğitim-öğretim yılında Antalya Kumluca İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören toplam 30 öğrenci ile yürütölmüştür. Araştırmada yer alan deney, kontrol ve plasebo (araştırma) grupları Beck Depresyon Ölçeği, Yaşam Yönelimi Envanteri, Otomatik Düşünceler Ölçeğinden aldıkları puanlar doğrultusunda yaşam yönelim düzeyi düşük, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeyleri yüksek olan öğrencilerle yapılan ön görüşmeler sonunda çalışmaya katılmak isteyen gönüllü öğrenciler arasından tesadüfi yöntemle atanan, benzer özellikleri taşıyan deney grubu 10, kontrol 10 ve plasebo grubu 10 kişilik üç grup oluşturulmuştur.

Tablo 2.

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Deney, kontrol ve plasebo grubunda yer alan öğrencilerin demografik özellikleri hakkında Tablo 2’de betimsel bilgiler verilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, kiminle yaşadıklarına, kardeş sayısı ve kaçınıcı çocuk olduklarına göre dağılımına yer verilmiştir.

Değişkenler		Deney Grubu		Kontrol Grubu		Plasebo Grubu	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Cinsiyet	Kız	7	%70	9	%90	8	%80
	Erkek	3	%30	1	%10	2	%20
Kiminle Yaşıyor	Anne-Baba	5	%50	8	%80	8	%80
	Anne	3	%30	-	-	-	-
	Diğer	2	%20	2	%20	2	%20
Kardeş Sayısı	1	2	%20	-	-	-	-
	2	-	-	4	%40	2	%20
	3	5	%50	4	%40	6	%60
	4	2	%20	2	%20	-	-
	5	1	%10	-	-	1	%10
	6	-	-	-	-	-	-
	7	-	-	-	-	1	%10
Kaçınıcı Çocuk	1	4	%40	5	%50	3	%30
	2	2	%20	4	%40	5	%50
	3	4	%40	1	%10	1	%10
	4	-	-	-	-	-	-
	5	-	-	-	-	-	-
	6	-	-	-	-	1	%10
	7	-	-	-	-	-	-

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları Tablo 2’te görüldüğü gibi toplam; kız 24 (%80), erkek 6 (%20) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin kiminle yaşadıklarını belirten dağılım incelendiğinde; ailesiyle yaşamakta olan 21 (%70), diğer 6 (%20), annemle 3 (%10) öğrenci olduğu gözlenmiştir.

Tablo 3.
Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Ailelerinin
Sosyo-Demografik Niteliklere göre Dağılımı

Deney, kontrol ve plasebo grubunda yer alan öğrencilerin anne babalarının sosyo demografik özellikleri hakkında Tablo 3’de betimsel bilgiler verilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya katılan öğrencilerin anne-babalarının eğitim durumu ve çalışma durumu hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Değişkenler		Deney Grubu		Kontrol Grubu		Plasebo Grubu	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar	-	-	-	-	-	-
	İlkokul	7	%70	6	%60	9	%90
	Ortaokul	1	%10	3	%30	1	%10
	Lise	-	-	-	-	-	-
	Üniversite	2	%20	1	%10	-	-
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	4	%40	3	%30	6	%60
	Ortaokul	-	-	5	%50	1	%10
	Lise	2	%20	1	%10	2	%20
	Üniversite	4	%40	1	%10	1	%10
	Lisansüstü	-	-	-	-	-	-
Anne Çalışma Durumu	Evet	3	%30	1	%10	7	%70
	Hayır	7	%70	9	%90	3	%30
Baba Çalışma Durumu	Evet	9	%90	10	%100	10	100
	Hayır	1	%10	-	-	-	-

Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyleri incelendiğinde; ilkokul mezunu 22, ortaokul mezunu 5, üniversite mezunu 3 anne olduğu gözlenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri incelendiğinde; İlkokul mezunu 13, ortaokul mezunu 6, lise mezunu 5, üniversite mezunu 6 baba olduğu gözlenmiştir. Tablo 6’da gösterildiği gibi çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin %64 sinin (19 anne) annesi çalışmazken, %36’ünün (11 kişi) annesi çalışmaktadır. Bu durumdan araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin büyük çoğunluğunun çalışmadığı anlaşılmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin 29’unun babasının çalıştığı, 1 öğrencinin babasının çalışmadığı gözlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplaması amacıyla araştırmaya katılan deney, kontrol ve plasebo grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik düzeylerini ölçmek amacıyla Scheier ve Carver (1985), tarafından geliştirilen ve Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Yaşam Yönelimi Envanteri (Ek-2), ergenlerin depresyon düzeylerini ölçmeye yönelik Beck Depresyon Ölçeği (Ek-3) ve Hollan ve Kendal (1980), tarafından geliştirilen ve şahin ve şahin (1992) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Otomatik Düşünceler Ölçeği (Ek-4) uygulanmıştır. Ölçekler doldurulmadan önce araştırmanın amacı hakkında kısa bir bilgi verilip, daha sonra ölçeklerle ilgili yönerge okunarak nasıl cevaplamaları gerektiği açıklanmıştır.

3.3.1. Yaşam Yönelimi Envanteri (Life Orientation Test) (YYE)

Araştırmaya katılan öğrencilerin geleceğe yönelik iyimserlik düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Yönelim Envanteri (YYE) 12 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden 4 tanesi yaşama olumlu (iyimser) bakış açısını, 4 tanesi olumsuz (kötümser) bakış açısını ölçmekte, diğer dört tanesi ise dolgu görevi yapmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipi bir ölçektir. İşaretlenen maddelerin sayısal değerleri toplanarak bir puan elde edilmektedir. Seçenekler; “0-Kesinlikle Katılmıyorum”, “1-Katılmıyorum”, “2-Kararsızım”, “3-Katılıyorum”, “4-Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Testten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 32’dir. Testten alınan yüksek puanlar yaşama olumlu (iyimser) bakış açısını, düşük puanlar ise olumsuz (kötümser) bakış açısını yansıtmaktadır.

Yaşam Yönelimi Envanteri’nin Türkçeye uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenirliliği test tekrarı yöntemi ve testin iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak elde edilmiştir. Bu amaçla Yaşam Yönelimi Envanteri Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencisi 97 kişiden oluşan gruba dört hafta arayla uygulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .72, dört hafta ara ile test

tekrarı güvenilirlik katsayısı ise .77 bulunmuştur. Ölçeğin geçerliği için Beck Depresyon Ölçeği ile ilişkisi incelenmiştir ve -.56 korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Wrosch ve Scheier (2003) Yaşam Yönelimi Envanteri'nden alınan puanların sürekli bir dağılım gösterdiğini ifade etmektedir. Bireyler Yaşam Yönelimi Envanteri'nden aldıkları bireysel puanlara göre değil, birbirlerine göre iyimser veya kötümser olarak nitelendirilmektedirler. Ölçek lise grubu öğrencilerine uygulanması için ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmaları tekrar gözden geçirilmiştir. Geçerlik-güvenirlik çalışması amacıyla ölçek, İstanbul Küçükçekmece Gazi Anadolu Lisesi'nde 9. ve 10. sınıflar olmak üzere 217 kişiye, Fahrettin Kerim Gökay Anadolu Lisesi'nde 10. ve 11. sınıflar olmak üzere 194 öğrenciye olmak üzere toplam 413 öğrenciye uygulanmış, 410 öğrenci üzerinde analizler gerçekleştirilmiştir. Yaşam Yönelimi Envanteri'nin güvenilirlik analizi, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar-test güvenilirlik hesaplanması ile yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Verilerin faktör analizi için uygunluğunu incelemek amacıyla Kaiser-Meyer- Olkin (KMO) katsayısı hesaplanmış ve Barlett Sphericity testi yapılmıştır. KMO'nun 0.60'dan yüksek ve Barlet testi anlamlı olduğu zaman verilerin faktör analizi için uygun olduğu kabul edilmektedir. Yapılan analizlerde KMO katsayısı .80 ve Barlet testinde 28 serbestlik derecesi, 544.21 kay-kare değeri için anlamlılık=.000 ($p<.001$) bulunmuştur. Aşağıda görülebileceği gibi, birinci faktör tek başına toplam varyansın yaklaşık %45'ini açıklamıştır.

Açıklanan Toplam Varyans

Bileşenler Özdeğerler

Toplam % Varyans Yığmal %

1 **3.592 44.89 44.90**

2 1.361 17.02 61.91

3 .777 9.71 71.63

4 .663 8.29 79.92

5 .533 6.66 86.58

6 .477 5.96 92.54

7 .325 4.06 96.60

8 .272 3.40 100.00

Değerler incelendiğinde ölçekte yer alan 3, 4, 5, 8, 9, 11 ve 12. maddelerin birinci faktör yük değerlerinin 0.560 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Sadece 1. maddenin faktör yükü ikinci faktörde birinci faktördekinden daha fazla görülmektedir. Ancak birinci faktördeki yük değeri ile ikinci faktördeki yük değeri arasında çok fazla bir fark olmadığından bu maddenin de birinci faktörde ele alınabileceği düşünülmüştür. Böylelikle ölçeğin tek faktörlü olduğu kabul edilmiştir.

Yaşam Yönelimi Envanteri'ne ilişkin faktör analizi sonuçları

Bileşenler

Madde 5 .758

Madde 4 .730

Madde 8 .711

Madde 11 .710

Madde 9 .686

Madde 12 .683

Madde 3 560

Madde 1 .474

Yaşam Yönelimi Envanteri'nin güvenilirliğini tespit etmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .82 olarak bulunmuş, test tekrarı güvenirliği ise dört hafta ara ile iki kez uygulanarak .73 olarak hesaplanmıştır. Tüm bu bulgulara bağlı olarak YYE' nin geçerlik ve güvenirliğine ilişkin bulguların yeterli olduğu ve araştırmada kullanılabilir düzeyde olduğu kabul edilmiştir.

Puanlama:

0: Kesinlikle katılmıyorum

1: Katılmıyorum

2: Kararsızım

3: Katılıyorum

4: Kesinlikle katılıyorum

Ters yönde puanlanacak maddeler: 3, 8, 9 ve 12

Toplanacak maddeler: 1, 3, 4, 5, 8, 9, 11 ve 12

2, 6, 7, ve 10 nolu maddeler ölçeğin puanlamasına katılmayacaktır.

3.3.2. Beck Depresyon Envanteri (Beck Depression Inventory) (BDE)

Deney, kontrol ve plasebo grubu öğrencilerinin depresyon yönünden riski belirlemek ve depresif belirtilerin düzeyini belirlemek amacıyla Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Beck Depresyon Envanterinin depresyonu kapsamlı, geçerli, güvenilir bir biçimde değerlendiren ve çoğunlukla Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'nın çeşitli ülkelerinde sıklıkla kullanılan ölçeklerinden birisi olduğu kanısına varılmıştır. Beck Depresyon Envanteri yordama ve benzer ölçekler geçerliği teknikleriyle elde edilen sonuçlara göre depresif belirtilerin sayısını ve düzeyini en uygun biçimde değerlendiren başlıca kendini değerlendirme (self-rating) ölçme araçlarından (Oral, 1986; Şahin ve Savaşır, 1997).

Beck Depresyon Envanterinin Türkçe'ye çevirisi Hisli tarafından yapılmıştır. Envanterin Türkçe ve İngilizce formları, her iki dili de iyi bilen 58 kız öğrenciye uygulanmıştır. Yirmisekiz kişilik bir gruba testin önce Türkçe, bir hafta sonra da İngilizce formu verilmiş; diğer 30 kişilik gruba bu işlemin tersi yapılmıştır. İki form arasındaki korelasyon katsayıları .81 ve .73 olarak bulunmuş, Türkçe formun, İngilizce formu ile iyi bir uyuma içinde olduğuna karar verilmiştir (Şahin ve Savaşır, 1997).

Beck Depresyon Envanteri, depresyonda görülen vegetatif, duygusal, bilişsel, motivasyonel alanlarda ortaya çıkan belirtileri ölçmeye yarayan 21 maddeden oluşmuş bir ölçektir. Ölçeğin amacı çeşitli tipte bir ayırım yapmak değil, depresyonun derecesini objektif olarak sayılara dökmektir (Hisli, 1988).

Beck Depresyon Envanterinin önemli bir özelliği de depresyon ile diğer psikopatolojik belirtiler açısından değerlendirilmiştir. Psikiyatrik yayınlarda depresyon tanımlarıyla tutarlı olan belirtiler seçilerek dökümü yapılmıştır (Tegin,1980). Yapılan araştırmaların çoğunda depresif belirtilerin çoğunun Beck Depresyon Envanteri kullanılarak saptandığı ancak bu çalışmaların çoğunda tek bir sınıflamanın kullanılmadığı, her araştırmada kesme noktası olarak değişik bir puanın ölçüt olarak saptandığı görülmektedir (Hisli 1988).

Ölçeğin güvenilirliğine yönelik yapılan çalışmalardan Yarıya bölme güvenilirliği envanteri tek ve çift sayılı maddelerden oluşmuştur. İki yarım test güvenilirlik katsayısı 259 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada .74 olarak bulunmuştur (Hisli, 1989; Şahin ve Savaşır, 1997).

3.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği (Automatic Thoughts Questionnaire) (ODÖ)

Orijinali Hollan ve Kendal (1980), tarafından geliştirilen Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Türkiye uyarlaması, Şahin ve Şahin (1992), tarafından yapılmıştır. Ölçek depresyonla ilişkili olan olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçmeye yöneliktir. Ölçek ilk olarak Şahin ve Şahin (1988), tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve ölçeğin İngilizce ve Türkçe formları, her iki dili de iyi bilen 53 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulanan iki form arasındaki korelasyon katsayısı 92 olarak bulunmuştur. Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam 30 maddeden ve beş alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler; "Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri" (2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24, 27. Maddeler), "Şaşkınlık – Kaçma Fantezileri" (13, 14, 15, 19, 20 ve 22. Maddeler), "Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme "istekleri" (9, 26 ve 29. Maddeler), "Yalnızlık – "İzolasyon" (1, 4, 10 ve 28. Maddeler) ve "Ümitsizlik" (6, 11, 12 ve 25. Maddeler) şeklinde sıralanmaktadır (Şahin ve Savaşır, 1997).

Otomatik Düşünceler Ölçeği, Ek-4'te verilmiştir. Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Güvenirliği 345 kişilik bir öğrenci örnekleminde elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 93 olarak bulunmuştur. Araştırmada 57 depresif hasta ve 57 normal olmak üzere 114 kişilik bir örneklemden elde edilen katsayı ise 0.98 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Aytar (1987) tarafından 21 depresif, 20 de depresif olmayan psikopatolojik ve 20 diğer hastalar olmak üzere üç gruba uygulanması sonucu elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .94, .89 ve .91 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde – toplam puan korelasyonları .35 ile .69 ve .37 ile

.85 arasında bulunmuştur. "ki yarım test yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayıları depresif grup için $r = .59$ ve diğer hastalar için $r = .87$ 'dir. Bu yöntem ile elde edilen güvenilirlik katsayısı $.91$ olarak belirtilmektedir. 30 kişilik bir öğrenci grubu üzerinde uygulanan test – tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = .77$ 'dir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Geçerliliği Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu $.75$, MMPI – D skalası ile $.85$, Çok Yönlü Depresyon Ölçeği ile $.60$ ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile $.27$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri'ne göre semptomatik olan ve olmayan grupları anlamlı olarak ayırt edebildiği belirtilmektedir. Ölçeğin her bir maddesinin ayrı ayrı geçerliliğine bakılmış ve 30 maddenin 30'unun da ayırıcı geçerliliği olduğu bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Puanlanması Ölçek 30 maddeden oluşan 1 – 5 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Her madde için "Hiç aklımdan geçmedi", "Ender olarak aklımdan geçti", "Arada sırada aklımdan geçti", "Sık sık aklımdan geçti" ve "Her zaman aklımdan geçti" seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenilmektedir. Verilen cevaplara 1 – 5 arasında değişen puanlar verilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 30 ile 150 arasında değişmektedir. Ayrıca "Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceler" alt ölçeğinin puan aralığı 13 ile 65 arasında; "Şaşkınlık – Kaçma Fantezileri" alt ölçeğinin puan aralığı 6 ile 30 arasında; "Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme "isteği" alt ölçeğinin puan aralığı 3 ile 15 arasında; "Yalnızlık – "izolasyon" alt ölçeğinin puan aralığı 4 ile 20 puan arasında ve "Ümitsizlik" alt ölçeğinin puan aralığı 4 ile 20 arasında değişmektedir. Ölçekten ve alt ölçeklerden alınan toplam puanların yüksekliği, olumsuz otomatik düşüncelerin yaygın bir şekilde ve sıklıkla ortaya çıktığını göstermektedir.

3.4. Olumlu Düşünme Eğitim Programı'nı Yapılandırılma Süreci

Bu bölümde Olumlu Düşünme Eğitim Programının yapılandırılması ve genel hedeflerine Tablo-4'te yer verilmiştir.

Tablo 4.

Olumlu Düşünme Eğitim Programı'nın Genel Hedefleri

Temel Hedefler	Oturumlar
1.1. Duygu ve düşüncelerimizi tanıyabilme	(Oturum 1, 2)
1.2. Olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara, olumlu düşüncelerin ise olumlu duygulara neden olduğunu fark edebilme. Yükleme biçimi olarak geleceğe yönelik iyimserlik ve kötümserliği ayırt edebilme.	(Oturum 3)
1.3. Bilişsel Çarpıtmaları tanıma.	(Oturum 4)
1.4. Geleceğe yönelik kötümser, olumsuz otomatik düşünceleri, akla aykırı inançları ve bilişsel çarpıtma biçimlerini sorgulayıp alternatif olumlu duygu ve düşünce biçimleri ifade edebilme.	(Oturum 5)
1.5. Olumsuz otomatik düşünceleri olumluya dönüştürebilme	(Oturum 6)
1.6. Akla aykırı inançları sorgulayıp geleceğe yönelik kötümser duygu ve düşüncelerin, geleceğe yönelik iyimser duygu ve düşünce biçimleriyle değiştirebilme. Kötümser açıklama biçimlerini sorgulayıp iyimser açıklama biçimleriyle değiştirebilme	(Oturum 7)
1.7. İyimser bireyler ve başarı öyküleri	(Oturum 8)
1.8. İyimserlik ve poliyannacılığın ayırt edilmesi Olumsuz ifadelerin alternatifi olumlu ifadele Olumsuzluklarla baş edebilmeye yönelik Problem Çözme Basamaklarının Öğrenilmesi.	(Oturum 9-10)
1.9. Pozitif Psikoloji ve Geleceğe Yönelik İyimserliğin İşlenmesi	(Oturum 11)
1.10. Olumlu Düşünme Eğitim Programında öğrenilen bilgi ve becerileri günlük yaşam becerisine dönüştürebilme	(Oturum 12)

2. Ardından, genel hedefler özel hedeflere dönüştürülerek, her oturumun amaçları belirlenmiştir:

Tablo 5.

Olumlu Düşünme Eğitim Programı Etkinlikleri

Etkinlikler	Oturumlar
I. Bölüm: Olumlu Düşünme ve Olumsuz Düşünme, Geleceğe Yönelik İyimserlik ve Kötümserliğin ayırt edilmesi	
1. Oturum: Tanışma, Olumlu Düşünme Eğitim Programının tanıtılması, beklentilerin belirlenmesi	1
2. Oturum: Duygu ve Düşünceleri tanıyabilme. Duygu ve düşünceleri ayırt edebilme Olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara neden olduğunu fark edebilme	1
.....3. Oturum: Olumsuz duygu ve düşünceleri tanıyabilme Geleceğe Yönelik İyimserlik ve Kötümserliği ayırt edebilme	1
4. Oturum: Bilişsel Çarpıtmaları tanıma. Öğrencilerin kendi bilişsel çarpıtmalarını fark edebilmesi	1
5. Oturum: Akılcı Olmayan İnançların ayırt edilmesi ve ABC-DEF modelinin öğrenilmesi Kanıt sorgulama tekniği öğrenilmesi	1
6.Oturum: Olumsuz otomatik düşünceleri olumluya dönüştürebilme Olumsuz otomatik düşünceler ve içsel konuşmalarla başa çıkabilmeye yönelik imajinasyon tekniğinin öğrenilmesi İyimserliğin kullanım alanları	1
7. Oturum: Akla aykırı inançları sorgulayıp akılcı düşünce ve inançlarla değiştirebilmek Akılcı olmayan olumsuz otomatik düşünceleri	1

sorgulayıp alternatif olumlu duygu ve düşünce biçimleriyle değiştirebilme Alternatif Sorgulama tekniğinin uygulanması	
II. Bölüm: Geleceğe Yönelik İyimser Bir Birey İçin Temel Beceriler	
8. Oturum: Geleceğe Yönelik İyimserler ve Kötümserler arasındaki farkı anlayabilme, Olumlu Düşünme Video izleme Bilişsel Süreçleri yeniden yapılandırma Felaketsizleştirme tekniğinin öğrenilmesi	1
9. Oturum: İyimserlik ve poliyanacılığın ayırt edilmesi Olumsuz ifadelerin alternatifi olumlu ifadeler Geleceğe Yönelik İyimser Pozitif bir hayat için yapılacaklar listesi	1
10. Oturum: Her gün tıraş olan bir adam neyi değiştirebilir ki? Problem çözme basamaklarının öğrenilmesi Geleceğe yönelik iyimserlik ve başarı (video izleme)	1
III. Bölüm: Olumlu Düşünme ve Geleceğe Yönelik İyimserlik	
11. Oturum: Pozitif Psikoloji ve Geleceğe Yönelik İyimserlik Hayatımızda olumlu düşünmenin, iyimserliğin, pozitif bir birey olmanın önemi	1
12. Oturum: Olumlu Düşünme Eğitim Programının değerlendirilmesi. Olumlu Düşünme Eğitim Programının sonlandırılması Katılımcı Mektuplarının yazılması Katılımcılara Katılım Belgelerinin takdim edilmesi Son test uygulaması	1
Toplam:	12 Oturum

3.4.1. Olumlu Düşünme Eğitim Programının Yapılandırılmasında Yararlanılan Kuramlar

Araştırma süresince deney grubuna haftada bir oturum olmak üzere 12 hafta 45 dakikalık oturumlar uygulanmıştır.

Olumlu düşünme eğitim programı ergenlerin gelişim dönem özellikleri göz önünde bulundurularak hazırlanmış bir eğitim programıdır. Bu programla ergenlerin geleceğe yönelik kötümser yüklem biçimlerini, bilişsel çarpıtma ve depresif eğilimlerini, geleceğe yönelik iyimser yüklemelerle değiştirmeleri ve olumlu düşünmeyi öğrenip, gelecek yaşantılarında da işlevsel olarak kullanabilmeleri amaçlanmıştır.

Bu programın geliştirilme sürecinde pozitif psikoloji, olumlu düşünme, geleceğe yönelik iyimserlik ile ilgili literatür taraması yapılmıştır. Pozitif Psikolojiden yola çıkarak Seligman'ın Öğrenilmiş İyimserlik modeli ve yüklem kuramı çerçevesinde geliştirilen programda; Akılcı Duyuşsal ve Davranışsal Terapi (ADDT), Bilişsel Davranışçı Kuram ve Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapiden de yararlanılmıştır. Ayrıca Avcı (2009)' nın Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programı çalışmasında yer alan Seligman ve arkadaşları tarafından geliştirilen Penn Resiliency Programı içerik olarak değiştirilmek kaydıyla, sistematik açıdan bu programın yapılandırılmasında örnek alınmıştır.

Kırkar ve Yılmaz (2003)' e göre herhangi bir konuyu ele almada doğaçlama, rol oynama gibi tekniklerden yararlanır. Programın yapılandırılması sürecinde doğaçlama, rol oynama gibi tekniklerin yanı sıra imajinasyon, kayıt tutma, öykü çalışmaları, otomatik düşünceleri keşfetme, bilişsel çarpıtmaların farkına varma, öv ödevleri, gevşeme egzersizleri, hobi edinme, video izleme gibi birçok teknikten de yararlanılmıştır.

3.5. Deney Grubu Uygulaması

Deney grubundaki öğrencilerin farklı sınıflardan gelmeleri ve her hafta aynı dersten geri kalmalarının meydana getirebileceği sıkıntılar göz önünde bulundurularak okul yönetimi ve sınıf rehber öğretmenleri ile yapılan görüşmeler sonunda ortak oturum saatleri belirlenmiştir. Olumlu Düşünme Eğitim Programının cuma günleri rehberlik saatinde, çok amaçlı salonda uygulanması kararlaştırılmıştır. Çok amaçlı salonda gerekli fiziksel düzenlemeler yapılarak grup programının uygulanması için elverişli ortam sağlandıktan sonra uygulama süreci başlatılmıştır

Deney grubuna 12 hafta süresince haftada 1 kez 45 dakikalık “Olumlu Düşünme Eğitim Programı” uygulanmış, kontrol grubuna ise araştırma süresince hiçbir işlem yapılmamıştır. Deneklere işlem öncesi ölçümün yapılmasından bir hafta sonra deneysel işleme başlanmıştır. 12 haftanın sonunda eğitim programının gruplar üzerinde anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini ölçmek amacıyla son test uygulaması yapılmıştır.

3.6. Plasebo Grubu Uygulaması

Bu araştırmada plasebo grubuna yer verilmesinin amacı, deney grubundaki bireylerin öntest-son test puanları arasındaki farkın, uygulanan olumlu düşünme eğitim programından mı yoksa etkileşim grubuna katılmış olmaktan mı kaynaklandığının kontrol edilmesidir. Kısacası deney grubuyla karşılaştırma yapmak ve grup etkisini kontrol etmek amacıyla plasebo grubunu oluşturan 10 öğrenciye her biri 45 dakika süren ve 12 oturumdan oluşan meslek tanıtımına yönelik oturumlar uygulanmıştır.

3.7. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS 17.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada tüm analizler için anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Araştırma, Tekrarlanmış Ölçümler için İki Faktörlü Varyans Analizi ve Korelasyon Analizi yapılarak çözümlenmiştir. Sosyo-Demografik değişkenlerin frekans ve yüzdeleri alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR ve YORUMLAR

Bu bölümde elde edilen veriler alt problemlerin sırasına göre tablolaştırılarak sunulmuş ve yorumlanmıştır.

4.1. Araştırmanın 1. alt problemi “Olumlu Düşünme Eğitim Programı”na katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre geleceğe yönelik iyimserlik puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? şeklinde belirlenmiştir. Bu alt probleme ilişkin deney, kontrol ve plasebo gruplarında yer alan öğrencilerin geleceğe yönelik iyimserlik ön ve son ölçüm puanlarının aritmetik ortalaması ve standart sapmaları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6.

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Geleceğe Yönelik İyimserlik Ön-test ve Son-test Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Gruplar	<i>n</i>	Öntest		Sontest	
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss
Kontrol grubu	10	25,20	6,23	24,90	5,09
Deney grubu	10	23,70	5,81	29,20	2,97
Plasebo grubu	10	24,60	3,03	23,90	5,22

Tablo 6 incelendiğinde olumlu düşünme eğitim programı uygulamasından sonra deney grubunun, geleceğe yönelik iyimserlik puanlarında kontrol ve plasebo grubu puanlarına göre gözle görülür düzeyde artış olduğu görülmektedir.

Deney-kontrol ve plasebo gruplarının ön ölçüm ve son ölçümlerine göre tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi sonuçları Tablo-7’de verilmiştir.

Tablo 7

Deney-Kontrol ve Plasebo Gruplarının Geleceğe Yönelik İyimserlik Ön Ölçüm ve Son Ölçüm Puanlarına Göre Tekrarlı Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

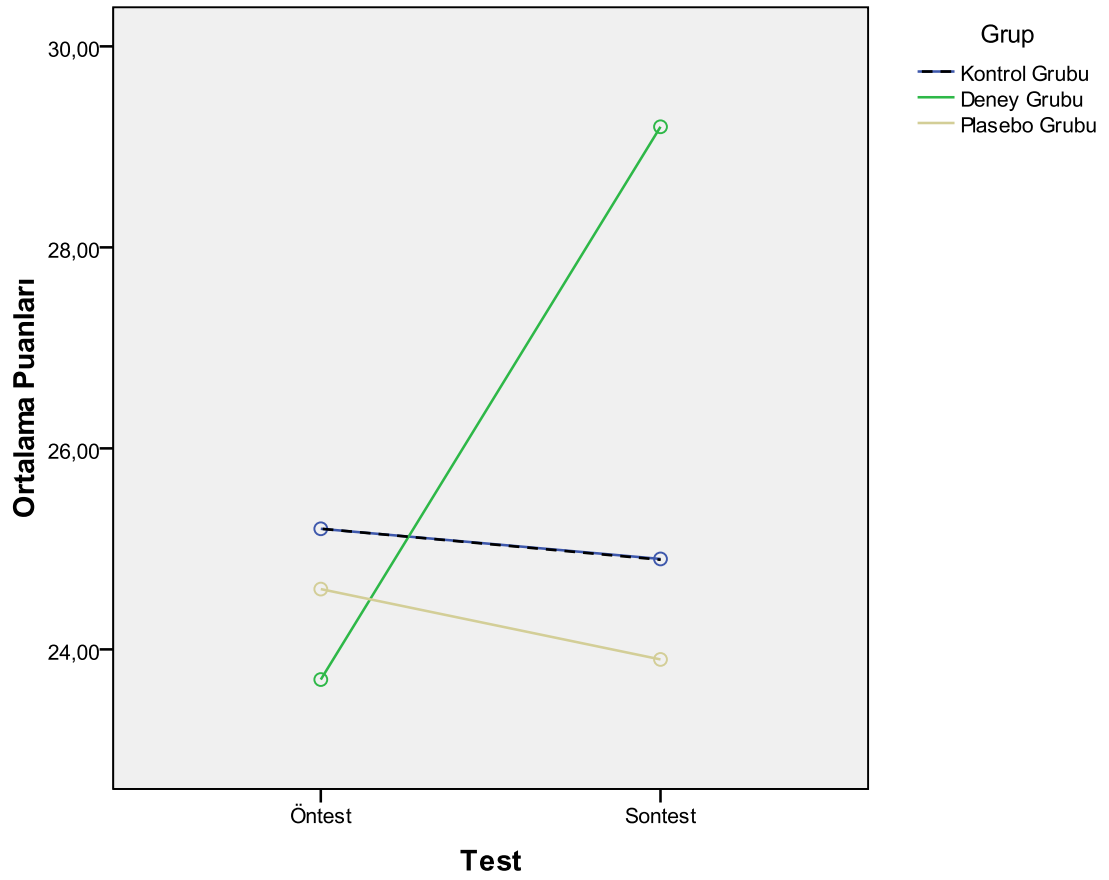
Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	S.d.	Karelerin Ortalaması	F	p
Denekler Arası					
Grup	49,600	2	24,800	,976	,383
Hata	661,150	27	24,487		
Denekler İçi					
Ölçüm(Öntest – Sontest)	33,750	1	33,750	1,441	,240
Grup-Ölçüm	120,400	2	60,200	2,570	,095
Hata	632,350	27	23,420		
Toplam					

Tablo 7 incelendiğinde Olumlu Düşünme Eğitim Programına katılan ve katılmayan öğrencilerin öntest ve sontest ölçümlerine göre geleceğe yönelik iyimserlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak deney grubunun geleceğe yönelik iyimserlik puan ortalaması Olumlu Düşünme Eğitim Programı uygulandıktan sonra 23,70’den 29,20’ye yükselmiştir.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının ön ölçüm ve son ölçümlerine göre “grup*ölçüm” etkileşimine ilişkin dağılım şekil 1 ile de gösterilmiştir.

Şekil-1

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Ön Ölçüm ve Son Ölçümlerine Göre “Grup*Ölçüm” Etkileşimine İlişkin Dağılım



4.2. Araştırmanın 2. alt problemi “Olumlu Düşünme Eğitim Programı”na katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? şeklinde ifade edilmiştir. Bu alt probleme ilişkin deney, kontrol ve plasebo gruplarında yer alan öğrencilerin depresyon ön ölçüm ve son ölçüm puanlarının aritmetik ortalaması ve standart sapmaları tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8.

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Depresyon Ön-test ve Son-test Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Gruplar	<i>n</i>	Öntest		Sontest	
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss
Kontrol grubu	10	25,60	7,72	28,20	9,55
Deney grubu	10	25,90	8,57	8,30	6,80
Plasebo grubu	10	25,50	6,35	23,60	5,21

Tablo 8 incelendiğinde olumlu düşünme eğitim programı uygulamasından sonra deney grubunun, depresyon puanlarında kontrol ve plasebo grubu puanlarına göre gözle görülür düzeyde azalma olduğu görülmektedir.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının depresyon ön ölçüm ve son ölçüm puanlarına göre tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi sonuçları tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Deney-Kontrol ve Plasebo Gruplarının Depresyon Ön Ölçüm ve Son Ölçümlerine Göre Tekrarlı Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	K.T	S.d.	K.O	F	P
Denekler Arası					
Grup	1047,100	2	523,550	6,428	,003*
Hata	1983,050	27	73,446		
Denekler İçi					
Ölçüm(Öntest - Sontest)	476,017	1	476,017	12,138	,002*
Grup-Ölçüm	1124,633	2	562,317	14,339	,000**
Hata	1058,850	27	39,217		
Toplam					

* $p < ,05$ ** $p < ,01$

Tablo 9’da verilen varyans analizi sonuçlarına bakıldığında depresyon ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir (* $P < ,05$; ** $P < ,01$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı Tukey HSD Testi yapılarak belirlenmiştir (Tablo-10).

Tablo 10
Deney-Kontrol ve Plasebo Gruplarının Depresyon Puanlarının Son
Ölçümlerinin Tukey HSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) Grup	(J) Grup	Ortalama Farkı (I-J)	P değeri.
Sontest BDE	Kontrol Grubu	Deney Grubu	19,90	,000*
		Plasebo Grubu	4,60	,361
	Deney Grubu	Kontrol Grubu	-19,90	,000*
		Plasebo Grubu	-15,30	,000*
	Plasebo Grubu	Kontrol Grubu	-4,60	,361
		Deney Grubu	15,30	,000*

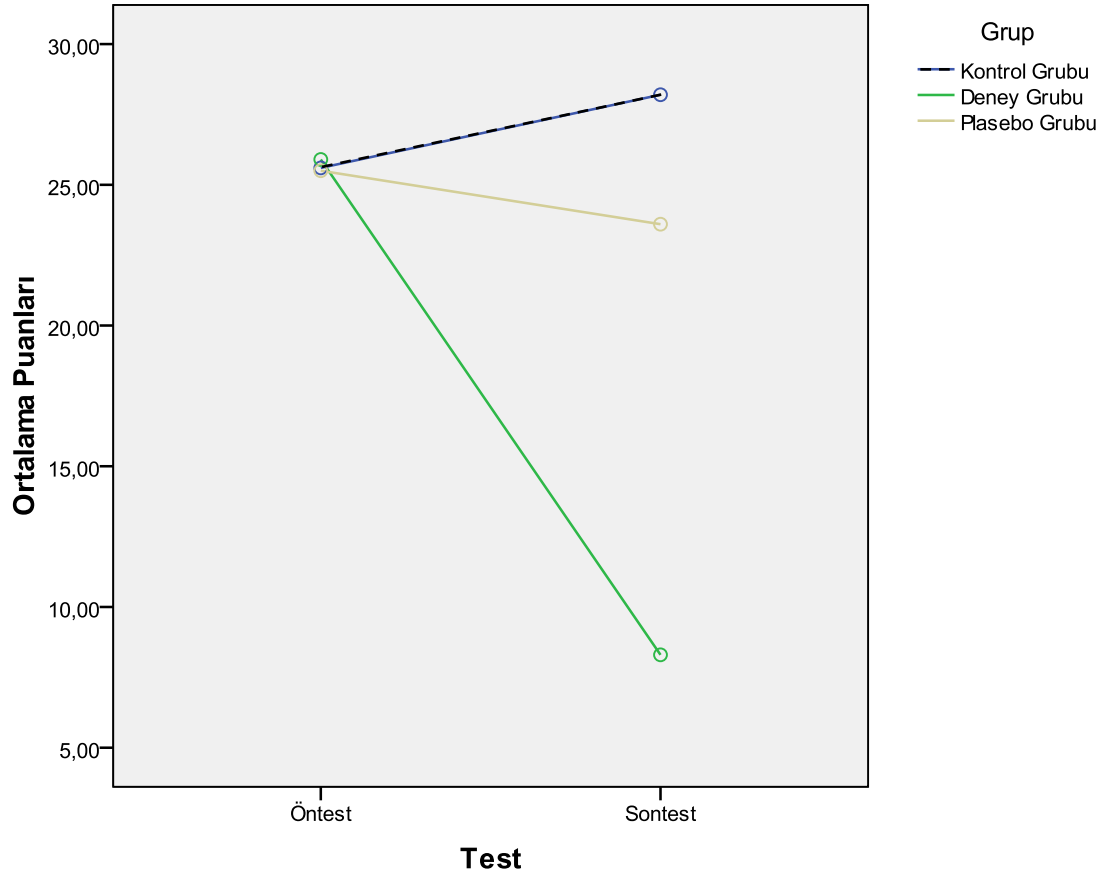
Depresyon son test puanlarına göre kontrol grubuyla deney grubu arasında anlamlı; deney grubuyla kontrol ve plasebo grupları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (Tablo 10).

Olumlu Düşünme Eğitim Programı uygulaması sonucunda deney grubundaki öğrencilerin depresyon puanları plasebo ve kontrol gruplarına göre istatistiksel olarak azalmıştır. Bulgular sonucunda, hazırlanmış ve uygulanmış olan olumlu düşünme eğitim programının öğrencilerin depresyon düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının ön ölçüm ve son ölçümlerine göre “grup*ölçüm” etkileşimine ilişkin dağılım şekil 2 ile de gösterilmiştir.

Şekil-2

**Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Ön Ölçüm ve Son Ölçümlerine Göre
“Grup*Ölçüm” Etkileşimine İlişkin Dağılım**



- 4.3.** Araştırmanın 3. alt problemi “Olumlu Düşünme Eğitim Programı”na katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre bilişsel çarpıtma puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? şeklinde belirlenmiştir. Bu alt probleme ilişkin deney, kontrol ve plasebo gruplarında yer alan öğrencilerin bilişsel çarpıtma ön ölçüm ve son ölçüm puanlarının aritmetik ortalaması ve standart sapmaları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo-11

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Bilişsel Çarpıtma Ön-test ve Son-test Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Gruplar	n	Öntest		Sontest	
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss
Kontrol grubu	10	84,20	24,58	94,40	25,53
Deney grubu	10	92,50	18,50	47,40	21,20
Plasebo grubu	10	80,10	18,93	76,60	5,21

Tablo 11 incelendiğinde olumlu düşünme eğitim programı uygulamasından sonra deney grubunun, bilişsel çarpıtma puanlarında kontrol ve plasebo grubu puanlarına göre gözle görülür düzeyde azalma olduğu görülmektedir. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının bilişsel çarpıtma ön ölçüm ve son ölçüm puanlarına göre tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi sonuçları tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Deney-Kontrol ve Plasebo Gruplarının Bilişsel Çarpıtma Ön Ölçüm ve Son Ölçümlerine Göre Tekrarlı Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	K. T	S.d.	K. O	F	p değeri
Denekler Arası					
Grup	3765,900	2	1882,950	2,501	,101
Hata	20331,700	27	753,026		
Denekler İçi					
Ölçüm(Öntest-Sontest)	2457,600	1	2457,600	11,208	,002*
Grup-Ölçüm	8293,900	2	4146,950	18,912	,000*
Hata	5920,500	27	219,278		
Toplam					

* p< ,05

Tablo 12’de verilen varyans analizi sonuçlarına bakıldığında; bilişsel çarpıtma ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülebilir ($P < ,05$; $P < ,01$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı Tukey HSD Testi yapılarak belirlenmiştir (Tablo-13).

Tablo 13
Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Bilişsel Çarpıtma Son Test Puanlarının Tukey HSD Testi Sonuçları

Tukey HSD				
Bağımlı Değişken	(I) Grup	(J) Grup	Ortalama Farkı (I-J)	P değeri
Sontest ODÖ	Kontrol Grubu	Deney Grubu	47,00	,000*
		Plasebo Grubu	17,80	,217
	Deney Grubu	Kontrol Grubu	-47,00	,000*
		Plasebo Grubu	-29,20	,024*
	Plasebo Grubu	Kontrol Grubu	-17,80	,217
		Deney Grubu	29,20	,024*

* $P < ,05$

Tablo 13’te görüldüğü gibi bilişsel çarpıtma son test puanlarına göre kontrol grubuyla deney grubu arasında, deney grubuyla kontrol ve plasebo grupları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu; kontrol grubuyla, plasebo grupları arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır.

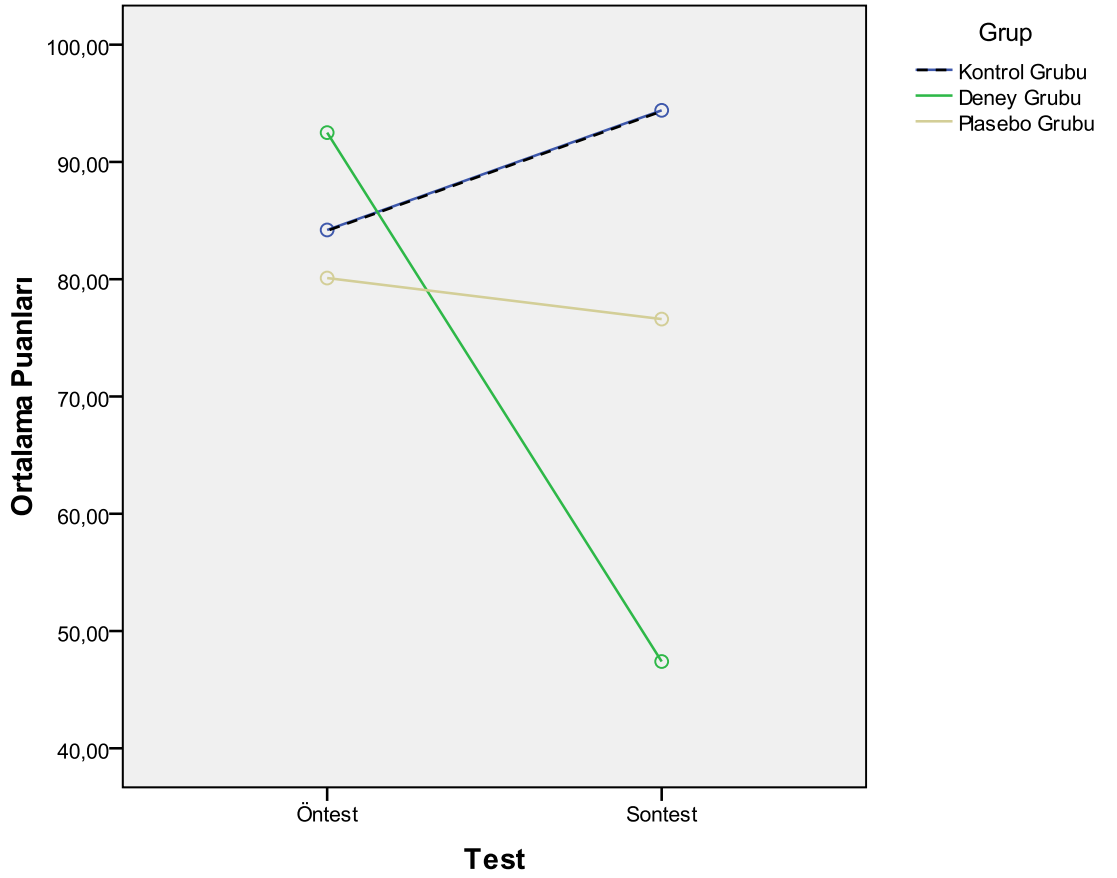
Deney grubu, kontrol ve plasebo grupları arasında bilişsel çarpıtma son test puanlarına göre anlamlı farklılık vardır. Tablo 11’deki ortalama değerlere bakıldığında test sonunda puandaki azalma en fazla deney grubunda olduğu görülmektedir. Sonuç olarak uygulanan programın gruplar üzerinde bir anlamlı bir değişikliğe sebep olduğu görülmektedir. Deney grubunun puanlarında anlamlı bir azalma görülmektedir.

Olumlu Düşünme Eğitim Programı uygulaması sonucunda deney grubundaki öğrencilerin bilişsel çarpıtma puanları plasebo ve kontrol gruplarına göre istatistiksel olarak azalmıştır. Bu bulgular, yapılan deneysel işlemin önemli bir fark meydana getirdiğini göstermektedir.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının ön ölçüm ve son ölçümlerine göre “grup*ölçüm” etkileşimine ilişkin dağılım şekil 3 ile de gösterilmiştir.

Şekil-3

**Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Ön Ölçüm ve Son Ölçümlerine
Göre “Grup*Ölçüm” Etkileşimine İlişkin Dağılım**



4.4. Araştırmanı 4. alt problemi “Deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? ” şeklinde ifade edilmiştir. Bu alt probleme ilişkin veriler tablo 14’de yer almaktadır.

Tablo 14.

Deney, Kontrol ve Plasebo Grubu Öğrencilerinin Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon ve Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Tablosu

Kontrol Değişkenleri		Öntest Geleceğe Yönelik İyimserlik	Öntest Depresyon	Öntest Bilişsel Çarpıtma	Sontest Yaşam Yönelimi	Sontest Depresyon	Sontest Bilişsel Çarpıtma	
Kontrol Grubu	Öntest Geleceğe Yönelik İyimserlik	Korelasyon P S.d	1,000 .					
	Deney Grubu		0					
Plasebo Grubu	Öntest Depresyon Puanları	Korelasyon P S.d	-,370 ,048*	1,000 .				
			27	0				
	Öntest Bilişsel Çarpıtma	Korelasyon P S.d	-,430 ,020*	,563 ,001**	1,000 .			
			27	27	0			
	Sontest Geleceğe Yönelik İyimserlik	Korelasyon P S.d	-,033 ,865	,005 ,979	-,081 ,676	1,000 .		
			27	27	27	0		
	Sontest Depresyon Puanları	Korelasyon P S.d	,055 ,779	,179 ,353	,095 ,624	-,440 ,017*	1,000 .	
			27	27	27	27	0	
	Sontest Bilişsel Çarpıtma Puanları	Korelasyon P S.d	,046 ,812	,199 ,302	,264 ,167	-,493 ,007*	,887 ,000**	1,000 .
			27	27	27	27	27	0

* p< .05 **p>.01

Tablo-14’ e göre: Geleceğe yönelik iyimserlik ile depresyon arasında negatif yönlü orta dereceli bir ilişki vardır. (-0,370). Bilişsel Çarpıtma ile geleceğe yönelik iyimserlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (-0,430). Depresyon ile bilişsel çarpıtma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (0,563).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen sonuç, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. “Olumlu Düşünme Eğitim Programı”na katılan deney grubu öğrencileri ile kontrol ve plasebo grubu öğrencilerinin geleceğe yönelik iyimserlik son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin sonuç ve tartışmalar:

“Olumlu Düşünme Eğitim Programı”na katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol ve plasebo grubu öğrencilerinin geleceğe yönelik iyimserlik son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak deney grubunun geleceğe yönelik iyimserlik puan ortalamasının Olumlu Düşünme Eğitim Programı uygulandıktan sonra 23,70’den 29,20’ye yükseldiği görülmüştür.

Peg, (2002)’ in yaptığı çalışma pozitif düşüncenin iyimserlik ve mutlu olmak üzerinde olumlu etkisini destekler niteliktedir. Drach-Zahavy ve Somech (1999) amaçlarını gerçekleştirme konusunda yaptıkları araştırmada, pozitif olma derecesi güçlendiğinde buna bağlı olarak performansın da arttığı belirlenmiştir. Kısacası olumlu düşünme ve geleceğe yönelik iyimser yüklemeler sonucu etkilemektedir. Geleceğe yönelik iyimser yaşam yönelimine sahip bireyler olumsuz durumlarla başa çıkmada daha başarılı oldukları söylenebilir.

Literatür incelendiğinde olumlu düşünmeye yönelik ruh sağlığı başta olmak üzere sağlık, spor, başarı ve pek çok alanla ilgili çalışmalara rastlamak mümkün olmakla birlikte geleceğe yönelik iyimserlikle ilgili sınırlı sayıda araştırma olduğu

görülmüştür; İyimserlik düzeyinin arttırılması bireye sosyal beceriler kazandırılması açısından da yararlı olabilecektir. İyimserlik düzeyleri yüksek olan bireylerin daha sosyal oldukları, olumlu sosyal ilişkiler gösterdikleri bunun da duygusal ve fiziksel işlevselliği kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Balcı ve Yılmaz, 2002; Doğan, 2006).

Seligman bireylerin yüklenme biçimlerindeki değişimlerin geleceğe yönelik beklentilerini de etkileyebileceğini ifade etmiştir. Bu görüş, Öğretir (2004)'in "Pozitif Düşünce Eğitimi Programına" katılan annelerin olumlu tutumlarının anlamlı düzeyde yükseldiğini gösteren araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir.

"Olumlu Düşünme Eğitim Programı"na katılan öğrencilerin bu programa katılmayan öğrencilere göre geleceğe yönelik iyimserlik puanları arasında anlamlı düzeyde bir artış olduğu görülmüştür. "Olumlu Düşünme Eğitim Programı"nın, ergenlerin geleceğe yönelik kötümserlik düzeyini azaltmada ve olumsuz düşüncelerle sağlıklı olarak başa çıkmada etkili bir müdahale programı olabileceği anlaşılmıştır. Elde edilen bu bulgular Öğretir (2004)' in bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Ancak Avcı (2009) tarafından geliştirilen ülkemizde geleceğe yönelik iyimserliğin incelendiği ilk deneysel çalışma olan "öğrenilmiş iyimserlik eğitim programı"nın 9 ve 10. sınıfların öğrencilerinin geleceğe yönelik iyimserlik düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmanın bulguları bu görüşü desteklememektedir.

Yurtdışında iyimserliğin öğrenilmesine yönelik yapılan çalışmalarda Seligman, bireylerin olumsuz yüklenme biçimlerinin bilişsel davranışçı yaklaşım kapsamında değiştirilebileceğini belirtmektedir. İyimserliğin öğrenilmesine ilişkin yapılan en kapsamlı çalışma olan Penn Resiliency Programı'dır. Öğrencilere ve ebeveynlerine yönelik hazırlanmış bu programda da öğrencilerin olumsuz yüklenme biçimlerinin değiştiği ve etkisinin 2 senelik izleme çalışmaları sonucunda da devam ettiği görülmüştür (Avcı, 2009).

5.2. “Olumlu Düşünme Eğitim Programı”na katılan deney grubu öğrencileri ile kontrol ve plasebo grubu öğrencilerinin depresyon son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin sonuç ve tartışmalar:

“Olumlu Düşünme Eğitim Programı”na katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere göre depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir azalma olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle, olumlu düşünme eğitim programının, ergenlerde depresyonu azaltmada etkili bir müdahale programı olabileceği anlaşılmıştır.

Beck’e (1976) göre depresyonu önlemede kullanılan bilişsel yaklaşımın özü, danışanın kendisini “kaybeden” değil, “kazanan”, yardıma muhtaç değil, gücü elinde barındıran birisi olarak görmesini sağlayacak teknikler kullanmayı oluşturur. Bu görüşe göre hazırlanan olumlu düşünme eğitim programının depresyonla baş etmede etkili olması grup üyelerinin pozitif yanlarının vurgulanmasına ve egolarının güçlendirilmesine bağlıdır.

Ilardi ve diğer. (1997)’de depresyonda pozitif düşüncenin rolünü araştıran bir çalışma yapmışlardır. Dört yıl boyunca 50 depresif hasta ile yapılan çalışmada, hastalığın tekrar nüksetmesi ile pozitif düşünce arasında ters bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Ilardi ve Craighead (1999) yaptıkları çalışmada öncelikle depresif hastalarda DSM-IV Axis II (kişilik hastalığı) patoloji korelasyonunda negatif olaylarla ilişki bulunurken pozitif olaylarla ilişki bulunmamıştır.

5.3. “Olumlu Düşünme Eğitim Programı”na katılan deney grubu öğrencileri ile kontrol ve plasebo grubu öğrencilerinin bilişsel çarpıtma son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin sonuç ve tartışmalar:

“Olumlu düşünme eğitim programına katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre bilişsel çarpıtma puanları arasında anlamlı düzeyde bir azalma olduğu ortaya konulmuştur. Olumlu düşünme eğitim programının, ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleriyle baş etmelerinde ve bilişsel çarpıtma düzeylerini azaltmada etkili bir müdahale programı olabileceği görülmüştür.

Literatürde iyimserliğin kendini açıklama ve kontrol etme biçimi gibi bilişsel süreçlerle ilgili olduğu belirtilmektedir (Scheier ve Carver, 1986).

Peterson, (2005) bilişsel terapinin, kötümser açıklama biçimini iyimser açıklama biçimi ile değiştirebileceğini, problem çözme becerileri uygulamaları gibi bilişsel davranışçı müdahaleler ile çocukların kötümser açıklama biçimlerinin iyimser açıklama biçimiyle değiştirilebileceğini ifade etmiştir. Carver ve Scheier (2005) kötümserliğin ve iyimserliğin altında kalıtsal ve çevresel faktörlerin etkili olduğunu, ancak büyük oranda çocukluk deneyimlerinin bu kişilik özelliklerinin oluşmasına neden olduğunu belirtmektedirler. Bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde gerçekçi olmayan inançların değiştirilmesi ile kötümser bakış açısının iyimser bakış açısına dönüştürülebileceğini ifade etmişlerdir (Carver&Scheier, 2005; Avcı, 2009) .

Bu bulguyu Caryk ve Walker (1986), Öğretir (2004)'in araştırmaları desteklemektedir. Öğretir (2004) pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin otomatik düşüncelerine etkisini incelemiştir. Sonuç olarak deney grubundaki annelerin olumsuz düşünceleri kontrol grubuna göre başlangıçta daha fazla olmasına rağmen program uygulandıktan sonra neredeyse yarıya yakın azalma olduğu görülmüştür. Bu da pozitif düşünceye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak olumlu düşüncelere yaklaştıklarını göstermektedir.

Olayları işlevsel olmayan bir biçimde algılamak da fiziksel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkileyen bir durumdur. İşlevsel olmayan düşünceler ergenlikle sınırlı olmayıp, yetişkinlik gibi değişik gelişim evrelerinde de görülebilir (Şimşek, 2003).

5.4. Deney grubu, kontrol grubu ve plasebo grubu öğrencilerinin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında ilişkiye yönelik sonuç ve tartışmalar:

Araştırmanın deney, kontrol ve plasebo grubuna göre korelasyon analizi sonuçlarına göre geleceğe yönelik iyimserlik ve depresyon arasında negatif yönlü orta dereceli bir ilişki vardır (-0,370). Geleceğe yönelik iyimserlik ve bilişsel çarpıtma arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki vardır (-0,430). Depresyon ve bilişsel çarpıtma arasında ise pozitif yönde güçlü bir ilişki vardır (0,563).

Araştırma bulguları depresyon ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı düzeyde güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde, bu bulguyu destekleyen birçok araştırma bulgusuna rastlamak mümkündür. Örneğin, Aytar (1987) otomatik düşünceler ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçta olumsuz otomatik düşünceler ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle otomatik düşünceler ile depresyon arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Öztütüncü (1996), lise öğrencilerdeki irrasyonel/olumsuz otomatik düşünceleri ana-baba tutumları ve aile içi ilişkiler açısından incelediği araştırmada; olumsuz otomatik düşünceler arttıkça depresif duygulanım düzeyinin de yükseldiğini saptamıştır.

Marcotte (1996), 11 ile 18 yaşları arasındaki ergenler üzerinde yaptığı araştırmasında, ergenliğin başlangıcından sonuna doğru gidildikçe depresif semptomlarda bir artış olduğunu ileri sürmüştür. Çalışma, depresif belirtilerin ve akılcı olmayan inançların birbirleriyle ilişkili olarak ortaya çıktığını doğrulamaktadır. Ergenler, düşük engellenme toleransı ile ilişkili bilişsel ön yargıları daha az kabul etmeye eğilimlidirler. Ancak kendilerine yönelik gerçekçi olmayan istekleri kabul etmeye daha fazla eğilimlidirler.

Araştırmadan elde edilen bulgular ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. İşlevsel olmayan düşüncelerin azalması iyimserliğin artması bulgusu bilişsel çarpıtma düzeyleri ile iyimserlik arasında negatif ilişki olduğunu ileri süren az sayıda çalışmanın bulgularını da desteklemektedir (Caryk ve Walker, 1986; Chang, Olivares ve D’Zurilla 1997; Chang ve Bridewell, 1998; Türküm, 1999).

Mailanen (1995) de yaptığı araştırmada, ergenlerin depresif belirtileri ile işlevsel olmayan inançları ve tutumları ve geleceğe yönelik olumsuz tutum ve beklentileri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmektedir. Bu araştırmada kullanılan bilişsel çarpıtmaları, işlevsel olmayan inançları ve geleceğe yönelik olumsuz tutumları sorgulama ve değiştirmeye dönük kullanılan sokratik sorgulama, avantaj ve dezavantajları inceleme, ev ödevleri gibi tekniklerin umutsuzluk düzeyini düşürmede etkili bulunması, Abramson ve diğer. (1989)'nin araştırma sonuçları da bu sonucu destekler niteliktedir (Yerlikaya, 2006).

Caryk ve Walker (1986) otomatik düşünce ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçta iyimser olma puanları yüksek olan bireylerin otomatik düşünce puanlarının düşük olduğu görülmüştür. Bireylerin kötümser yükleme düzeyleri arttıkça olumsuz otomatik düşünce düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir.

Yapılan bir başka çalışmada Gillham, Reivich, Jaycox ve Seligman (1995) depresyon riski altında olan çocukların olumsuz yükleme biçimlerini değiştirmek amacıyla gerçekleştirdikleri 12 oturumluk program sonucunda deney grubundaki çocukların kontrol grubundaki çocuklara göre depresif belirtilerin azaldığı, deney grubundaki çocukların kontrol grubundaki çocuklara göre iyimser açıklama puanlarının arttığını tespit etmişlerdir (Avcı,2009).

Kart (2011)' a göre insanlar doğaları gereği, hayata iyimser bakma eğilimindedirler. Day ve Maltby (2003) pozitif düşünce ile depresyon, kaygı ve irrasyonel inançları arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Olumsuz düşünce yapısına sahip, bilişsel çarpıtma yapan kişilerin, işlevsel olmayan tutumlar geliştirerek olumsuz yaşam olaylarından daha fazla etkilendikleri ve depresyona daha yatkın oldukları Wise ve Barnes (1986), ile Olinger'ın (1987) çalışmalarında gösterilmiştir (Şimşek, 2003).

Öneriler

Sonuç olarak, bu çalışma, ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerinde olumlu düşünmenin etkilerini açıklamaktadır.

1. Ülkemizde geleceğe yönelik iyimserliğe ve olumlu düşünmenin öğretilmesine yönelik sınırlı sayıda araştırma yapıldığı göz önüne alınırsa olumsuz düşüncelerle ve mutsuzlukla baş edebilmek için önleyici ve koruyucu bir çalışma olarak gelişim özellikleri göz önünde bulundurularak okul öncesi eğitimden itibaren farklı eğitim kademelerine uygulanması önerilmektedir.

2. Bu çalışmada, son-testlerden sonra izleme çalışması yapılmamıştır. İleride yapılacak araştırmalarda, 6 ay ya da 1 yıl aralarla izleme ölçümleri yapılırsa, deneysel işlemin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeyleri üzerindeki etkisinin kalıcılığı daha net ortaya konulabilir.

3. Program kapsamında öğretmen ve velileri de konuyla ilgili bilgilendirmenin programın etkililiğini artıracak ve iyimserliği öğrencilerin günlük yaşamlarında daha etkili kullanabilmelerini sağlayacak düşünülmemektedir.

4. Geleceğe yönelik iyimserliğin daha geniş öğrenci kitlesine öğretilmesi amacıyla, öğretmenlere yönelik bir eğitim programı hazırlanıp, danışman-öğrenci-öğretmen etkileşimli bir program sürecinin oluşturulması ile öğrencilerin iyimserliği daha kalıcı ve işlevsel öğrenebilecekleri düşünülmemektedir.

5. İyimserlik akran grupları ile de yaygınlaştırılabilir. Olumlu düşünme eğitimi alan öğrenciler arasından akran eğitimciler yetiştirilerek farklı kademelerdeki öğrenciler arasında olumlu düşünmenin öğrenilmesi ve programın yaygınlaşmasını sağlaması açısından önemlidir. Bu kapsamda akran eğitimleri daha kapsamlı oturumlarla gerçekleştirilip, programın etkililiği uzun süreli hale getirilebilir.

6. Eğitim programının farklı bağımlı değişkenler üzerindeki etkileri gözden geçirilebilir.

7. Olumlu düşünmenin başta sağlık, kariyer planlama, akademik başarı gibi farklı alanları etkileyen bir kavram olması, son yıllarda üzerinde önemle durulan kariyer planlama ile ilgili araştırmalarda bir faktör olarak ele alınabilir. Ayrıca bu programın sağlık alanında kanser vb. hastalıkların sağaltım sürecinde olumsuz duygular, umutsuzluk, kötümserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtmalarla baş etmeye yönelik programların hazırlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

8. Program yurt dışında gerçekleştirilen programlarda olduğu gibi, atılganlık, sosyal uyum, iletişim gibi kavramlarla zenginleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, Voltan, N. (2003). **Terapötik İletişim Kişilerarası İlişkiler**. Ankara: US-A Yayıncılık.
- Açıkgöz, S. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ile Özyetkinlik ve İyimserlik İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akbağ, M. (2000). Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz, Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Altınay, D. (2000). **Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Altınay, D. (2007). **400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknik**. (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Altun, E. (2006). Akılcı Duygusal Temelli Güvengenlik Eğitiminin İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnanç ve Güvengenlik Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arslan, C. ve Saygın, Y. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. **Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi**. Sayı: 28, 207 -222.
- Ashton, P. (2001). Motivation Training and Personal Control: A Comparison of Three Intervention Strategies. **Education**. 106(4): 454-461.
- Avcı, D. (2009). Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Aydın, B.(1990). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Bilişsel Çarpıtmalar ve Akademik Başarı. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**. Sayı: 2, 27-36.
- Aydın, G. ve Aydın, O. (1990). Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği. **Psikoloji Dergisi**. 7(24): 51-55.
- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi. **Psikoloji Dergisi**. 7 (26): 2-9.
- Aytar, G. (1987). Depresyondaki Düşünme Bozukluklarının Bilişsel Kuram Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2002). İyimserlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **O.M.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi**. Sayı: 14, 55.
- Beck, A. T. (1976). **Cognitive Therapy and The Emotional Disorders**. Penguin Inc, New York.
- Beck, J. (2001). **Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Ötesi**. (Çev. N. Hisli Ş.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bilgin, M. (1990). Çalışan ve Çalışmayan Kadınlara İlişkin Bazı Değişkenlerin Depresyon Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Blackburn, I. (1996). **Depresyon ve Başa Çıkma Yolları**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bozkurt, N. (1998). Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan, Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünme Kalıpları. Yayınlanmamış Doktora Tezi, D. E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Brown, G.W., Lemyre, L., Bifulco, A. (1992). Social Factors and Recovery From Anxiety and Depressive Disorders: A Test of Specificity. **British Journal of Psychiatry**. Sayı: 161, 44-54.
- Büyüköztürk, Ş., Bökeoğlu, Ö., Köklü, N. (2008). **Sosyal Bilimler İçin İstatistik**. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Calvete, Esther, Jennifer K., Connor – Smith. (2005). Automatic Thoughts And Psychological Symptoms: A Cross – Cultural Comparison of American and Spanish Students. *Cognitive Therapy And Research*. 29(2).
- Caryk, C. J. & Walker, L. J. (1986). Optimism and Irrational Beliefs. **Psychological Reports**. 59: 457-458.
- Carver, S. C. and Scheier, M. F (2005). **Optimism**. In C.R Synder ve J. Lopez, (Eds.) *Handbook of Positive Psychology* (231-243). US: Oxford University Press.
- Ceylan A, Özen Ş, Palancı Y. (2003). Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Anksiyete-Depresyon Düzeyleri ve Zararlı Alışkanlıklar: Mardin Çalışması. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**. Sayı: 4, 144-150.
- Chang, E.C. (2002). Optimism-Pessimism and Stress Appraisal: Testing a Cognitive Interactive Model of Psychological Adjustment In Adults. **Cognitive Therapy & Research**. 26:675-691.
- Çağlayan, B.H. (2005). Derin Mutluluk. **Hürriyet Gazetesi**. (27.02.2005).
- Çivitci, A. (2006). Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 7(12): 27–39.

Day, L. & Maltby, J. (2003). Belief In Good Luck and Psychological Wellbeing: The Mediating Role of Optimism and Irrational Beliefs. **Journal of Psychology**. 137.

Demiralp, M. (2006). Gevşeme Eğitiminin, Adjuvan Kemoterapi Uygulanan Meme Kanserli Hastalarda, Anksiyete ve Depresyon Belirtileri, Uyku Kalitesi ve Yorgunluk Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Genelkurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Demiralp, M. Oflaz, (2007) **Anatolian Journal of Psychiatry**. Sayı: 8, 132-139.

Drach-Zahavy, A.&Somech, A. (1999). Constructive Thinking: a Complex Coping Variable That Distinctively Influences The Effectiveness of Specific Difficult Goals. **Personality and Individual Differences**. 27: 969-984.

Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Zeka Düzeylerinin Depresyon ve Bazı Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dökmen, Ü. (1994). **İletişim Çatışmaları ve Empati**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Emeç, H. ve Güler. K, B. (2006). Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi. **B.D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi**. 21(2):129-149.

Erdoğan ve Yazıcıoğlu (2007). **SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. (2. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Erkan, S. ve Kaya, A. (2005). **Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları** (1. Baskı). Ankara: Pegema Yayıncılık.

Erözkan, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Eğilimleri ve Depresyon. Muğla Üniversitesi. erzkan@yahoo.com (29.03.2011).

- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. 7(4): 975-989.
- Eryüksel, G.N. (1996). Ana Baba ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme İletişim Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eryüksel, G.N. ve Akün, E. (2003). Depresyonu Olan Ergenler ile Ana Babalarının Aile İlişkilerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının İncelenmesi. **Türk Psikoloji Dergisi**. 18(51): 59-73.
- Eskin, M. (2000). Ergen Ruh Sağlığı Sorunları ve İntihar Davranışıyla İlişkileri. **Klinik Psikiyatri**. Sayı: 3, 228-234.
- Eskin, M. Ertekin, K. Dereboy, Ç. ve Harlak, H. (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. **Türk Psikiyatri Dergisi**. 19(4): 382-389.
- Freitag, F.E. (2003). **Pozitif Düşünce Negatif Etkilerden Kurtulmanın Yolları ya da Dünyanın Saklı Bilinci**.(Çev. Uğur Önder). İstanbul: Omega Yayınları.
- Gençoğlu, C. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, O.M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökçakan, Z ve N.(2005). Depresyonda Bilişsel Terapi. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 1(1): 91-101.
- Grant, H. & Higgins, E.T. (2003). Optimism, Promotion Pride and Prevention Pride as Predictors of Quality of Life. **Personality and Social Psychology Bulletin**. 29: 1521-1532.

- Greenberger, D.&Padesky, C. (2007). **Düşüncelerinizi Değiştirerek Duygularınıza Hakim Olmanın Yolları.** (Çev: Zeynep Armay). İstanbul: Altın Kitapları.
- Gustafsson, M., Persson, O.L. & Amilon, A. (2002). A Qualitative Study of Coping In The Early Stage of Acute Traumatic Hand Injury. **Journal of Clinic Nursing.** 11: 594-602.
- Güloğlu, B. (2006). Öz Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışma Programının İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Ve Otomatik Düşünce Biçimleri Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güloğlu, B. ve Aydın, G. (2007). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education).** Sayı: 33, 157-168.
- Haaga, D. A.&Davison, G. C. (1986). **Cognitive Change Methods. Helping People Change.** Editor: Frederick H. Kanfer and Arnold P. Goldstein. (3.Edition). Great Britain: Pergamon Pres, s. 249.
- Hamamcı, Z. (2002). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psikodrama Uygulamasının Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Temel İnançlar Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hankin, Benjamin L., Lyn Y., Abramson. (2001). A Prospective Test Of The Hopelessness Theory Of Depression In Adolescence. **Cognitive Therapy And Research.** 25(5): 607 – 632.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. **Psikoloji Dergisi.** 6 (22).

Depresyon Nedir? <http://www.sagliklikadin.com/cocuk&aile/depresyon.htm>
(23.05.2011)

İbrahimoğlu, D. (2003). Pozitif Düşünce ve Beyin Gücü.
<http://www.psikoenerji.com>.

Jennifer, K. R. (1999). Redefining The Good Life: A New Focus In The Social Sciences. **Chronicle of Higher Education**. 45 (23): 13-17.

Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. (2004). **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar**. Samsun: Deniz Kültür Yayınları, s: 246.

Karakaş, S. (2009). Çalışan Gençlerde Depresyon ve Anksiyetenin Yordayıcısı Olarak Kişilik Özellikleri. Yüksek Lisans Tezi, E. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kart, Ersoy, M. (2001). Pozitif Yanılsama ve Psikolojik Sağlık. **Ankara Üniversitesi SBF Dergisi**. 59-4. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler>.
(25.05.2011).

Kaya, M. Genç, M. Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başaçıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. **Türk Psikiyatri Dergisi**. 18(2): 137-146.

Kılınç, H. (2005). Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri Ve Kişilerarası İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kırkar, A. Ve Yılmaz, N. (2010). **Yaratıcı Drama Uygulamaları**. İstanbul: Çınar Yayınları.

Kırtsa, A. (1999). **Stresten Arınma Pozitif Yaşam**. (Çev: Seyahi, V. ve Seyahi, A.). Ankara: İnkılap Kitapevi.

- Kolba, M.M. & Mike, F. (1996). Careers. **Information Week**. 595: 100-102.
- Konuk, E. (2004). İyimserlik, Karamsarlık ve Başarı Üzerine. **Sabah Gazetesi**. (04 Aralık 2009).
- Korkmaz, B. ve Tuzcuoğlu, S. (2001). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencilerinin Boyuneğici Davranış ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. **M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**. 14: 135-152.
- Köktuna, S. Z. (2007). Çözüm Odaklı Kısa Terapi Tekniğinin Alt Sosyo Ekonomik Seviyedeki Kadınların Geleceğe Umut İle Bakabilme ve Boyun Eğici Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurtoğlu, E. (2009). Lise Öğrencilerinde Gözlenen Saldırganlık Düzeylerinin Otomatik Düşünceler, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, O. M Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kutlu, M. Balcı, S. Yılmaz, M. (2004). İletişim Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Kendini Ayarlama ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. (6-9 Temmuz 2004). Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Kuyucu, Y. (2007). Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla Benlik Değerleri Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Küey, L. (1998). Birinci Basamakta Depresyon: Tanıma, Ele Alma, Yönlendirme. **Psikiyatri Dünyası**. 1: 5-12.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal and Coping**. New York : Springer Publishing Company.

- Lisa, M. (1996). Emotional healing. **Woman's Sports & Fitness**. 18(2), 23-25.
- Macleod, K. A. & Moore, R. (2000). Positive Thinking Revisited: Positive Cognitions, Well Being and Mental Health. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, a.macleod@rhbnc.ac.uk 7,1-10.
- Macleod, K. A. ve diğeri. (2005). Hopelessness and Positive and Negative Future Thinking In Parasuicide. **British Journal Of Clinical Psychology**. 44: 495-504.
- Marcotte, D. (1996). Irrational Beliefs and Depression in Adolescence. **Adolescence**. 31 (124), 935-954.
- Öğretir, D, A. (2004). Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özer, A. K. (2000). **"Ben" Değeri Tiryakiliği: Duygusal Gerilimle Baş Edebilme**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özmen, M. (2001). **Depresyonda Dinamik Nedenler**. Duygudurum Dizisi. 6: 283-287.
- Öztürk, O. (2002). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. (9.baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Öztütüncü, F. (1996). Liseli Ergenlerdeki İrrasyonel/Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Ana Baba Tutumları Ve Aile İçi İlişkiler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Peg, R. (2002). 6 Ways To Live Longer and Happier. **Good Housekeeping**. 234(6): 53-57.
- Peiffer, V. (1997). **Olumlu Düşünme**. (Çev: Daryo Bahar). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Ray, C., Jefferies, S. & Weir, W.R.C. (1995). Life Events and The Course of Chronic Fatigue Syndrome. **British Journal of Medical Psychology**. 68: 323-331.
- Rick, C., Julia, V.T., Pamela, B., & Jenny, L. (1998). Health News. **Prevention**. 50(6): 28-32.
- Rooyackers, P. (2009). **İlköğretim Derslerinde 101 Drama Oyunu**. İstanbul: Esin Yayınevi.
- Sabuncuoğlu ve diğer., (2006). Ergen Öğrenciler Arasında Akran Örselemesi ve Depresyon Belirtileriyle İlişkisi. **Klinik Psikiyatri Dergisi**. 9: 27-35.
- Samuel, W. (1981). **Personality—Searching for The Sources of Human Behavior**. Tokyo: Mc Graw- Hill Book Company.
- Scheier, M. F. ve Carver. S. C. (1993). On The Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. **Current Directions in Psychological Science**. 2: 26-30.
- Scheier, M.F. ve Carver. S. C. (1986). Coping With Stress: Divergent Stategien of Optimist and Pesimist. **Journal of Personality and Socioal Psychology**. 51: 1257-1264.
- Schneider, S.L. (2001). In Search of Realistic Optimism Meaning, Knowledge, and Warm Fuzziness. **American Psychologist**. 56: 250-263.

- Scott, D. (1997). Toiling in Obscurity. **Women's Sports & Fitness**. 19(6):37-40.
- Seligman, M. (2007). **Öğrenilmiş İyimserlik**. (Çev. S. Kunt Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Sharafat, G. (2007). Pozitif Psikoloji ve Kişisel Gelişim. <http://www.pozitifpsikoloji.com>
- Sue, S.M. (2002). Teaching Character Through Sports Literature. **Clearing House**. 75(3): 137-145.
- Şahin, H. N. ve Savaşır, I. (1997). **Bilişsel Davranışçı Terapilerde Sık Kullanılan Ölçekler**. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 29-30. Ankara.
- Şimşek, E. U. (2003). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla ve Rol Değiştirme Tekniğiyle Bütünleştirilmiş Film Terapisi Uygulamasının İşlevsel Olmayan Düşüncelere ve İyimserliğe Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tamar, M. ve Özbaran, B. (2004). Çocuk ve Ergenlerde Depresyon. **Klinik Psikiyatri**. 2: 84-92.
- Tanrıkulu, T. (2002). Yetiştirme Yurtlarında ve Aile Ortamında Yaşayan Ergenlerin Bilişsel Yapıları (Olumsuz Otomatik Düşünceler) ve Problem Çözme Becerileri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tegin, B. (1987). Depresyonda Bilişsel Süreçler: Beck Modeline Göre Bir İnceleme. Psikologlar Derneği Yayını. **Psikoloji Dergisi**. 6 (21):116-123.
- Tegin, B. (1990). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtilerle Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki. **H.Ü. Edebiyat Fakültesi Dergisi**. 1-2: 51-63.

- Toros, F. (2002). Çocukluk Çağı ve Ergenlik Dönemi Depresyonlarında Risk Etmenleri. **Klinik Psikiyatri Dergisi**. 3: 75-79.
- Trish, G., Anne, J., Kellie, L. & David, B. (2002). An Evaluative Case Study of a Psychological Skills Training Program For Athletes With Intellectual Disabilities. **Adapted Physical Activity Quarterly**. 19(3): 350-362.
- Tümkiye, S., ve İflazoğlu, A. (1999). **Çukurova Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi**. VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi'nde Bildiri. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Türkçapar, M. H. (2000). Kognitif Terapi ve Psikanalize Bakışı. **3P Dergisi**. 8(1): 44.
- Türküm, A. S. (1996). **Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Geliştirilmesi**. III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Türküm, A. S. (1999a). **Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik**. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları No:1098.
- Türküm, A. S. (1999b). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Türküm, A. S. (2000). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, Anadolu Üniversitesi, Proje No: 990510.

- Ünal, S ve Özcan, E. (2000). Depresyonda Hazırlayıcı, Ortaya Çıkarıcı ve Koruyucu Etkenler. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**. 1(1): 41-48.
- Yerlikaya, İ. (2006). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Umut Eğitimi Programlarının İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi. Doktora Tezi, A.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yüksel, N. (1987). Adolesan İntihar Girişimlerinin Psiko-sosyal Nedenleriyle İlgili Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü.
- Yüksel, N. (2000). **Birinci Basamakta Depresyon Tanı ve Tedavi**. İstanbul: Çizgi Tıp Yayınevi, s. 42-44.
- Zengingönül, O. (2006). Pozitif Düşünce: Mit mi Gerçek mi?. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wengert, L., & Rosen, A.S. (2003). Measuring Optimism-Pessimism From Beliefs About Future Events. **Personality and Individual Differences**. 28: 717-728.
- Wilkes, M.L., Q'Baugh, J., Luke, S. & George, A. (2003). Positive Attitude in Cancer: Patients' Perspectives. **Oncology Nursing Society**, wilkes@uws.edu.au. 30(3): 412-416.
- Willis, P. (1993). Cancer and The Power of Positive Thinking. **Total Health**. 15(3): 38-41.
- Wong, D., Fu Keung, Leung, S.Shui King & So, C.Kwok On, (2001). Differential Impacts of Coping Strategies on The Mental Health of Chinese Nurses in Hospitals in Hong Kong. **International Journal of Nursing Practice**. 7: 188-198.

EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

2. Sınıfınız:

**3. Kiminle y
aşılıyorsunuz?**

- | | |
|------------------------------|-----|
| 1. Annem ve babamla birlikte | () |
| 2. Annemle | () |
| 3. Babamla | () |
| 4. Akrabamla | () |
| 5. Diğer | () |

4. Kardeş sayısı (sizinle birlikte):

5. Kaçınıcı çocuksunuz?

6. Annenizin eğitim durumuna uygun yeri işaretleyiniz.

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. Okuryazar değil | () |
| 2. Okuryazar | () |
| 3. İlkokul | () |
| 4. Ortaokul | () |
| 5. Lise | () |
| 6. Üniversite | () |
| 7. Lisans üstü | () |

7. Babanızın eğitim durumuna uygun yeri işaretleyiniz.

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. Okuryazar değil | () |
| 2. Okuryazar | () |
| 3. İlkokul | () |
| 4. Ortaokul | () |
| 5. Lise | () |
| 6. Üniversite | () |
| 7. Lisansüstü | () |

8. Anneniz çalışıyor mu? Evet () Hayır () cevabınız evet ise ne iş yapıyor?.....

9. Babanız çalışıyor mu? Evet () Hayır () cevabınız evet ise ne iş yapıyor?.....

Ek-2 Yaşam Yönelimi Envanter (Life Orientation Test) (YYE)

Açıklama

Aşağıda 12 cümle verilmiştir. Her cümleyi dikkatli okuyarak beşli ölçek üzerinde size uygun olan dereceyi işaretleyiniz. Verdiğiniz yanıtların ‘Doğru’ ya da ‘Yanlış’ olması gibi bir durum söz konusu değildir. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Saygılarımla

Yasemin KARAGÖZ

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Ne olacağının önceden kestirilemediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.					
2. Kolayca gevşeyip rahatlayabilirim.					
3. Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider.					
4. Her şeyi hep iyi tarafından alırım.					
5. Geleceğim konusunda hep iyimserimdir.					
6. Arkadaşlarımla birlikte olmaktan hoşlanırım.					
7. Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.					
8. İşlerin istediğim gibi yürüyeceğini nerdeyse hiç beklemem.					
9. Hiçbir şey benim istediğim yönde gelişmez.					
10. Moralim öyle kolay kolay bozulmaz.					
11. Her türlü olayda bir iyi yan bulmaya çalışırım.					
12. Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam.					

Ek-3 Beck Depresyon Envanteri (Beck Depression Inventory) (BDE)**Açıklama**

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

Saygılarımla

Yasemin KARAGÖZ

- 1 (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
- 2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1) Gelecek için karamsarım.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3 (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4 (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.

- (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3) Herşeyden sıkılıyorum.
- 5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6 (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime kızgınım.
(3) Kendimden nefrete ediyorum.
- 7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.
- 8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek isterdim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10 (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
(2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.

- (3) Canımı sıkan şeylere bile artık kızamıyorum.
- 11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
- 12 (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13 (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14 (0) Eskisi kadar iyi iş gücü yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15 (0) Uykum her zamanki gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.

- 17 (0) İştahım her zamanki gibi.
(1) Eskisinden daha iştahsızım.
(2) İştahım çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18 (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
- 19 (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20 (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21 (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.
(1) Yaptıklarımın dolayısıyla cezalandırılabileceğimi düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

Toplam BECK-D skoru:.....

Ek-4 Otomatik Düşünceler Ölçeği ODÖ

Açıklama

Lütfen aşağıdaki her cümleyi dikkatle okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisinin içine(X) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

1-Hiç aklımdan geçmedi.

4-Sık sık aklımdan geçti.

2-Ender olarak aklımdan geçti.

5-Hep aklımdan geçti.

3-Arada sırada aklımdan geçti.

Saygılarımla

Yasemin KARAGÖZ

1 Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
2 Hiçbir işe yaramıyorum.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
3 Neden hiç başarılı olamıyorum.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
4 Beni hiç kimse anlamıyor.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
5 Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
6 Devam edebileceğimi sanmıyorum	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
7 Keşke daha iyi bir insan olsaydım.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
8 Öyle güçsüzüm ki..	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
9 Hayatım istediğim gibi gitmiyor.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
10 Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	(1)	(2)	(3)	(4)

	(5)			
11 Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
12 Artık dayanamayacağım.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
13 Bir türlü harekete geçemiyorum.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
14 Neyim var benim.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
15 Keşke başka bir yerde olsaydım.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
16 Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
17 Kendimden nefret ediyorum.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
18 Değersiz bir insanım.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
19 Keşke birden yok olabilseydim.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
20 Ne zorum var benim.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
21 Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
22 Hayatım karmakarışık.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
23 Başarısızım.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
24 Hiçbir zaman başaramayacağım.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
25 Kendimi çok çaresiz hissediyorum.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
26 Bir şeylerin değişmesi gerek.	(1)	(2)	(3)	(4)

	(5)			
27 Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
28 Geleceğim kasvetli.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
29 Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
30 Hiçbir şeyi bitiremiyorum.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)

Ek-5 Olumlu Düşünme Eğitim Programı

Olumlu Düşünme Eğitim Programının uygulama süreci, oturumlar halinde özetlenerek aşağıda sunulmuştur.

1. Oturum:

Amaç:

1. Grup üyeleriyle tanışıp, kaynaşabilme
2. Olumlu Düşünme Eğitim Programının tanıtılması (Öğrencilere eğitimin amacı, süresi, içeriği hakkında bilgi verme), grup kurallarının belirlenmesi, sözleşmemiz formunun uygulanması.
3. Grup üyelerinin beklentilerini ifade etmeleri (Beklenti Ağacımız etkiliğinin uygulanması)

Materyal: Form-1 Sözleşmemiz, 1 adet karton, grup üyesi kadar renkli kağıt ve kalem, top.

Süreç Öncesi Hazırlık:

1. Grup üyeleri gelmeden önce oturumu yapacağınız salonda gerekli düzenlemeler yapılarak grup üyesi kadar sandalye U şeklinde düzenlenir. Uygun bir fon müziği eşliğinde danışman grup üyelerini karşılar.
2. Isınma oyunu ve diğer uygulamalara yönelik materyaller oturum öncesi edinilir.
3. Grup üyesi kadar sözleşmemiz formu oturum öncesinde çoğaltılır.

Süreç:

1. Oturuma başlama: Grup üyeleri daha önce belirlenen saatte karşılanır. Katılımcıların daire şeklinde oturmaları sağlanır. Danışman grup üyelerine kendisini tanıtır, katılımcılardan da sırayla kendilerini tanıtılmaları istenir, grup üyelerinin birbirlerinin isimlerini öğrenmeleri amacıyla, daha önceden hazırlanan yaka kartları

grup üyelerine dağıtılarak daha iyi iletişim kurabilmeleri sağlanır. ‘Top Atma Oyunu’ isimli tanışma oyununa yer verilir. Danışman öncelikle kendi ismini söyleyerek bir başka grup üyesine topu atar. Tüm grup üyeleri ismini söyleyince oyun tamamlanır. Daha sonraki aşamada ise topu atan kişi karşıdaki grup üyesinin ismini söyleyerek oyuna devam edilir. Böylece grup üyelerinin tanışma ve kaynaşmaları sağlanır.

2. Öğrenciler programın amacı, süresi ve içeriği hakkında bilgilendirilerek, öğrencilere olumlu düşünme eğitim programı tanıtılır:

Danışman ‘Kendimizi mutsuz hissettiğimiz, çaresizlik duygusunu yaşadığımız, umutsuz olduğumuz zamanlar olmuştur. Karşılaştığımız problemler her zaman kontrol edilebilir şekilde olmayabilir. Kontrol edilemeyen durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimiz çaresizlik duygusu geliştirerek pasifleşmemize neden olur. Örneğin başarısızlığının kaynağını kendi yeteneksizliğine bağlayan bir öğrenci yetersizlik hissiyle birlikte çalışma gayreti göstermeyecek ve bir kısır döngüsü içerisinde sürekli başarısızlık durumlarıyla karşılaşarak hem kendine yönelik güven duygusunu kaybedebilecek hem de genel olarak okul hayatıyla ilgili problemler yaşamaya başlayacaktır.’ şeklinde oturuma giriş yapar.

‘Olumlu düşünmenin öğrenilmesi ve uygulanabilirliği bu eğitim programının çıkış noktasını oluşturmuştur. Kötümserlik bizleri bu kadar olumsuz etkilemekte ve mutsuzluğa yol açmaktayken neden geleceğe yönelik iyimserliğin öğrenilmesini amaçlayan bir programla geleceğe iyimser bakan, daha mutlu daha pozitif ergenler olmayasınız. Geleceğe Yönelik İyimserliğin öğrenilmesi akademik başarı, sınav kaygısı, stresle baş etme, motivasyon gibi okul yaşantısı içindeki birçok faktörü etkileyebileceği gibi, yetişkinlik dönemlerinizi de etkileyecek bir kişilik özelliği olarak önem arz etmektedir.’ şeklinde araştırmacı tarafından eğitim programının önemi üzerinde durulur.

Grup üyeleri oturum süre, içerik ve kurallar hakkında bilgilendirilirler. Danışman grup üyelerine gizlilik ve gönüllülüğün esas olduğunu, devam

zorunluluğu olduğunu ancak; zorunlu durumlarda danışmana bir gün önceden bilgi verilmesi gerektiğini belirtir. Ardından ortaklaşa grup kurallarının belirlenmesine yönelik beyin fırtınası yapılarak grup kuralları şu şekilde tamamlanır: Kendini ifade et, değişmeye istekli, kendinle barışık, pozitif ve gerçekçi ol. Bu bir yolculuk kendini tanı ve olumlu yanlarını keşfet. Olumlu tarafları vurgula, gizlilik konusunda özen göster, kişisel haklara saygı duy, tek ses, fikirlere saygı duy yargılamadan dinle. Verilen ödevleri özenle yap.

Grup üyelerinin de beyin fırtınası yöntemiyle ortaklaşa benzer grup kuralları belirlemeleri sağlanır. Ardından grup kurallarının yazılı olduğu Form-1: Sözleşmemiz formu üyeler tarafından doldurulur.

3. Katılımcılara küçük renkli kağıt (post-it) ve kalemler verilir. Tahtaya aşağıdaki sorular yazılır ve katılımcıların soruları kısaca yanıtlamaları istenir.

–Bu programdan beklentileriniz nelerdir? (*Beyaz renkli kağıt*)

–Beklentilerinizi gerçekleştirebilmeniz için yapmanız gerekenler neler?(kendinizden beklentileriniz) (*Mavi renkli kağıt*)

–Beklentilerinizi gerçekleştirirken sizi neler engelleyebilir? (gruptan beklentileriniz) (*Sarı renkli kağıt*)

Grup üyelerinin beklentileri katılımcılar tarafından dinlenir, ardından gerçekçi olmayan düzeltilir, geleceğe yönelik olumsuz beklentileri olumlu ifade etmeleri sağlanır. Çünkü dil gerçeği yaratır. Terapide dili değiştirmek ‘Sorun konuşması’ndan ‘çözüm konuşması’na geçmek gerekmektedir. Terapide çözülmek istenen sorunların açık bir dil ile ifade edilmesi istenir (Bertolino, Schultheis, 2002: 25 Akt; Köktuna, 2007: 13).

Grup üyeleri 12. haftanın sonunda değerlendirmek üzere beyaz, mavi ve sarı renkli kağıtlara yazdıkları beklentileri daha önceden danışman tarafından hazırlanan beklenti ağacına asarlar. Böylece Beklenti Ağacımız etkinliğiyle katılımcıların programa yönelik beklentilerini yazılı hale getirerek somutlaştırmaları,

beklentilerine yönelik paylaşımda bulunmaları ve eğitim programı sonunda beklentilerine yönelik değerlendirme yapabilmeleri amaçlanmıştır.

Oturumu sonlandırma: Katılımcılardan daire oluşturmaları istenir. Danışman oturumu özetlemeye başlar. Ardından grup üyelerinden birinin özetlemeye kaldığı yerden devam etmesi istenir (Cümle Tamamlama Etkinliği). Bu şekilde katılımcıların aktif bir şekilde özetlemeye katılmaları ve kendilerini gruba ait hissetmeleri sağlanır. Grup üyelerine etkin katılımlarından dolayı teşekkür edilir. Gelecek oturumun konusunun duygu ve düşüncelerimiz tanıyabilme olduğu belirtilir. İkinci oturumda grup resmi yapmak için grup üyelerinden gerekli materyallerle gruba gelmeleri istenir. Ödevlendirme olarak; olumlu duygular uyandıran güzel bir öykü, şiir, gazete haberi ya da fotoğraf getirmeleri istenerek oturum sonlandırılır.

Sözleşmemiz

Haftada bir kez cuma günleri, rehberlik dersi saatinde, 5. saat, 45 dakika, 12 hafta süren 12 oturumluk Olumlu Düşünme Eğitim Programında aşağıdaki kurallara uyacağıma söz veriyorum.

1. Zorunlu bir sebep olmadıkça grup oturumlarına düzenli olarak devam edeceğim.
2. Grupta yapılan etkinliklere ve grup tartışmalarına etkin olarak katılacağım.
3. Oturumlar hakkında duygu ve düşüncelerimi rahat bir biçimde anlatacağım grup üleriyle paylaşımda bulunacağım.
4. Diğer grup üyeleri konuşurken onların sözünü kesmeden söz alarak konuşacağım, grup üyelerini saygı ile dinemeye özen göstereceğim.
5. Grup tartışmalarında söz alarak konuşacağım.
6. Oturumlar esnasında grup arkadaşlarıma onların kişiliklerini zedeleyici hitaplarda bulunmayacağım.
7. Uygulayıcı tarafından verilen eğitimle ilgili ev ödevlerini ve uygulamaları yapacağım.
8. Grup üyelerinin özel yaşamları ile ilgili öğrendiğim sırrı eğitim bittikten sonra da başkalarına anlatmayacağım. Gizlilik ilkesine uyacağım.

Adınız-Soyadınız

2. Oturum:

Amaç:

1. “Yarım bırakılmış hikayeler” etkinliğiyle duygu ve düşüncelerimizi tanıyabilme.
2. Duygu ve düşünceleri ayırt edebilme.
3. Duygu Cetveli ile değişen duyguları fark edebilme.
4. Olumlu-olumsuz duygu ve düşüncelerle ilgili bilgi edinirler. Olumsuz düşüncelerin, olumsuz duygulara; olumlu düşüncelerin ise olumlu duygulara neden olduğunu fark edebilirler.

Materyal: Grup üyesi kadar Duygu Cetveli

Süreç Öncesi Hazırlık:

1. Grup üyeleri gelmeden önce oturumu yapacağınız salonu oturum için hazırlayın, grup üyesi kadar sandalyeyi U şeklinde düzenleyin.
2. Grup Kuralları listesini yerine asın.
3. Danışman tarafından oturum öncesinde Duygularımızı Tanıyalım, Yılın Futbolcusu, etkinliğiyle ilgili 2. Oturum Slaytı hazırlanır.
- 4- Oturumda kullanılmak üzere danışman tarafından grup üyesi kadar duygu cetveli hazırlanır.

Süreç:

Birinci oturum özetlenir. Grup üyelerinin daire şeklini almaları sağlanır. Danışman: “Şimdi sizinle bir oyun oynayacağız. Oyunun adı “Rüzgar kimin için esiyor?” ilk başta ben ebe olacağım ve ayakta kalacağım. Siz yerlerinizde oturacaksınız. Bir sandalyeyi oyundan çıkarılır. Ben yani ebe “Rüzgâr Kimin İçin Esiyor?” diye soru soracağım ve siz “Kimin için esiyor?” diye cevap vereceksiniz. Ebe yani ben sizin ortak noktalarınızı bulacağım. Örneğin spor ayakkabı giyenler için esiyor diyeceğim ve spor ayakkabısı giyenler oturdukları sandalyeden kalkıp boşalan sandalyelerden yer kapmaya çalışacaklar. Ebe yani ben de spor ayakkabı

giyinenler gibi yer bulamaya çalışacağım. Ayakta kalan kişi ebe olacak ve benim yerime gelip “Rüzgâr kimin için esiyor” diye soracak ve oyun böyle sürecek. Üç kişiden sonra “Rüzgar kimin için esiyor” sorusuna cevap olarak “Olumlu Düşünme Eğitimi alanlar için esiyor” diyeceğim. Herkes yerine oturacak ve oturuma devam edilecek. Oyunun en önemli kuralı yer değiştirirken yan sandalyeye geçemezsiniz veya yerinizde kalmazsınız”. Şeklinde açıklama yapar. Ardından “Rüzgar kimin için esiyor” şeklinde yönerge verilerek oyun başlatılır.

Isınma oyununun ardından öğrencilere ikinci oturumun amaçları ifade edilir. Birinci oturumda olumlu duygular uyandıran güzel bir öykü, şiir, gazete haberi ya da fotoğraf getirmeleri için ödevlendirildikleri hatırlatılır. Ev ödeviyle ilgili katılımcıların üç gruba ayrılarak grup posterlerini oluşturmaları ve grupların kendi sloganlarını bularak her grubun ayrı ayrı sunum yapmaları sağlanır. Olumlu duyguların ifade edilmesi için grup üyeleri cesaretlendirilirler.

1- Duygu ve düşüncelerimizi tanıyabilmeye yönelik öğrencilere “Örneğin trende yolculuğunda, bir baba sürekli ağlayan 3 evladına hiç ‘susun’ demeden yolculuğa devam ettiğinde tepkiniz ne olurdu, ne düşündünüz, duygularınızı paylaşır mısınız?” şeklinde soru yöneltilir. Düşünce olarak ‘kızardım’, ‘öfkelenirdim’, ‘merak ederdim’, ‘üzülürdüm’ gibi örnekler verdikleri görülür. Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini karıştırarak birbirlerinin yerine kullandıkları, duygu olarak ise ‘ne rahat adam’, ‘hiç oralı bile’ değil gibi örnekler verebilecekleri için öğrencilerin duygu ve düşünceleri tanımalarına yönelik duygular ve yüz ifadeleri slaytından yararlanarak duygu ve düşünceler arasındaki farkı ayırt etmeleri sağlanır. Daha sonra da trende ağlayan üç çocuk ve baba hikayesinin devamı hakkında tahminde bulunmaları duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanır. Danışman ‘siz ona ne gamsız adam, diyebilirsiniz. Aslında onlar hastaneden geliyordur (Slayt 2’ den yararlanılarak yarım kalmış hikayenin tamamı aktarılır). Bir saat önce çocukların anneleri ölmüştür ve eve dönüyorlardı’ diyerek hikayenin devamını grup üyelerine aktardıktan sonra duygu ve düşünceleri ile ilgili paylaşımda bulunulur. Duygu ve düşüncelerin birbirinden farklı olduğu, ancak zaman zaman duygularımız yerine düşüncelerimizi, düşüncelerimiz yerine de duygularımızı ifade ettiğimizi belirtilir.

Olumsuz düşüncelerinizin farkına varmak için yapabileceğiniz

a. Duyularınızı keşfedin, duygularınızdaki değişimleri gözleyin

Blackburn, (1996)' e göre olumsuz düşüncelerin farkına varmadaki ilk adım ne düşündüğümüzün farkına varmaktan geçer. Bizler genellikle düşüncelerimizden çok duygularımızın farkında olduğumuz için, altında yatan düşünceyi fark edebilmenin en kolay yolu, duygularımızdaki değişimleri ipucu gibi kullanmaktan geçer. Yukarıdaki örnekte de olduğu gibi herhangi bir durum karşısında kendimizi daha kederli, endişeli, üzgün ya da mutsuz hissediyorsak bu duygu değişimleri yaşanırken aklınızdan neler geçtiğini, düşüncelerinizi yakalamaya çalışın ve altta yatan düşüncelerinizi bir yere not alın. Birkaç gün içinde duygularınızdaki değişimlere daha duyarlı olmaya başladığınızı ve o bu olumsuz duygulara neden olan düşünceleri keşfedebildiğinizi göreceksiniz. Aynı olumsuz otomatik düşüncelerin aslında günlük hayatta sık sık aklınızdan geçtiğini anlayacaksınız.






Düşünce=Duygu

Olumsuz Düşünceler=Olumsuz Duygular

2- Öğrencilerden kızgınlık, öfke, acıma, üzüntü, korku gibi duygularını düşünceleri olarak ifade eden öğrenciler olduğu takdirde önceki etkinliğe dair paylaşımlar hatırlatılır. Paylaşımlar sırasında söyledikleri ifadelerin düşünceleri değil duyguları oldukları hatırlatılır. Türkçe sözcükler taranarak duygu ifade eden deyim ve kelimeler olumlu ve olumsuz duygular olarak ikiye ayrılıp sınıflandırılmıştır (Acar, Voltan, 2003 sayfa 118'deki alıntı).

Ardından öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ayırt edebilmelerine yönelik Form-2: 3 D Durum-Düşünce-Duygu Tablosunu doldurmaları istenir. Etkinlik tamamlandıktan sonra grup paylaşımı yapılarak durum-düşünce ve duygular değerlendirilir. Ardından grup üyelerine duygularımızı tahmin etmelerine yönelik Duygularımızı Tanıyalım slaytı gösterilir. Duygularımız listesi dağıtılarak duyguları öğrenmeleri amaçlanır.

Duygularımız Listesi

Depresif	Utlanmış	Kızgın		Suçlu
Üzgün	 Gururlu		Korkmuş	Heyecanlı
Güvensiz	Mahçup	Kaygılı		Huzursuz
Sinirli	İğrenmiş	Çılgın		Panik İçinde
Öfkeli		Engellenmiş	Ürkmüş	İğrenmiş
Kırgın	Hayal Kırıklığı	Neşeli		Rezil Olmuş
Mutlu		Sevgi Dolu		

3- Olumlu Düşünme Termometresi: Geleceğe yönelik kötümser yüklemelerle ve olumsuz düşüncelerle başa çıkabilmek için öncelikle kötümserlik düzeyimizi değerlendirmemiz yararlı olacaktır. Bunu öğrenebilmek için danışman tarafından daha önceden hazırlanmış olan “0”dan “100”e kadar derecelendirme cetvelleri öğrencilere dağıtılır. Bunun kötümserlik düzeyini ölçen olumlu düşünme termometresi olduğunu hayal etmeleri istenir. Danışman grup üyelerine “0”ı olumlu düşünmenin öğrenildiği geleceğe yönelik iyimser olduğunuz durumlar olarak düşünün. Şimdi sizden gözlerinizi kapatmanızı ve yaşamınız boyunca kendinizi gerçekten iyi hissettiğiniz durum ya da olayları hatırlamanızı istiyorum. Şimdi de yaşamınızda kendinizi en kötü hissettiğiniz olumsuz bir durumu hatırlamaya çalışın. Yanına duygu ve düşüncelerinizi yazın olumsuz duygularınızın tavan yaptığı bu duruma da “100” deyin işte artık nasıl vücut ısınıza belirleyen bir termometre varsa sizinde olaylar karşısında olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerinizi

ölçebileceğiniz kişisel bir derecelendirme ölçeğiniz var. İsterseniz şu anda (burada ve şimdiye dikkat çekilerek) duyguları kontrol edebileceğinizi keşfettiğinizde nasıl hissettiniz, uygun yeri seçerek işaretleyebilirsiniz. Yanına duygularınızı ve tarihi not alabilirsiniz. Eğer derecelendirmede olumsuz düşünceleriniz yüksek çıkıyorsa:

- En çok hangi durumlarda olumsuz düşüncelerinizin yüksek çıktığını
- Söz konusu olumsuz duygu ve düşünceler olduğu sırada içinde bulunduğunuz durumu
- Olumsuz duygu ve düşünceler olduğu sırada neler düşünüyordunuz bunları kaydedin (Blackburn, 1996: 72)
- Ne olursa, ne gerçekleşirse verdiğiniz bu olumsuz puan düşer?
- Bunu sağlamak için ne yapabilirsiniz?
- Olumsuz düşüncelerinizin yoğunluğu 100'dan 0'a doğru azalmaya başladığında nasıl davranıyor olacaksınız?
- Olumsuz düşüncelerinizin yoğunluğu azalmaya başladığında kim nasıl fark edecek?
- Soruna bir çözüm bulmaya ne kadar kararlısınız? (Dölek, Kurter, 2005:7).” şeklinde sorular yöneltilir.

Uygulanan etkinlikten sonra öğrenciler duygu yoğunluklarını 0-100 arasında derecelendirerek, yaşadıkları küçük duygusal değişikliklere daha duyarlı hale gelebilir, kaydettiğimiz olumsuz duyguları aradan bir süre geçtikten sonra geriye dönüp değerlendirebilir, değişiklikleri kontrol edebilir ve duygularınızı yönetebilmeyi öğrenebilirler. Böylece olumlu yönde duygularınızı değiştirebilir geleceğe yönelik iyimser bireyler olabilirler.

Not: Öğrencilerin duygularını çok uç noktada örneğin % 100 şeklinde ifade etmeleri halinde daha gerçekçi ifade etmeleri sağlanır.

4- Olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara, olumlu düşüncelerin ise olumlu duygulara neden olduğunu fark edebilme.

Danışman tarafından grup üyelerine Yılın Futbolcusu hikayesi okunur.

YILIN FUTBOLCUSU

Bir futbolcu, yılın futbolcusu seçilmiştir. Yüklü miktardaki para ödülünü ve plaketine almak için gittiği tören salonundan çıkmış ve otoparktaki arabasının yanına gelmiştir.

O esnada yanına yaklaşan bir kadın;

- Benim 8 yaşında bir kızım var, o çok hasta. Tedavi olmazsa ölecek. Tedavi için ise para gerekli diyerek, futbolcuya yalvarır şekilde para ister. Futbolcu bir an düşünür ve çantasındaki ödül olarak aldığı para çekini kadına uzatır. Kadın uzaklaştıktan sonra, otopark görevlisi futbolcuya yaklaşır ve derki;

- Az önce dilenci kadına bir şey verdiğinizi gördüm. O kadın insanları kendisine acındırmak yöntemiyle insanlardan para ister, der. Bunun üzerine futbolcu şöyle der;

-Uzun zamandır aldığım en güzel haberdir. Teşekkür ederim der. Otopark görevlisi şaşırır. Yahu adam yılın futbolcusu ödülünü aldı. Şimdide dolandırıldı. Acaba hangisi aldığı en önemli haber diye düşünür ve şaşkınlık içinde sorar.

Futbolcu;

- 8 yaşında bir kızın hasta olmadığını ve ölmeyeceğini öğrendim. Bundan güzel bir haber olabilir mi? der.

‘Hikayedeki futbolcunun yerinde siz olsanız ne yapardınız, duygu ve düşüncelerinizi paylaşır mısınız?’ sorularıyla grup tartışmasını başlatılır. ‘Günlük hayatta olumsuzluklar karşısında çoğu zaman sonuçlarını sorgulamadan önyargılı bir şekilde olumsuz hükümler verebiliyoruz, olumsuzluklarla karşılaştığımızda kötümser yükleme biçimini seçmek yerine sorunlar karşısında olumlu bakış açısıyla olaylara farklı açılardan bakabilirsiniz. Einstein' in bir sözünde de belirttiği üzere: Karşılaştığınız sorunları, o sorunları yarattığınız düşünce düzleminde kalarak çözemezsiniz. Çoğumuzun zaman zaman yaptığı gibi, "sorunların içinde kaybolmak" yerine, paradigma değiştirmeyi başarıp, sorunlara farklı biçimde yaklaşabilenler, o sorunu aşma şansını da yakalıyorlar. Zaten sorunlarımızı dostlarımızla paylaşmamızın nedenlerinden biri de, farklı bir bakışın, bize farklı davranabilme kapısı aralama ihtimali değil midir?

‘Tüm olumsuzluklara rağmen farklı açılardan çözüm yolları aramak, iyimser olmak, olumlu düşünmeyi öğrenmek ve hayata geçirebilmek hayatta bizi bir adım daha öne taşıyabilecek bir artıdır. Olumlu düşünme başımıza gelen birçok zorlukla mücadele gücünü bize veren verdiğimiz tepki ve yanıt arasında geniş bir hareket alanı yaratan bir güçtür.’ şeklinde ifade edilerek grup üyelerinin olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara, olumlu düşüncelerin ise olumlu duygulara neden olduğunu fark edebilmelerini sağlar.

Gönüllü bir öğrenci tarafından oturum özetlenir. Öğrencilerin gönüllü olmadıkları durumlarda öğrencilerin bu durumla ilgili duygularını ifade etmeleri istenir. Ev ödevi: Danışanların başlarından geçen başlangıçta olumsuz gözükken ancak olumlu düşünme sayesinde aşabildikleri zorluklar varsa bunlarla ilgili paylaşımlarıyla bir sonraki oturuma gelmeleri istenir. Ardından oturum sonlandırılır.

3. Oturum:

Amaç:

1. Olumsuz düşüncelerin farkına varma.
2. Olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara, olumlu düşüncelerin ise olumlu duygulara neden olduğunu fark edebilme.
3. Yükleme biçimi olarak geleceğe yönelik iyimserlik ve kötümserliği ayırt edebilme.
4. Progressif Gevşeme Egzersizi ile gerginlik ve gevşeme, iyimserlik ve kötümserlik arasındaki farkı fark edebilme.

Materyal: Isınma Oyununa yönelik 5 adet ip ve lastik, 3 adet eski gazete, karton, makas ve yapıştırıcı, Form-3: Progressif Gevşeme Egzersizi Formu, grup üyesi kadar Ev Ödevi-3

Süreç Öncesi Hazırlık:

1. Grup üyeleri gelmeden önce oturumu yapacağınız salonu hazırlayın, grup üyesi kadar sandalyeyi U şeklinde düzenleyin.

Süreç:

•Gönüllü bir öğrenci tarafından bir önceki oturumun özetlenmesinin ardından ev ödevlerinin paylaşılması sağlanır. Isınmaya yönelik danışman tarafından daha önceden hazırlanan ipler ikişerli gruplar halinde grup üyelerine paylaşılır ve grup üyelerinin ipleri çekmeleri istenir sonra serbest bir şekilde tutmaları istenir. Etkinlik tamamlandıktan sonra ipleri gergin tuttıkları ve üstünlük kurmaya çalıştıkları zaman ve gevşek bıraktıkları zaman ki duygu ve düşüncelerine yönelik paylaşımında bulunmaları sağlanır. Ardından aynı etkinlik lastikle uygulanır. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın üzerinde durulur. Günlük hayattaki olaylara da bu şekilde yaklaşım yaklaşmadıkları üzerinde grup tartışması başlatılır. Ardından grup üyelerine üçüncü oturumun amaçları ifade edilerek oturum hakkında bilgi verilir.

1- Olumsuz düşüncelerin farkına varmaya yönelik Gazeteci etkinliği uygulanır: Grup üyelerinin üçer kişilik gruplara ayrılması istenir. Gruplar oluşturulduktan sonra danışman tarafından gruplara eski gazete, dergi vb materyallerden fotoğraflar, makas, büyük boy karton ve yapıştırıcı dağıtılır. Örneğin trafik kazası, savaş, ağlayan kadın vb. gibi dağıtılan fotoğraflara bakarak haberler konusunda tahminde bulunmaları ve resimlere uygun her grubun olumsuz olaylarla ilgili gazeteci gibi haber yazmaları böylece grup gazetesi yapmaları istenir. Sırayla her grubun kendi sloganını bulup grup sözcülerinin gruplarını ve gazetelerini tanıtmaları istenir. Sonra gerçek haberler okunur aralarındaki farka değinilir. Günlük hayatta da gazete ve televizyonda çıkan pek çok haber, günlük olaylar, sosyal çevremiz vb pek çok faktörün olumsuzluğu tetiklediği vurgulanarak konu ile ilgili paylaşımda bulunmaları istenir. (aslında haberlerin düşündükleri gibi kötümser olmadığı ancak resimlere bakarak olumsuz çıkarsamada bulunmaları halinde olumsuz düşüncelere ve kötümserliğe dikkat çekilir ve geleceğe yönelik iyimser, olumlu ifadeler kullanmaları konusunda teşvik edilirler).

- Resimlere bakınca ne düşündünüz?
- Fotoğraflara bakınca ve kendi grup gazetelerinizi oluştururken sloganınızı belirlerken neler hissettiniz?
- Olumsuz durumlarla ilgili haberler yazarken neler hissettiniz?
- Geleceğe Yönelik Olumsuz Yüklemeler yapmaya olan yatkınlık konusuna dikkat çekilerek bir sonraki etkinliğe geçilir.

2- “İkinci oturumda da belirtildiği gibi olumsuz düşünceler duygu, davranış ve fiziksel tepkilerimizi de beraberinde getirir. Bu oturumda kendinizi daha iyi hissetmek, geleceğe yönelik iyimser olabilmek, olumlu davranışlarda bulunmak için başlangıç noktanızın düşünceleriniz olduğunu öğrendiniz. Üçüncü oturumda ise olumsuz otomatik düşüncelerinize karşı farkındalık kazanmanın yaşamınızın birçok alanında yararlarını göreceksiniz.”

Düşünce/Duygu Bağlantısı: “Günlük hayatta yaşadığımız ya da gelecekteki olaylara karşı bir düşüncemiz, olumlu ya da olumsuz bir beklentimiz vardır. Örneğin bir arkadaşınıza telefon açtınız yardımına ihtiyacınız olduğunu belirtiniz ama size işi olduğu için yardımcı olamayacağını belirtti. Bu durumda düşünceleriniz neler olurdu? Bu düşünceleriniz sonucunda hangi duyguları yaşadınız? Sınavdan düşük not aldınız tepkiniz ne olurdu? vb yaşadığınız durumları ve bu durum karşısındaki düşünce, duygu ve bedensel tepkilerinizi kaydedin.”

Durum (Yaşanan Durumlar): “Son zamanlarda herhangi bir değişiklik yaşadım mı? Stresli olaylar nelerdi? Yaşadığım güçlükler nelerdi? bu sorulara cevap arayın. Örneğin Öğretmen bilmediğin bir soruyu yanıtlaman için tahtaya çıkardı. Dersi hiç dinlememiştim. Soruyu anlamadım bile gibi durumları kaydedin.”

Düşünce:

Olumsuz düşünce: “Olumsuz durumdayken kendim, diğerleri ve geleceğim hakkında ne düşünüyorum? Yapmak istediğim şeyi ya da yapmam gerekeni engelleyen şeyler olumsuz düşünceler neler? gibi sorulara cevap arayın. Örneğin; Ya diğerleri aptal olduğumu düşünürse? Komik duruma düştüm, rezil oldum. Tüm sınıf benimle dalga geçecek” şeklindeki olumsuz düşüncelerinizi kaydedin.

Olumlu düşünce: “Bu düşüncelerin alternatifini neler olabilir? Tüm soruları bilmem diye bir şey mümkün değil bazı konuları bilmeyebilirim de. Yeterince çalışmadım çalışırsam bir daha ki sefere bu soruyu çözebilirim.” Yukarıda kaydettiğiniz olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelerle değiştirebilirsiniz.

Duygu: “Ruh halimi en iyi hangi sözcük ifade ediyor? Üzgün, gergin, sinirli suçlu, kaygılı, utanç içinde vb.” duygusal değişimlerinize daha duyarlı olabilirsiniz.

Bedensel Tepkiler:

“Enerji seviyesinde, uykuda iştahta azalma ya da artış gibi fiziksel belirtiler veya kalp atışı hızında iniş çıkışlar, mide ağrıları, terleme sersemlik nefes alma güçlüğü ya da ağrı gibi rahatsız edici belirtiler yaşıyor muyum? Örneğin; avuç içlerinde terleme, hızlanan kalp atışı, nefes almada değişimler, baş dönmesi vb olumsuz bedensel tepkiler yaşayabiliriz. İlerleyen bölümlerde gerginliğin yerini gevşemenin

alacağı progressif gevşeme egzersizi ile bedensel tepkilerimizi gevşetmeyi öğreneceksiniz.”

Herkes için aynı duygulara yol açacağı düşünülen durumlar bile (işini kaybetmek, hastalık vb) farklı kişisel inançlar ve anlamlar nedeniyle farklı duygulara yol açabilir. Örneğin, işini kaybeden biri, “ben başarısız biriyim” diye düşünüp kendini depresif hissederken, bir diğeri “ben, kovmaya hakları yok” diye düşünüp öfkelenebilir. Aynı durumda bir diğeri kişi, bunu yeni bir işe girmek için fırsat olarak düşünebilir ve geleceğe yönelik iyimser bir beklentiyle heyecanlı hissedebilir (Greenberger&Padesky, 2007: 45-46).

Olumlu düşünme geleceğimizi yönetebilme gücüdür. Geleceğe yönelik tutumumuz pozitif ya da negatif olabilir. Pozitif düşünce zorluklara ve engellemelere rağmen genel olarak hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklentidir. Duygusal zeka açısından iyimser bir tutum, zorluklar karşısında kişileri kayıtsızlığa, umutsuzluğa ya da depresyona karşı koruyan güçlü bir tavidir. Baskın düşüncelerimize doğru çekiliriz Neyi düşünürsek, ona doğru hareket ederiz. İstemediğimiz bir şeyi bile düşünüyor olsak, o şeye doğru ilerleriz. Bunun nedeni, zihnimizin o düşüncelerden uzaklaşmaması, onlara doğru hareket etmesidir. Size "büyük kulaklı, mor benekli, pembe bir fil düşünmeyiniz" dersek, zihninizi ne doldurur? Düşünmeyiniz dediğimiz fil doldurur. Çünkü zihnimiz resimlerle çalışır. Kendimize kitabımı unutmak istemiyorum dediğimiz zaman, zihnimizde bir unutma resmi belirir. "bunu istemiyorum" dememize karşın, zihnimiz yine de o resim üzerinde çalışır ve sonunda kitabımızı unuturuz. Kendimize "kitabımı almayı hatırlamak istiyorum" dediğimizde, zihnimizde kendimizi hatırlarken resmederiz ve kitabımızı daha kolay hatırlarız. Sınavdan düşük not almak istemeyen öğrencinin sınavın kötü geçmesinden korkması daha sonra sınavının kötü geçmesine neden olur. Bir önceki oturumda da belirttiğimiz gibi düşüncelerimiz, duygularımızı, duygularımız ise davranışlarımızı etkiler. Bu duruma en güzel örnek (plesebo etkisini örnek vererek) buzdolabı bozuk olduğu halde donarak ölen işçi hikayesi verilebilir. Olumsuz düşünce, kendini gerçekleştirir.

Buzdolabı

Uzun yolda et taşımak için kullanılan tırlar vardır. Tırın arka kısmı büyük bir buzluk görevi görür. Bu hikayedeki işçi de bu şekilde bir tırda çalışmaktadır. Verilen siparişi yerine götürdükten sonra ve etleri boşaltıp her şey yolunda mı diye tırın arkasını kontrol etmeye gider. Kontrolünü bitirmesine az bir zaman kala arka kapak kapanır ve içeride mahsur kalır. Ne kadar seslense de sesini duyuramaz. Birkaç gün sonra polisler soğutucunun içinde kalan adamı bulurlar. Donarak ölmüştür. Yapılan araştırma sonucunda adamın içeride mahsur kaldığı süre boyunca soğutucu hiç çalışmamıştır ve dolayısıyla içerisi de sıcaktır. Soğutucunun içinde kaldım ve donacağım. Adam kendini bu düşünceye alıştırdığı için içerisi sıcak olmasına rağmen donarak ölmüştür. Olumsuz düşünerek ölmüştür aslında.

Peiffer (1997: 9)'in bir şeyden kaçınmak için ne kadar çaba gösterirseniz, o kadar başarısız olursunuz sözleri düşüncelerimizin ne kadar de önemli bir güce sahip olduğunu bizlere özetlemektedir.

3- Geleceğe Yönelik İyimserlik-Kötümserlik Listesi öğrencilere dağıtılarak Geleceğe Yönelik İyimserlik-Kötümserlik arasındaki farkı daha yakından görmeleri sağlanır.

Form-4 İYİMSERLİK-KÖTÜMSERLİK LİSTESİ	
<p><u>Kötümser Bireyin Düşünce ve Duyguları</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Kendimi değerli bulmayı arzularım. -Sık sık kendimi çaresiz hissederim. -Kendime katlanamam. -Olduğumdan başka olmayı sık sık arzularım. -Kendimden utanırım. -Benden beklenildiği kadar yapamıyorum. -İnsanların benden hoşlanmadığına inanıyorum. -Yeteneklerimden, fikirlerimden emin değilim. -Kendimden umutlu değilim. -Doğru davranamayacağımdan korkarım. -Sadece başkaları benden hoşlanırsa ben umutlu olurum. -Eğer yaptığım iş mükemmel olmazsa kendimi umutlu hissetmem (Öğretir, 2004) 	<p><u>İyimser Bireyin Düşünce ve Duyguları</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Değerli bir birey olduğumu düşünüyorum. -İyi özelliklerim olduğunu düşünüyorum. -Kendime katlanabilirim. -Genellikle kendi kendime bakabilirim. -Bşkaları ile ilişkilerimde kendimi beğenirim. -Mükemmel olmasam da kendimi beğenirim. -Bir şey yaptığım zaman mükemmel olması gerekmez. -Yaşamımı sürdürece kadar yeteneklerim olduğuna inanıyorum. -Görüşlerimi başkalarının paylaşmasına gerek yok. -Kendimi anlayabiliyorum. -Bşkalarının hoşuna gitmesem de kendimden memnunum (Öğretir, 2004)

Yükleme biçimi olarak geleceğe yönelik iyimserlik ve kötümserliği ayırt edebilmeye yönelik Kahve Patates ve Yumurta hikayesi paylaşılarak grup üyelerinin hikayeye ilgili duygu ve düşünceleri hakkında paylaşımında bulunmaları sağlanır.

Kahve Patates ve Yumurta

Bir zamanlar, her şeyden sürekli şikayet eden; her gün hayatının ne kadar berbat olduğundan yakınan bir kız vardı. Hayat, ona göre, çok kötüydü ve sürekli savaştıktan, mücadele etmekten yorulmuştu. Bir problemi çözer çözmez, bir yenisi çıkıyordu karşısına. Genç kızın bu yakınmaları karşısında, mesleği aşçılık olan babası ona bir hayat dersi vermeye niyetlendi. Bir gün onu mutfağa götürdü. Üç ayrı cezveyi ateşin üzerine koydu. Bir cezveye bir patates, diğerine bir yumurta, sonuncusuna da kahve çekirdeklerini koydu. Daha sonra kızına tek kelime etmeden, beklemeye başladı. Ama kız o kadar sabırsızdı ki, sızlanmaya ve daha ne kadar bekleyeceklerini sormaya başladı. Babası onun bu ısrarlı sorularına cevap vermedi. Yirmi dakika sonra, adam, cezvelerin altındaki ateşi kapattı. Birinci cezveden patatesi çıkardı ve bir tabağa koydu. İkincisinden yumurtayı çıkardı, onu da bir tabağa koydu. Daha sonra son cezvedeki kahveyi bir fincana boşalttı. Kızına dönerek sordu: “Ne görüyorsun?” “Patates, yumurta ve kahve?” diye alaylı bir cevap verdi kız. “Daha yakından bak, patatese dokun” dedi baba. Kız denileni yaptı ve patatesin yumuşamış olduğunu söyledi. Aynı şekilde, yumurtayı da inceledi. Kız, kabuğunu soyduğu yumurtanın katılaştığını gördü. En sonunda, kızının kahveden bir yudum almasını söyledi. Söyleneni yapan kızın yüzüne, kahvenin nefis tadıyla bir gülümseme yayıldı. Ama yine de bütün bunlardan bir şey anlamamıştı: “Bütün bunlar ne anlama geliyor baba?” Babası, patatesin de, yumurtanın da, kahve çekirdeklerinin de aynı sıkıntıyı yaşadıklarını, yani kaynar suyun içinde kaldıklarını anlattı. Ama her biri bu sıkıntı karşısında farklı farklı tepkiler vermişlerdi. Patates daha önce sert, güçlü ve tavizsiz görünürken, kaynar suyun içine girince yumuşamış ve güçten düşmüştü. Yumurta ise çok kırılıyordu; dışındaki ince kabuğun içindeki sıvıyı koruyordu. Ama kaynar suda kalınca, yumurtanın içi sertleşmiş katılaştı. Ancak, kahve çekirdekleri bambaşkaydı. Kaynar suyun içinde kalınca, kendileri değiştiği gibi suyu da değiştirmişlerdi ve ortaya tamamen yeni bir şey çıkmıştı. “Sen hangisisin?” diye sordu kızına. “Bir sıkıntı kapını çaldığında nasıl tepki vereceksin? Patates gibi yumuşayıp ezilecek misin? Yumurta gibi, kalbini mi katılaştıracaksın? Yoksa kahve çekirdekleri gibi, başına gelen her olayın duygularını olgunlaştırmasına ve hayatına yeni bir yön verip, ayrı bir tat katmasına izin mi vereceksin.”

4- Gevşeme Egzersizi

“Progressif gevşeme egzersizinin amacı, gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı göstermek ve nasıl gevşeyebileceğinizi öğretmektir. Gevşeme egzersizlerinin 2 temel anahtarı bulunmaktadır. Bunlardan birincisi doğru nefes alıp-verme, diğeri kaslarınızı iyice gevşetebilmektir. Doğru nefes, diyafram nefesi denilen bir nefes türüdür ve gevşediğimiz zamanlarda ya da uykuda kendiliğinden ortaya çıkar. Havayı burnunuzdan soluduğunuz (çiçek koklar gibi) ve ağzınızdan verdiğiniz (mum üfler gibi) derin, sakin, ritmik bir nefestir. Nefes alma ve verme süresinin birbirine eşit hızda olması gerekmektedir. Şimdi, koltuğunuza rahat bir şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın ve gevşeyebileceğiniz kadar gevşeyin. Gevşeme oturumu sırasında insanın aklına bir sürü düşünce gelebilir. Bunların bazıları hoş, bazıları stres yaratıcı, bazıları eğitimin ne kadar iyi ya da ne kadar kötü gittiğine ilişkin düşünceler olabilir. Düşüncelerle savaşmayın, bunun yerine hiçbir düşünceye takılmadan, bu düşüncelerin hiçbir ağırlıkları yokmuş gibi serbestçe gitmesine izin verin, yaşadığımız gevşeklik duygularına yönelin. Dikkatinizi egzersiz sırasında yapılması gerekenlere ve derin nefes almaya verdiğimizde bu durum kendiliğinden gerçekleşecektir. Şimdi oturduğunuz koltukta kendinizi en rahat pozisyona getirin ve gözlerinizi kapatın. Nefes alıp verişinizin ritmini hissedin. Nefesinizi burnunuzdan alıp ağzınızdan vermeye başlayın, yavaş ve kolay bir biçimde. Her nefes verişte bedeninizin biraz daha gevşediğini fark edin. Dikkatinizi bu söylediklerime yoğunlaştırın. Aklınıza başka düşünceler geldiğinde, dikkatinizi yine bu söylediklerime vermeye çalışın. Diğer düşünceler kafanızdan kolaylıkla uzaklaşacaktır. Bu söylenenleri bir yandan dinlerken, sakin ve doğal bir biçimde nefes almaya çalışın. Burnunuzdan sakin ve kolay bir şekilde nefes alıp, ağzınızdan verin. Şimdi kollarınızı iki yana sarkıtın ve bir yandan nefes alırken el kaslarınızı yumruk yaparak gerin, yumruklarınızı sıkın sıkın biraz daha böyle durun şimdi yumruklarınızı açın ellerinizin gevşemesine izin verin. El kaslarınızın ne kadar gevşek olduğunu ve ısınmaya başladığını fark etmeye çalışın. Burnunuzdan sakin ve kolay bir şekilde nefes alıp ağzınızdan verin. Şimdi de ellerinizdeki gevşekliği bozmayarak, nefes alırken kollarınızdaki kasları da gerin gerin birkaç saniye daha

durun şimdi bırakın kol kaslarınızın çözüldüğünü hissedin. Derin ve rahat bir şekilde nefes almayı sürdürün. Her nefes verişinizde biraz daha gevşiyorsunuz kollarınız gittikçe gevşiyor elleriniz ve kollarınız şimdi tümüyle gevşedi çok ağırlaştılar, ağırlıklarını hissediyorsunuz ve hareket ettirmek istemiyorsunuz. Burnunuzdan sakın ve kolay bir şekilde, nefes alıp ağzınızdan verin. Şimdi ellerinizdeki ve kollarınızdaki bu gevşekliği korumaya çalışırken, bir yandan da derin bir nefes alın ve omuzlarınızı yukarı doğru kaldırarak omuz ve boyun kaslarınızı gerin biraz daha gergin durun ve bırakın. Gerginliğin, omuzlarınızdan ve boynunuzdan uzaklaştığını hissedin Bu şekilde sakın, rahat ve derin derin nefes almaya devam edin. Kollarınız ve omuzlarınız öylesine gevşek ve ağır ki oynatmak istemiyorsunuz. Dikkatinizi bu huzurlu ve rahat duyguya yoğunlaştırın nefesleriniz kolay ve düzgün her nefes verişinizde biraz daha rahatlıyorsunuz. Şimdi derin bir nefes alın ve göğsünüzde tutun göğsünüzdeki kasların gerildiğini fark edin kaslarınızı gergin tutun tutun ve bırakın. Derin ve rahat bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin. Göğüs kaslarınızın gerginliklerini atıp gevşediğinizi hissedin. Şimdi dikkatinizi karnınıza yöneltin. Burnunuzdan derin bir nefes alıp, karnınızda tutun karın kaslarınızın iyice gerildiğini fark edin ağzınızdan nefesinizi verirken, bu kaslarınızı da bırakın karın kaslarınızın iyice gevşediğini hissedin. Her nefes alışınızda bu nefesin bütün bedeninizi doldurduğunu hissedin. Her nefes verişinizde de bedeninizin merkezinden sıcak ve rahat bir duygu yayılıyor. Şimdi dikkatinizi kalçalarınızdaki kaslara yöneltin. Derin bir nefes alıp, bu kasları gerin nefesinizi tutun ve kaslardaki gerginliği birkaç saniye sürdürün şimdi de bırakın kalça kaslarınız iyice gevşesin ve oturduğunuz yerde iyice yayılsın. Şimdi de bacaklarındaki kasları kasın. Bu kasların gerildiğini fark edin. Şimdi nefesinizi verirken bu kasları da bırakın ve gevşemelerine izin verin ne kadar rahatladıklarına dikkat edin. Şimdi de bacaklarınızı gevşek tutarak, ayaklarınızı öne doğru uzatın ayaklarındaki bütün kasları gerin ayak parmaklarınızı da bükün ve bırakın ayak parmaklarınızı düzeltin ve tamamen gevşemelerine izin verin ayağınızdaki gerginliğin kaybolduğunu hissedin. Şimdi dikkatinizi bedeninizin tümüne verin kollarınız, bacaklarınız ve bedeniniz tamamen gevşemiş durumda tüm kaslarınızda ağır ve sıcak bir duygu var. Kollarınızda ve ellerinizde dolaşan sıcaklığı hissedin omuzlarınızın ve boynunuzun ne kadar ağırlaştığını hissedebilirsiniz. Kaslarınız öylesine rahat ve gevşek ki

hareket ettirmek istemiyorsunuz. Derin ve sakin bir şekilde nefes alıp verin her nefes verişte biraz daha gevşeyin. Şimdi derin bir nefes alırken, yüzünüzdeki kasları gerin yüzünüzü iyice buruşturun, kaslarınızı çatin, çenenizi kasın, yüzünüzdeki bütün kaslar gergin. Şimdi bir seferde nefesinizi vererek, yüzünüzdeki bütün kasları gevşetin yüzünüzdeki derinin yayıldığını ve düzeldiğini fark edin gözlerinizin çevresindeki kasların gerginlikten kurtulduğunu fark edin gevşekliğin ve rahatlığın yanaklarınızdan aşağı, çenenize doğru süzüldüğünü hissedin. Yüzünüzdeki bu sakin ve gevşek duygudan zevk alın alınınız düzgün ve serin. Şimdi de derin bir nefes alırken, bütün bedeninizi kasın kollarınızı, omuzlarınızı, göğsünüzü, karnınızı, kalçalarınızı, bacaklarınızı ve ayaklarınızı hepsini kasın ve bırakın tüm bedeninizdeki kasları bırakın gevşesinler. Derin derin sakin bir şekilde, nefes alıp vermeyi sürdürün. Her nefes verişte, bedeninizdeki tüm kasların biraz daha gevşediğini fark edin. Yüzünüz, alnınız, çeneniz, boynunuz, omuzlarınız, kollarınız, göğsünüz, karnınız, kalçalarınız, bacaklarınız, ayaklarınız, bedeninizin tümü büyük bir rahatlık içinde iyice gevşemiş durumda. Şimdi yeniden dikkatinizi, nefes alıp verişinize yoğunlaştırın. Burnunuzdan sakin ve kolay bir şekilde nefes alıp, ağızınızdan verin. Alıp verdiğiniz her nefeste, bedeniniz ve zihniniz gittikçe sakinleşiyor. Her nefes alıp verişte biraz daha gevşiyorsunuz. O kadar güzel bir duygu ki kıpırdamak istemiyorsunuz. Tüm kaslarınız gevşek ve rahat nefesleriniz sakin ve düzgün. Bütün bedeninizin sakin ve ağır olduğunu hissediyorsunuz bedeniniz gevşemekten oldukça hoşnut. Bedeninizdeki her kasın ne kadar gevşek bir hale geldiğini hissedin çok derin bir gevşeklik durumu içindesiniz yavaş ve sakin bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin. Tüm dikkatinizi bedeninizin her yanındaki bu ılık duyguya ve huzurla nefes alıp verişinize yöneltin nefes alın ve bırakın tamamen sakin ve gevşeksiniz. Düşünceleriniz başka yerlere kayıyorsa, dikkatinizi yeniden bu huzur duygusu ve nefesleriniz üzerine getirin. Eğer isterseniz nefes alıp verişlerinizi 1, 2... şeklinde sayabilirsiniz 1, 2, 1, 2. Şimdi bir süre daha, bu gevşeklik durumunun yarattığı duygu ve doyumları gözden geçirin bu duyguları daha sonra da hatırlayabilmek için, belleğinize yerleştirdiğinizden emin olun. Şimdi de yavaş yavaş eski uyanıklık durumuna dönmeye başlayın gözleriniz hala kapalı. El ve ayak parmaklarınızı yavaş yavaş oynatın, kollarınızı ve bacaklarınızı hafifçe oynatın başınızı bir yandan, diğer yana çevirin yavaşça bedeninizi hareket ettirin.

Şimdi hiç acele etmeden gözlerinizi açın yine derin bir nefes alın ve bırakın. Artık tümüyle uyanıksınız ama yine de sakin ve gevşeksiniz. Bedeniniz enerji dolu, günlük işlerinize devam etmek için hazırsınız.” (Demiralp, 2006: 132-139).

Olumsuz olaylar karşısında devreye giren olumsuz otomatik düşünceler, olumsuz duyguları da beraberinde getirir yaşanan bu zihinsel gerilim fiziksel gerilime de neden olur. Progressif Gevşeme Egzersizi ile olumlu ve olumsuz düşünce tarzlarının vücuda etkisini düşüncelerimizi olumluya dönüştürerek fiziksel stres ve gerginliğin yerini gevşemenin alabileceğine ve gerginlik ve gevşeme, iyimserlik ve kötümserlik arasındaki farkı fark ederek yaşamaları sağlanır.

Grup üyelerinin öncelikle ayağa kalkarak serbest yürüyüş yapmaları istenir ardından günlük hayatta yaşadıkları olumsuz bir olayı drama ile canlandırmaları konuşmalar olmadan vücut dileri ile olumsuzluğu ifade etmeleri istenir. Olumsuzluğu ifade ederken yaşadıkları stres, hangi kas bölgelerinde kasılma oldu, gerginlik anında neler yaşadılar vb. hakkında duyguları alınır. Daha sonrada günlük hayatta yaşadıkları olumlu bir durumu canlandırmaları ve aradaki farkla ilgili paylaşımda bulunmaları istenir. Oturumla ilgili sorular alındıktan sonra gruba dönülerek gönüllü olan bir öğrenci tarafından oturumun özetlenmesi duygu ve düşüncelerini gruba paylaşması istenir, Danışman grup üyelerini Ev Ödevi-3 Olumsuz duygu ve düşünceler listesinde yer alan olumsuz düşünceleri olumluya çevirmeleri konusunda ödevlendirir. Bunun yanı sıra öğrencilerden bir sonraki oturuma kendilerine ait beğenmedikleri bir fotoğrafı getirmeleri istenir. Ardından oturum sona erer.

4. Oturum:

Amaç:

1. Bilişsel Çarpıtmaları tanıma.
2. Öğrencilerin kendi bilişsel çarpıtmalarını fark edebilmesi.
3. Otomatik düşünceleri fark edebilme.

Materyal: Gazete, fon müziği, Form-5 Bilişsel Çarpıtmalar Listesi, Form-6 Akılcı mı? Akılcı Değil mi?, Form-7 Durum-Duygu-Düşünce, Ev Ödevi-4

Süreç Öncesi Hazırlık:

1. Grup üyeleri gelmeden önce oturumu yapacağınız salonu oturum için hazırlayın, grup üyesi kadar sandalyeyi U şeklinde düzenleyin.

Süreç:

•Öğrencilere merhaba denildikten sonra ısınma ve giriş amaçlı kısa bir sohbet edilir ardından ısınmaya yönelik Gazeteye Basma Oyunu oynanır. Salonun ortasına bir gazete serilir. Ritmik bir müzik eşliğinde grup üyelerinin müziğe uygun dans edip salonda serbest yürüyüş yapmaları söylenir. Müzik kapatıldığı anda herkesin bir ayağıyla gazeteye basmaya çalışacağı söylenir. Ayağı dışarıda kalan elenir. Her seferinde müzikle birlikte dans başlar ve müzik kapanınca gazeteye basmak için çaba harcanır. Her uygulama sonunda gazeteden bir parça koparılarak gittikçe küçültülür. En son kalan oyunu kazanır.

Isınma Oyununun ardından katılımcılara geçen hafta Olumsuz duygu ve düşünceler listesinde yer alan olumsuz düşünceleri olumluya çevirip çevirmediği sorulur. Ev Ödevi-3 değerlendirilir. Olumsuz ifadeleri olumlu ifadelerle değiştirirken neler hissettikleri sorulur. Öğrencilerin sırayla kendilerini ifade etmeleri sağlanır. Olumlu ifadeler için teşvik ve takdir edilirler.

Otomatik düşünceleri fark edebilmeye yönelik gönüllü öğrencilerin “Beğenilmeyen fotoğraflarını” grup üyeleriyle paylaşmaları istenir. Danışman da

grup üyelerini cesaretlendirmek için kendine ait beğenmediği bir fotoğrafı paylaşabilir. Her bir öğrenci teker teker fotoğrafları gösterip ve fotoğraflarıyla ilgili akıllarından geçen ilk düşünceleri grupta paylaşır. Bu konuda öğrenciler olumsuz düşüncelerini paylaşmakta cesaretlendirilirler. Öğrenciler “fotoğrafta en çirkin ben çıkmışım”, “ne kadar da kötüyüm”, “hiç fotojenik değilim” gibi düşüncelerini dile getirirler. Grup üyelerini de olumsuz ifadelerle yönelik paylaşımında bulunmaları sağlanır. Böylece grup üyelerinin olumsuz yüklemeler hakkında farkındalık kazanmaları sağlanır.

Ardından 4. oturumun amaçları ifade edilerek süreç hakkında bilgi verilir. Ardından günlük hayatta farkında olmayarak kullandığımız bilişsel çarpıtmaları tanımaya yönelik Form-5 Bilişsel çarpıtmalar listesi dağıtıldı.

1. Bilişsel Çarpıtmaları tanıyabilme: Grup üyelerinin Form-5’i inceleyerek bu düşünce hatalarından hangilerini yaptıklarını belirlemeleri ve örneklendirmeleri istenir. Aşırı genelleme, kişiselleştirme, ha hep ya hiç şeklinde düşünme, felaketleştirme, olumluyu yok sayma, meli-malı kurallar koyma... Bu düşüncelere bağlı olarak verilen tepkiler ve sonucunda yaşanan olumsuzluklar üzerinde durulur.

Bu etkinliğin ardından öğrencilerin kısa bir süre bilişsel çarpıtmalar hakkında düşünmeleri ve yakın zamanda başlarından geçen olumsuz bir durumu düşünmeleri ve bilişsel çarpıtmalar formundan hangi bilişsel çarpıtma veya çarpıtmaları kullandıkları ve sonuç olarak hissettikleri duyguları yazmaları ve yaşadıkları olumsuzlukları paylaşmaları istenir. Ardından örnek olarak gönüllü bir öğrencinin yaşadığı olumsuz olayı ve kullandığı bilişsel çarpıtmaları dile getirmesi istenir.

2. Danışman öğrencilere günlük hayattaki olaylara da tıpkı bu fotoğraf karesine olduğu gibi bilişsel çarpıtmalarda bulunarak olaylara, hayata, geleceğe yönelik kötümser baktığımız belirtilir. Olumsuz düşüncelerimizden sonra olumsuz duygular, olumlu düşüncelerimizin ardından olumlu duygular hissettiğimiz hatırlatılır. Tüm bu olumsuz düşüncelerin duygularımızı ve sonrasında davranışlarımızı, bedensel tepkilerimizi de etkilediği belirtilir. Örneğin olumsuz otomatik düşüncelerimiz

davranışlarımızı etkiler. Bizi başarı, mutluluk vb pek çok alandan alıkoyar eğer olumlu düşünür ve geleceğe yönelik beklentimiz iyimser olursa bir şeyi yapma ve başarma şansımız yükselir (Greenberger&Padesky, 2007: 48). Öğrencilerin kendi bilişsel çarpıtmalarını fark edebilmesi için aşağıdaki sorular sorulur:

Bilişsel çarpıtmalarla ilgili yaşadığınız duygular nelerdir?

Bu duygular olumlu mu olumsuz yüklemeler mi?

Bu duygular sonucunda yaşadığınız olumsuzluklar (fiziksel, duygusal, sosyal vb.)

Bu paylaşımın ardından nasıl hissettiğinizi ifade eder misiniz?

3. Bu etkinlikle bilişsel çarpıtmalarımızın yol açtığı olumsuz otomatik düşüncelerimizi değiştirmeyi öğreneceğimiz ifade edilir. “Otomatik düşünceler” davranışlarımızı etkileyen bir diğer düşünce türüdür. Otomatik düşünceler, gün içerisinde aklımızda oluşuveren kelimeler ya da görüntülerdir. Günlük hayatta otomatik düşüncelerimizin farkına bile varmayız. Şimdi gelin birlikte otomatik düşüncelerin farkına varabilmek için neler yapabiliriz bunları öğrenelim.

Otomatik Düşüncelerinizin Farkına Varmak İçin Yapabilecekleriniz→

1. Duygularınızdaki değişimleri gözleyin (Duygularınız olumsuzla doğru değişmeye başladığında, zihninizden neler geçtiğini yakalamaya çalışın. Duygularınıza duyarlı oldukça otomatik düşüncelerinizi keşfedebilirsiniz).

2. Düşüncelerinizi sayın

3. Düşüncelerinizi yazın, derecelendirin, olumsuz otomatik düşüncelerinizi yazın ve olumluya çevirin

“Olumlu düşünme eğitim programının amaçlarından biri otomatik düşüncelerinizi fark etmenizdir. Olumsuz bir durum yaşadığınızda aklınızdan ilk geçen düşüncelere dikkat ederek Durum, duygu, düşünceleri Ayırt Etmeye yönelik düşünce kayıt formunu doldurun” yönerge verilir.

Form-5 Bilişsel Çarpıtma Formu

Bilişsel Çarpıtmalar: Beck, psikiyatrik hastalıklarda yaşanan duygusal güçlüklerin belli işlevsel olmayan düşünce yanlışlıklarından kaynaklandığı hipotezini geliştirmiştir. Bilişsel terapi kuramında önemli bir yeri olan bilişsel çarpıtmalar içerdikleri anlamlar açısından çeşitli türlere ayrılmaktadır. Tipik bilişsel çarpıtmalar şunlardır (Freeman, 1989 Akt: Öğretir, 2004).

1. Zihinsel Süzgeç (Seçici Soyutlama): Duruma özgü daha belirgin özellikleri göz ardı ederek, tüm olayları değerlendirmede belli bir ayrıntıya odaklaşma, seçici bir körlük geliştirmedir (Özer, 2000: 53).

Örnek: “Değerlendirme formunda bir tane de olsa olumsuz puan almam, işimi iyi yapmıyorum demektir.”

2. Aşırı Genelleme: Bir ya da birkaç olaydan hareketle, genel bir sonuca varma ve bu sonucu ilgili veya ilgisiz durumlara genellemedir. Genelleme yapan kişiler, “herkes, her zaman, daima, asla, hiç kimse, kesinlikle” gibi sözcükleri kolaylıkla kullanırlar (Haaga ve Davison, 1986).

Örnek: “Toplantıda kendimi kötü hissettiğime göre, insanlarla arkadaşlık kurma yeteneğim yok.”

3. Kutuplaşmış (Mutlakiyetçi) Düşünce: Kişilerin deneyimlerini, yargılarını iki aşırı uç kutuptan birine yerleştirme eğilimidir. Bu tür eğilimlere sahip insanlar için diğer insanlar ya iyi ya da kötü, ya zeki ya da aptaldır (Türküm, 1996: 202). Aynı zamanda “ya hep ya hiç”, “siyah ya da beyaz” düşünme adları altında da anılır. Herhangi bir durumu, bir süreç içerisinde değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele almak (Kurtoğlu, 2009).

Örnek: “Eğer tam bir başarı elde etmediysem, başarısız oldum demektir.”

4. Kişiselleştirme: Bir kişinin başkalarının yaşadığı sıkıntılar ve ortaya çıkan sorunlar üzerinde hiçbir etkisi olmadığı halde kendini sorumlu tutmasıdır.

Kişiselleştirmede yoğun suçluluk ve yetersizlik duygusu söz konusudur (Dökmen, 1994: 89).

Örnek: “Tamirci benim yüzümden öyle ters davrandı.”

5. Tünel bakışı: Bir durumun sadece olumsuz tarafını görmek.

Örnek: “Oğlumun hocası hiç bir şeyi anlamıyor. Sevecen değil. Sürekli eleştiriyor. Hiç de iyi bir öğretmen değil.” (Beck, 1995/2001; Kılınç, 2005).

6. Aşırı Büyültme/Küçültme: Olumsuz olayların anlamını, önemini abartma eğilimlerinin yanında, kendi dayanıklılıklarını, güçlerini, değerliliklerini ve iyi yanlarını olduğundan daha alt düzeyde değerlendirme eğilimini içerir (Türküm, 1996: 202).

Örnek: “Sınavlarda ortalama notlar alırsam, bu yetersiz olduğum anlamındadır.”, Yüksek notlar alıyor olmam demek, zeki olduğum anlamına gelmez.”

7. Felaketleştirme: (Aynı zamanda “falcılık yapma” olarak anılır.) Daha gerçekçi sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz olarak tahmin etmek şeklinde tanımlanır.

Örnek: “Öylesine canım sıkılacak ki hiç bir şey yapamayacağım.”

8. Olumluyu geçersiz kılmak: Bireyin, olumlu yaşantılarını mantık dışı bir şekilde yok sayması veya görmezlikten gelmesi durumudur (Karahana ve Sardoğan, 2004).

Örnek: “O projede başarılı oldum, ama bu benim yeterli olduğum anlamına gelmez. Sadece şansım yaver gitti.”

9. Etiketleme: Eldeki kanıtlar dikkate alınsa, daha az acı çekme ihtimali olduğu halde, bu kanıtları göz ardı ederek, kendinize ve diğerlerine toptan, yargılayıcı, olumsuz sıfatlar yakıştırmak.

Örnek: “Ben bir hiçim.” “Beş para etmeyen biridir.”

10. Karşıdakinin zihnini okumak: Olası başka nedenleri araştırmaya hiç gerek duymadan karşıdakinin ne düşündüğünü bildiğimize inanmak.

Örnek: “Benim aptal olduğumu düşünüyor.

11. “Meli-Malı” cümleler (Emirler): Kendinizin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin kurallara sahip olmak; bu kurallar yerine getirilmediğinde ise her şeyin ne kadar kötü gideceğine ilişkin abartılı beklentiler içine girmek.

Örnek: “Her zaman en iyisini yapmalıyım. Hata yapmam korkunç olur.”

12. Duygulara göre mantık yürütme: Bir şeyi çok yoğun yaşadığınız için (ya da inandığınız için) o şeyin doğru olduğunu sanmak ve karşıt kanıtları göz ardı etmek.

Örnek: “İşte pek çok şeyi iyi yaptığımı biliyorum, ama hala kendimi başarısız hissediyorum.” (Kılınç, 2005).

Gönüllü bir öğrencinin oturumu özetlemesinin ardından Form-6: Düşünce kayıt formunu bir hafta boyunca doldurarak olumsuz otomatik düşünceleri kaydetmeleri istenir. Oturum sonlandırılır.

**Form-6 Durum-Duygu ve Düşünceleri Ayırt Etmeye yönelik
Düşünce Kayıt Formu**

Olumsuz yaşantıların neden olduğu olumsuz otomatik düşüncelerin belirlenmesine ve günlük hayatta da otomatik düşüncelerinizi kendi kendinize saptamaya yönelik değerlendirme formudur. Geçmişte ya da şu anda depresyon, öfke ya da kaygı gibi olumsuz duygulara neden olan durumları düşünün ve bu durumlara ilişkin aşağıdaki tabloyu doldurunuz.

1. Durum	2.Duygu	3. Otomatik Düşünceler
Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?	Ne hissettiniz? Duygularınızı derecelendirin (%0-100).	Böyle hissetmeden hemen önce aklınızdan geçen olumsuz otomatik düşünceleriniz nelerdir?

5. Oturum

Amaç:

1. Öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarla baş edebilmelerine yönelik, akılcı ve akılcı olmayan inançların ayırt edilmesine ve ABC-DEF modelini öğrenmelerine yardımcı olma.

2. Kötümser açıklama biçimlerini sorgulama iyimser açıklama biçimiyle değiştirmeye yönelik Kanıt Sorgulama Tekniğinin uygulanması. “Böyle Düşünmenize neden olan kanıtlar nelerdir” etkinliği

Materyal: ABC-DEF modeli formu, 5. oturum slayt

Süreç Öncesi Hazırlık:

1. Grup üyeleri gelmeden önce oturumu yapacağınız salonu oturum için hazırlayın, grup üyesi kadar sandalyeyi U şeklinde düzenleyin.

Süreç:

•Gönüllü bir öğrenci tarafından bir önceki oturum özetlendikten sonra grup üyelerinin bir önceki oturuma ait Form-6 ile ilgili paylaşımında bulunmaları sağlanır. Isınmaya yönelik katılımcılara meyve sepeti oyunu oynatılarak değişik kategorilere girdiklerinde kendilerini nasıl hissettiklerine dair duygu ve düşüncelerini ifade edilir. 5. oturumun amaçları ifade edilerek bu oturumda akılcı ve akılcı olmayan düşüncenin ne demek olduğu ve nasıl ayırt edilebileceği üzerinde çalışılacağı belirtilir.

1- Danışanların bilişsel çarpıtmalarla baş edebilmelerine yönelik, akılcı ve akılcı olmayan inançların ayırt edebilmeleri amaçlanır.

Olumlu Düşünmeyi öğrenme sürecinde; olumsuz düşünce yapıları, bilişsel çarpıtmaların olumlu düşüncelerle değiştirilmesi gerekmektedir. Öğrencilerin

olumsuz duyguların ve davranışların kaynağı olan akılcı olmayan inançları ayırt etmelerini ve ABC-DEF modelini öğrenmeleri sağlanır. Günlük hayatta olaylar karşısında hissettiğimiz duyguların genelde olumsuz olduğu, bu durumun düşünce ve davranışlarımızı da olumsuz etkilediği vurgulanır. Bir önceki oturumda da belirtildiği üzere duyguların düşüncelerden kaynaklandığı, düşünce değiştiğinde paralel olarak duygunun da değiştiği hatırlatılarak olumlu düşünmenin öğrenilebileceği ifade edilir.

Öğrencilere ABC-DEF modeli aşağıdaki şekilde anlatılır.

Bir sınavda kötü not almak

Randevulaştığınız arkadaşınızın buluşma yerine gelmemesi

Ailenizin arkadaşlarınızı onaylamaması

Geçmişte kalmış olumsuz bir olayın anımsanması

Üniversite sınavında başarısız olma vs.

Tüm bu belirttiklerimiz ve benzeri olaylara başlatan olay diyoruz. Çünkü bunlar düşünmemizi, akla uygun olan veya olmayan inançlarımızı başlatırlar. Başlatan olaylar hakkında içimizden kendi kendimize söylediklerimiz B' ler dir. Yani B' ler inançlarımızdır.

İnsanlar aslında sürekli olarak içlerinden konuşur dururlar. Bunlar öyle hızlı ve otomatik konuşmalardır ki insan fark etmez bile. Hepimiz A' lar (başlatan olaylar) hakkında içimizden konuşup dururuz aslında. Ama bu söylediklerimiz iki gruba ayrılır:

Birinci gruba girenler akla uygun olan (olumlu) konuşmalardır. Bu konuşmalar: Bize yardım ederler, tatsız olay ve durumla başa çıkmamızı kolaylaştırır

İkinci gruba girenler akla uygun olmayan (olumsuz) konuşmalardır. Bu konuşmalar: Bize zarar verirler, uyumsuzluğa yol açarlar, kaygı ve üzüntü yaratırlar. İşte bu nedenle bunlara akla uygun olmayan sözler diyoruz. Birinci gruptaki sözler daha az kaygı, üzüntü yaratarak zorluğu aşmamızda bize yardım ederler.

Derslerimizde, çevremizle olan ilişkilerimizde daha başarılı ve etkili olmamızı sağlarlar. Halimizden memnunluk duymamıza, yaşamdan istediklerimizi almamıza yardım ederler.

A' lara, B' lere baktık. Şimdi de C' lere bakalım: C' lerin inançlarımızın sonunda ortaya çıkan duygular ve davranışlar olduğu söylenir. C'ler öfke, üzüntü veya öteki tatsız duygular olabileceği gibi mutluluk, memnuniyet, sorunları çözme, insanlarla olumlu ilişkiler kurabilme de olabilir. Yani A=C değil, B=C'dir. Biz olumlu düşünme eğitim programında akılcı olmayan düşüncelerimize karşı çıkmayı (D) öğreneceğiz ve yeni olumlu düşüncelere, inançlara sahip (E) olacağız. Bunun sonucunda da yeni sağlıklı duygular (F) hissedeceğiz. Şeklinde ABC-DEF modeli hakkında bilgi verilir.

ABC-DEF Modelinden de anlaşılacağı üzere durumlar karşısındaki olumsuz duyguları olumlu duygularla değiştirebiliriz. Bu duygulardan hangisini yaşayacağımızın biraz da bizim elimizde olduğu belirtilir. Olumsuz duygularımızı olumlularıyla yer değiştirebilmek için onları irdelememiz gerektiği söylenerek, grupla irdeleme soruları oluşturulur.

Bu olumsuz düşünceye inanışım üzüntümü azaltıyor mu?

Bu olumsuz düşüncemi kanıtlayan durumlar var mı, istisnalar neler?

Bu düşüncenin bana ne gibi bir yararı var?

Bu tür düşünceler çevremdeki kişilerle olumlu bir iletişim kurmama yardımcı oluyor mu? Bu sorulardan sonra alternatif olumlu düşünce kalıpları geliştirilir. Ardından grup üyelerine "ABC" modelini öğrenmeniz akılcı ve akla aykırı inançlar davranış ve duygularımızı nasıl etkiler" şeklinde sorular yöneltilerek paylaşımından bulunmaları sağlanır.

2- Kamp Ateşi Etkinliği: Kötümser açıklama biçimlerini sorgulamak, iyimser açıklama biçimleriyle yer değiştirmeye yönelik Kanıt Sorgulama Tekniğinin uygulanır. Danışman grup üyelerinin serbest yürüyüş yaparken kendilerini yaz kampında gibi hayal etmelerini ve çok güzel bir yaz akşamında kamp ateşinin başında toplanmalarını ister (Grup üyeleri daire oluştururlar). Danışman grup

üyelerinin kendileriyle ilgili olumsuz duygulara neden olan olumsuz bir durumu küçük kağıtlara isimleri belirtmeden yazmalarını ister. Grubun sırayla bu sorunları okuması ve olumlu taraflarına değinmeleri istenir. Danışman grup üyelerine “Kötümser açıklama biçimlerini iyimser açıklama biçimiyle nasıl değiştireceğimizi öğrenirsek ruh sağlığımızı olumlu yönde etkileyebiliriz.” şeklinde açıklama yapar. Kanıt sorgulama tekniği hakkında bilgi verilir. Daha sonra kanıt sorgulama tekniğiyle ele alınan sorunların hepsi sırayla kamp ateşinde yakılır.

Kanıt sorgulama: Belli bir inancı desteklemede kullanılan kanıtı sınamaktır. Bilişsel çarpıtması olan danışanlar çoğu zaman tüm veri kaynaklarına eşit ağırlık verir ya da çarpık düşüncelerini destekleyenler dışındakileri önemsemez, ihmal eder (Demiralp ve Oflaz, 2007). Durum gerçekleri, bu olumsuz otomatik düşüncelerimizi tümüyle destekliyor mu? Diyelim ki sınavdan düşük not aldınız ya da en yakın arkadaşınıza ihtiyacınız olduğu halde yanınızda olmadı. Bu durumlar karşısında zihninizde şöyle olumsuz düşünceler oluşabilir: “hiçbir şeyde başarılı olamıyorum. Beceriksizin biriyim” ya da “yanımda olmadı değersizsiniz biriyim, bana önem vermiyor”. Peki elinizde bunu kanıtlayan somut bir veri var mı?

Kamp ateşinde paylaşılan otomatik düşüncenin ne kadar işlevsel olduğu etkileşim halinde incelenir. Kanıt sorgulama sürecinde danışman grup üyelerine şu soruları yöneltir:

- a) Bu düşüncemi destekleyen somut kanıtlar var mı?
- b) Varsa bu kanıtlar nelerdir?
- c) Bunun farklı bir açıklaması olabilir mi?
- d) Bu düşüncüyü çürüten kanıtlar var mı?
- e) Bu otomatik düşünceye inanmam beni nasıl etkiliyor?
- f) Bu otomatik düşünce değiştiği zaman etkisi ne olur?
- g) Bu düşüncemi değiştirmek için neler yapmalıyım?

h) Yakın bir arkadaşım aynı otomatik düşünceye sahip olsaydı, ona ne söyledin? sorular danışanlara dağıtılır. Danışman grup üyelerine otomatik düşünceleri değerlendirme ve kanıt sorgulamanın öğrenilmesi gereken bir beceri olduğu gerekli durumlarda farklı olumsuz otomatik düşüncelere uyarlanabileceği

belirtilir. Ardından grup üyelerine Kanıt Nerede Formu dağıtılarak doldurmaları istenir.

‘Sabah kalktığında ve gece yatmadan önce seni mutlu edecek en kötü durumlarda bile ayakta kalmana yardımcı olacak yaşama sevinci veren, yaşamına anlam katan değerleri bulmaya çalış, olumlu düşün. Düşününce ne kadar çok olduğuna şaşıracaksın’ şeklinde yönerge verilerek öğrencilerin Ev Ödevi-5 Olumlu Düşünceler Listesini doldurmaları konusunda ödevlendirilirler.

Oturumun sonunda grup üyelerine bir hafta boyunca karşılaştıkları olumsuz olayları gözlemlenmeleri, bu durumla ilgili olumsuz otomatik düşüncelerini, duygusal ve davranışsal sonuçları Form-7 Kanıt Nerede Formunu kullanarak olumsuz düşünceleri irdeleme sorularıyla değerlendirmeleri istenir.

Yapılan özetlemenin ardından bir sonraki oturumda görüşmek üzere öğrencilere veda edilerek oturum sonlandırılır.

Form-7 Kanıt Nerede**Adı-Soyadı:****Sınıfı:****DÜŞÜNCE KAYIT FORMU**

	a) Durum (Yaşantı veya Olay)	b) Olumsuz Otomatik Düşünce	c) Duygu ve Davranış	d) Olumsuz Otomatik Düşünceyi Destekleyen Kanıt	e) Olumsuz Otomatik Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt
	Kim? Ne? Ne Zaman? Nerede?	Böyle hissetmeden hemen önce aklınızdan geçen olumsuz otomatik düşünceler? En Etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.	Ne hissettiniz? Duygularınızı derecelendirin (%0-100)		
	Arkadaşımdan bana yardımcı olmasını istediğimde bana yardımcı olamayacağını söyledi.	Beni önemsemiyor. Yanımda olmuyor.	Kırgınlık %90	Son günlerde bana yeterince zaman ayırmıyor	Her zaman zor anlarımda yanımdaydı. İşi olmadığı zamanlar hep yardımcı olmaya çalışır.
1					
2					
3					
4					
5					

6. oturum

Amaç:

1. Olumsuz otomatik düşünceleri keşfedip olumluya dönüştürebilme
2. Olumsuz otomatik düşünceler ve içsel konuşmalarla meydan okuma stratejileri geliştirme, başa çıkabilmede İmajinasyon Tekniğinin uygulanması.
3. İyimserliğin kullanım alanlarını ayırt edebilme.

Süreç Öncesi Hazırlık:

1. Grup üyeleri gelmeden önce oturumu yapacağınız salonu oturum için hazırlayın, grup üyesi kadar sandalyeyi U şeklinde düzenleyin.

Süreç:

•Gönüllü bir öğrenci tarafından bir önceki oturumun özetlenmesinin ardından ev ödevlerinin paylaşılması sağlanır. Danışan grup üyelerinin Kanıt Nerede Formunda yazdıkları sorunların çözümlendiğini hayal ettiklerinde neler hissettiklerini sorar: “Eğer böyle bir sorunun olmasaydı, duyguların nasıl olurdu? Daha olumlu düşünebilir miydin?” şeklinde sorular yöneltilir.

Grup üyelerinin karşılıklı olarak ikişerli eşleşmeleri sağlanır. Eşleşen üyelerin ilk olarak 30 saniye birbirlerine bakmaları, duygu ve düşüncelerini ifade ettikten sonra ikişerli eşlerin birbirlerini itmeleri istenir. Şimdi de eşler birbirlerinin iki elinden tutarak birbirlerini çekmeye çalışırlar. Daha sonra da eşlerin benzer şekilde serbest hareketlerle dans etmeleri sağlanır. Son olarak ta ayna etkinliği uygulanarak grup üyelerinden birinin diğer üyeyi yönlendirmesi altında kendilerini nasıl hissettiklerine dair duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanır. Ardından öğrencilerin daire şeklinde yerlerini almaları sağlanarak grup üyelerine altıncı oturumun amaçları ifade edilerek oturum hakkında bilgi verilir.

1- Olumsuz otomatik düşünceleri keşfedip olumluya dönüştürebilmek için gün boyu aldığımız ve içsel mesaj haline getirdiğimiz otomatik düşünceleri bulmaya

yönelik iki grup oluşturulur ve en çok olumsuz otomatik düşünceyi bulup olumluya dönüştürebilen grup birinci olur. Grup üyelerinden birer kişi bu kötümser yüklem biçimlerini bir sonraki etkinlikte sorgulanabilmek için kaydeder. Öğrencilerin etkinlikle ilgili duygu ve düşünceleri alınır. Öğrencilerin kazanımlarıyla ilgili paylaşımda bulunmaları sağlanır.

Otomatik Düşünceler Nasıl Değiştirilir

<u>Durum</u>	<u>Duygu</u>	<u>Otomatik Düşünceler</u> <u>Sonuç</u>	<u>Yanıtlar</u>
1. Sınavdan düşük not aldınız	Kaygılı ve üzüntülüym (%100)	Hiçbir şeyde başarılı olamıyorum. İşe yaramayan beceriksiz biriyim. Benden adam olmaz (%100)	

Öğrencilerden gelen tüm cevaplar tahtaya yazıldıktan sonra ne hissediyorsunuz diye sorulur. Gelen cevaplar doğrultusunda akla aykırı inançların duygusal bozukluğumuzu şiddetlendirdiği bunaltıya, öfke, üzüntü, depresyon vb. yol açtığı söylenir. Olumsuz duygu ve düşüncelerini olumluya dönüştürebilen insanların daha iyimser, başarılı ve mutlu bireyler oldukları belirtilir. “Peki böyle olumsuz düşünmeniz size ne faydası var?” şeklinde soru yöneltilerek grup tartışması başlatılır.

Akılcı inanca sahip bir kişinin böyle bir durumda nasıl bir iç konuşmaya sahip olduğu sorulur ve yine cevaplar tahtaya yazılır.

Bu kötü durum olmasın isterdim ama oldu

Dayanacağım

Dünyanın sonu değil

Daha çok çalışırsam başarılı olabilirim.

Otomatik Düşünceler Nasıl Değiştirilir

Durum: Sınavdan düşük not aldınız

Duygu: Kaygılı ve Üzütülüym (%100)

Otomatik Düşünceler: Hiçbir şeyde başarılı olamıyorum. İşe yaramayan beceriksiz biriyim. Benden adam olmaz

Yanıtlar: Daha çok çalışırsam başarılı olabilirim.

Sonuç: Kaygı ve Üzütü (%30)

2- Olumsuz otomatik düşünceler ve içsel konuşmalarla başa çıkabilmelerine yardımcı olmada grup üyeleri imajlar konusunda bilgilendirilerek verebilecekleri olumlu tepkiler belirtilir. Örneğin; grup üyelerine olumsuz olaylarla karşılaştıklarında oluşan olumsuz imajınasyonlarla baş edebilmek için bu zorluğu atlattıklarını hayal ederek zihinsel olarak başarıya ulaşmaları ve olumlu düşüncelerini sağlanabilir. Ya da korkulan olumsuzluk arz eden olayla ilgili imajınasyonu en son aşamaya kadar götürmeleri ve olumsuzlukla mücadele edebilme gücünü geliştirebilmeleri öğretilir. Grup üyelerinin imajlara verebilecekleri olumlu tepki türlerinden biri de, danışanın olumsuz imajını olumluyla değiştirerek, bu imajla başa çıktığını hayal etmesidir. İmajınasyon tekniğinin yanı sıra sokratik sorgulama tekniği ya da düşünceyi durdurma tekniği ile de olumsuz otomatik düşüncelerle baş edilebilir. Gelin şimdi de olumsuz düşüncelerimizle baş edebilmeye yönelik Düşünceyi Durdurma Tekniğine göz atalım:

Düşünceyi durdurma: İşlevsel olmayan düşünceler, çoğu kez kartopu etkisi yapar. Küçük veya önemsiz gibi başlayan şey, zaman içinde önem kazanıp büyüyerek bireyi rahatsız edebilir. Bu teknik en iyi şekilde, işlevsel olmayan düşüncelerin başladığı ilk anda kullanılır. Danışan önce problem yaratan düşünceyi belirler ve problemi gördüğü şekilde tanımlar. Danışman yüksek sesle 'DUR' diyerek danışanın düşüncelerini durdurur. Böylece, danışan bu şekildeki düşüncelerini benzer yolla engellemeyi öğrenir. Bu teknikte danışan 'DUR'u duyulmayan bir ibareye veya görüntüye dönüştürmekte ve günlük yaşamında bu tekniği rahatlıkla kullanmayı öğrenmektedir (Demiralp ve Oflaz, 2007).

Öğrencilerden kendilerine olumsuz sözler söylediklerini fark ettiklerinde “Ben değerli ve önemli bir insanım, bu dünyada benden sadece bir tane var” diyerek yazdıkları olumlu sloganları kendi kendilerine tekrarlamaları istenir (Altun, 2006: 82) .

Yukarıda belirtilen Düşüncüyü Durdurma Tekniği grup üyelerine ‘DUR’ Oyunu halinde uygulanarak olumsuz otomatik düşünce ve içsel konuşmalarla başa



çıkabilecekleri bu düşünce akışlarını kontrol gücüne sahip olduklarını öğrenebilmeleri sağlanır.

Öğrencilerden “ İşte bu benim başarıım” diyebilecekleri olumlu olayları düşünmeleri ve ifade etmeleri istenir. Her öğrenciden bir durum alınır. Bazı öğrencilerin başarılarını dışsal faktörlere yükledikleri bazılarının ise başarısızlıkları içselleştirdikleri gözlemlenir. Öğrencilerin olumlu ve olumsuz yüklemelerine ilişkin grup tartışma süreci başlatılır.

3. İyimserliğin kullanım alanlarını ayırt edebilme.

- Seligman iyimserliği kullanım yönergesi paylaşılır.

İyimserliği Kullanım Yönergesi

1. Hedefiniz riskli ve belirsiz bir gelecek için plan yapmaksa, iyimserliği kullanmayın.
2. Bir başarı durumundaysanız iyimserliği kullanın.
3. Kendinizi nasıl hissedeceğiniz konusunda kaygılarınız varsa (mücadele etmek, moralinizi yüksek tutmak gibi) iyimserliği kullanın.
4. Önderlik etmek, başkalarına örnek olmak istiyorsanız iyimserliği kullanın.

Gönüllü bir öğrenci tarafından 6. oturumun özetlemesi yapıldıktan sonra grup üyeleriyle vedalaşarak oturum sonlandırılır.

7. Oturum

Amaç:

1. Akla aykırı inançları sorgulayıp akılcı düşünce ve inançlarla değiştirebilmek
2. Akılcı olmayan olumsuz otomatik düşünceleri sorgulayıp alternatif olumlu duygu ve düşünce biçimleriyle değiştirebilme (Bilişsel çarpıtma ve depresyona meydan okuma stratejileri geliştirebilme).
3. Alternatif Sorgulama (Bu durumu açıklamak için daha gerçekçi açıklamalar yapılabilir mi?).

Materyal: Form-6 Akılcı mı? Değil mi?, Form-7 Akılcı – Mantıkdışı İnançlar Cevap Anahtarı, Alternatiflerimi Buluyorum Listesi, Ev Ödevi-7 Formu

Süreç Öncesi Hazırlık:

1. Grup üyeleri gelmeden önce oturumu yapacağınız salonu oturum için hazırlayın, grup üyesi kadar sandalyeyi U şeklinde düzenleyin.

Süreç:

- Gönüllü bir öğrencinin bir önceki oturumu özetlenmesi istenir. Grup üyelerinin ısınmasına yönelik Duyguya Uygun Yürüme ve Zıttı oyununa yer verilir. Grup üyeleri hissettikleri duyguyu en iyi temsil eden yürüyüş biçimini bulmaya çalışırlar. Üyelerin bu yürüyüşü abartmaları, bir süre sonra üyelerden yürüyüş biçiminin tam tersini yapmaları istenir (Altınay, 2007).

Ardından grup üyelerinin ikişerli eşleşmeleri sağlanarak gruplardan biri dışarıya çıkarılarak iletişimi başlatmaya yönelik Pin Kodu oyunu oynatılarak öğrencilerin oturuma hazır hale gelmeleri sağlanır. Grup üyelerine yedinci oturumun amaçları ifade edilerek oturum hakkında bilgi verilir.

1- Akla aykırı inançları sorgulayıp akılcı düşünce ve inançlarla değiştirebilmek amacıyla grup etkileşimi başlatılır. Danışman grup üyelerine ‘sizin için önemli bir

sınavdan düşük not aldınız. Bu can sıkıcı olay üzerine iç konuşmalarınız neler olabilir?’ Şeklinde soru yöneltilecek öğrencilerden gelen cevaplar tahtaya yazılır. Bu başıma gelmemeliydi. Bu çok kötü, buna dayanamam. Öğretmen bana haksızlık yaptı. Kendimi değersiz hissediyorum şeklinde grup tartışma süreci başlatılır.

Öğrenciler iki gruba ayrılarak Form-6 Akılcı mı? Değil mi? Formundan akılcı ve akılcı olmayan inançları ayırt etmeye yönelik etkinlik uygulanır. Etkinliğin sonunda en çok hangi takım doğru tahminde bulduysa oyunu o takım kazanır.

Form-6

Akılcı mı? Akılcı Değil mi?

Adı-Soyadı:

Sınıfı:

1. İyi bir arkadaş verdiği sözleri her zaman tutmalıdır.
2. Hiç kimse beni sevmez.
3. İhtiyaç duyulduğunda yardım istemek iyi bir şeydir.
4. Hiç bir zaman hata yapmamak gerekir.
5. İyi bir arkadaş, arkadaşının her dediğini yapmalıdır.
6. Anne-babalar çocuklarına her zaman nazik ve anlayışlı davranmalıdırlar.
7. Oyuna almamaları arkadaşlarımla beni sevmediği anlamına gelmez.
8. Oyunlarda yenilmek çok küçük düşürücüdür.
9. Bir öğrencinin sınavda sorulan her soruyu bilememesi çok normaldir.
10. Beni seven herkes bana güzel şeyler söylemelidir.
11. Arkadaşlarımla yanlış bir davranışta beni uyardıkları, eleştirmeleri beni sevmedikleri anlamına gelmez.
12. Arkadaşımın hiçbir isteğimi geri çevirmemesi gerekir.
13. Birinin seni dışlaması dayanılmaz bir durumdur.
14. Öğretmene anlamadığımı söylemek utanç vericidir.
15. Her insanın bazen sinirli, gergin veya üzgün olduğu bazı zamanlar olabilir. Hemen olumsuz düşünmemek daha iyi olabilir.
16. Alay edilmek felaket bir durumdur.
17. Birinden yardım istemek kendini küçültmek demektir.
18. İstemediği bir şeye “Hayır” demek her insanın en doğal hakkıdır.

Form-7 Akılcı – Mantıkdışı İnançlar Cevap Anahtarı	
1. Akılcı değil	10. Akılcı değil
2. Akılcı değil	11. Akılcı
3. Akılcı	12. Akılcı değil
4. Akılcı değil	13. Akılcı
5. Akılcı değil	14. Akılcı değil
6. Akılcı değil	15. Akılcı
7. Akılcı	16. Akılcı değil
8. Akılcı değil	17. Akılcı değil
9. Akılcı	18. Akılcı
	Altun (2006)'dan alınmıştır.

Aşağıdaki cümlelerin neden akılcı olmayan oldukları tartışılır.

- Mükemmel olmalıyım.
- Herkes her zaman beni sevmeli.
- Mutsuz olmam başkalarının suçudur ve mutlu olmak için elimden bir şey gelmez.
- Her şey istediğim gibi olmazsa bu felaket bir durumdur.
- Hata yapmamalıyım.
- Her şey ve herkes adil olmalı gibi akılcı olmaya düşünce kalıplarının işlevsel olmadığı belirtilir. Öğrencilere akılcı düşüncenin, gerçeklere dayalı ve mantıklı düşünceler olduğu; akılcı olmayan düşüncelerin ise akılcı olmayan inancın ise varsayımlara dayalı olduğu açıklanır. Aşağıdaki tablo tahtaya yazılır.

Form-8 Akılcı düşünce / Akılcı inanç	Akılcı olmayan düşünce / Akılcı olmayan inanç
<ul style="list-style-type: none"> · Doğrudur · Kanıt ve delillerle desteklenebilir · Mantıklıdır · Kesin buyruklar değildirler · İstekler, dilekler, ümit edilenler ve tercihlerdir · Üzüntü, endişe ve rahatsızlık gibi yönetilebilir, başa çıkılabilir duygulara yol açarlar · Amaçlara ulaşılmasında yardımcıdırlar 	<ul style="list-style-type: none"> · Yanlıştır · Hatalı sonuçlar çıkarmaya yönlendirirler · Çoğunlukla genellemedirler · Buyruklar, emirler, gereklilikler ve meli-malı'lardır · Öfke, kaygı ve depresyon gibi zarar verici duygulara yol açarlar · Amaçlara ulaşılmasını engelleyicidirler

2- Akılcı olmayan olumsuz otomatik düşünceleri sorgulayıp alternatif olumlu duygu ve düşünce biçimleriyle değiştirebilme: Öğrencilere günlük hayatta her şeyin olumlu gitmesini beklemelerinin akılcı bir beklenti olmadığı ifade edilir. Örneğin her gün nasıl mutlu olunamazsa, her sınavdan da 100 almayı beklemenin gerçekçi olmadığı belirtilir. Hayatta başarı, mutluluk kadar başarısızlık, mutsuzluk ve olumsuzlukların da olası olduğu hatırlatılır. Önemli olan bireyin olayları algılayış şekli ve zorluklarla baş edebilme becerisidir.

3- Olumsuz otomatik düşünceleri açıklamaya yönelik farklı alternatif düşünceleri sorgulama: Başınızdaki geçen olumsuz olayı kamp ateşinde birkaç arkadaşlarınızla ayrı ayrı tartıştığınızda farklı açıklamaların geldiğini göreceksiniz. Her durum için, birbirinden çok farklı bakış açıları olabilir (Blackburn, 1996: 74-75). Aynı olaya farklı kişiler farklı farklı açılardan bakabilirler. “Kötümser bireyler geleceğe olumsuz bakmaya eğilimli kişilerdir. Unutmayın bakmak demek görmek değildir. Olumsuz bir olayın alternatif bir açıklama biçimi olabilir. Şimdi sizi olumsuz etkileyen kamp ateşinde paylaştığımız olumsuz durumu ya da olayı açıklayabilecek tüm seçenekleri bir yere kaydedin ve bu durumu destekleyen kanıtları sorgulayın. Böylece, hangi seçeneğin akla en uygun olduğuna karar verebilirsiniz. Alternatif çözüm yollarını ya da olumlu bakış açılarını yakaladıkça kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorulur.

Alternatiflerimi buluyorum listesindeki sorular sorularak olumsuz düşüncelerin alternatifini akılcı inançlarla değiştirmesi istenir. Tüm durumlar okunup bitene kadar etkinliğe devam edilir.

ALTERNATİFLERİMİ BULUYORUM

Yukarıdaki akılcı olmayan inançların yerlerini alternatifini akılcı inançlarla değiştirebilmek için aşağıdaki sorular yardımıyla alternatif akılcı inançları bulunuz

Bu düşünceyi destekleyen kanıtlarım neler?

- Bu düşüncenin pek geçerli olmayacağına ilişkin karşıt kanıtlarım yok mu?
- Bu otomatik düşünceye inanmamın üzerimdeki etkisi ne oluyor?
- Bu düşüncemi değiştirmemin etkisi ne olabilir?
- Bu konuda ne yapmalıyım?
- Eğer sevdiğim bir arkadaşım aynı durumda olsaydı ona ne söylerdim?
- Olabilecek en kötü şey ne? Buna dayanabilir miyim?
- Olabilecek en iyi şey nedir?

Eğer, bugünden itibaren kendimize olumsuz düşünmeyeceğimizi söylediğimiz halde olumsuz düşüncelerin alternatifi olumlu sloganlarla değiştirmesek, eski olumsuz düşünme alışkanlıklarımıza çabucak geri kayarız. Bu nedenle olumlu düşünme kararı, çok kez kısa ömürlüdür. Olumlu olan her şeye inanma konusunda büsbütün hayal kırıklığına uğramış insanlar vardır, çünkü onlar sadece inanmak istemişlerdir. Olumlu düşünmeyi bir süre için denemişler ve sonra durdurmuşlardır. Kalıplaşmış olumsuz düşünceler akılcı olmayan inançlar, olumlu düşünmenin iyi işlemlerini engellemiştir. Sonuç alamayınca, hayal kırıklıkları, olumlu düşünmenin hayalcilere göre olduğu kanısına götürmüştür. Oysa olumlu düşünme iyi sonuçlar verebilir, eğer kaçınmamız gereken düşünceleri hemen karşıtı alternatif olumlu düşüncelerle değiştirirsek. Bunu Aşağıdaki hikayeye daha iyi anlayabiliriz:

Zihinsel Evimiz

Bir an için zihinsel bir ev, düşüncelerimizle yaşadığımız yeri hayal edelim. Bu zihinsel ev kendimiz ve çevremizle ilgili düşündüğümüz her şeyle döşenmiş olsun. Bu zihinsel evimizdeki eşyaların çoğu kullanılmış eşyalardır. Bu eşyalar bize ana babalarımız, arkadaşlarımız, öğretmenlerimiz ve bilinçaltımızı programlamaya yardımcı olmuş olan herkesten geçen eski olumsuz düşünme tarzımızdır. Sakladığımız ve zihinsel evimizde kullandığımız eşyaları bu insanlardan almışızdır. Eşyaların (olumsuz düşüncelerimizin) çoğunun, elden düşme ve eski olduklarını hayal edelim. Eski yıpranmış kanepeler sarkıyor. Sandalyeler kırılmış, sallanıyor, sertçe oturulduğu takdirde parçalanmaya hazır. Duvarlar da sararmış, solmuş, eğri bir şekilde asılmış resimler. Mutfak masası eğri duruyor, tabakların uçları kırılmış ve

çatlak, hiçbir fincanın kulpu yok, uzun süre önce kopmuş. Yatak yaylarının spiralleri aradan görünüyor, paslı ve eğrilmiş. Yerdeki kilimde, kilimden daha çok yama ve delikler var. Şimdi bu eski eşyalardan kurtulmaya karar veriyoruz. Ve bunun için bütün eski eşyalarımızı dışarı taşıyıp garaja depoluyoruz. Her parçayı, her tabağı, her kilimi, masayı, yatağı, kanepeyi ve sandalyeyi kaldırıyoruz. İçimizdeki olumsuz inancı dışarı çıkarıyor, gözden uzak bir yerde güzelce saklıyoruz. Akşam olmadan işimizi bitirdik. Derin bir “Oh” çektik. Ne büyük iş yaptık. Zihinsel evimizin ortasında duruyoruz. Evimiz bomboş ve tertemiz. Görünürde ne bir olumsuz düşünce, ne bir kanepa, bir resim, bir kitap ya da bir sandalye var. Etrafımıza bakıp düşünüyoruz. “Bu mükemmel. Bütün eski olumsuz düşüncelerden kurtuldum. Şimdi olumlu düşünen birisi olabilirim.” diye düşündük. Evimizin ortasında geziniyor, içinde yürüyor ve biraz daha ayakta duruyoruz. Tabi gün boyunca eşyaları taşıdık. İyi iş başardık ama yorulduk. O akşam biraz daha geç vakitte, kendimiz ve boş bir ev dışında hiçbir şey olmayan bir yerde bir iki saat harcadıktan sonra (çok da yorgunuz) sizce ne yaparız? Dışarıya, eski eşyalarımızı depoladığımız garaja gidip bir tane sandalye alacak, bir masa ve belki de bir iki tabak (ne de olsa acıktık, iyi iş başardık ve bir şeyler yemeyi hak ettik) getireceğiz. Bizler en çok, en fazla birlikte yaşadığımız düşüncelerle rahat ederiz. Bu düşüncelerin bizim için en iyileri olup olmaması hiç fark etmez. Bizim bildiğimiz onlardır, kendimizi en çok yanında güvende hissettiğimiz onlardır. Fazla geç olmadan eski sadık televizyonumuzu da getiririz. Birer birer, eski sadık zamanın yıpratmış olumsuz düşüncelerimizi zihinsel evimize getirmeye başlarız. Neden? Çünkü eski eşyaları taşıırken yerine yeni eşya almadık. Eski olumsuz düşüncelerin yerine yeni olumlu düşünceler koymadık. Meydan boş kaldı. Olumsuz düşünmeyi durdurmaya karar verdiğimiz ve eskinin yerine koyacağımız, yeni olumlu düşüncelerimiz olmadığı zaman, daima geçmişin eski rahat, olumsuz içsel düşüncelerimize döneriz. Onları yeniden düzenleyip farklı görünmelerini sağlarız, ama aynı eski eşyalar, ilk başta sahip olduğumuz aynı olumsuz düşüncelerdir. Etkinliklerle ilgili duygu ve düşünceler paylaşıldıktan sonra gönüllü bir grup üyesi tarafından oturum özetlenerek gruba veda edilir. Öğrenciler Ev Ödevi-7 Formunda Olumsuz ifadelerin Alternatifi Olumlu Slogonları bulmaları konusunda ödevlendirilirler.

Ev Ödevi-7**Adı-Soyadı:****Sınıfı:**

Geleceğe yönelik olumsuz yükleme biçimlerinin yerine alternatif olumlu sloganlar yazınız.

Olumsuz İfadelerim

Alternatif Olumlu Sloganlarım

8. Oturum

Amaç:

1. İyimserler ve Kötümserler arasındaki farkı, iyimser bireyler ve başarı öykülerine dair Olumlu Düşünme Videosu izleme
2. Bilişsel açıdan düşünceyi yeniden yapılandırma süreci (Çerçeveleme-danışmanın dilini değiştirme)
3. Olumlu düşünmenin öğrenilebilmesine yönelik yeni davranış öğrenme stratejileri geliştirmeye yönelik Felaketsizleştirme Tekniğinin öğrenilmesi

Materyal: Olumlu Düşünme Konulu Video, İfadenin Gücü Adlı Video, Form-9 Yeniden Çerçeveleme Listesi

Süreç Öncesi Hazırlık:

1. Grup üyeleri gelmeden önce oturumu yapacağınız salonu oturum için hazırlayın, grup üyesi kadar sandalyeyi U şeklinde düzenleyin.

Süreç:

- Gönüllü bir öğrenci tarafından bir önceki oturum özetledikten sonra alternatif olumlu sloganları bulmaya yönelik ev ödevleri paylaşılır. Ardından ısınmaya yönelik Bülbül Yuvası Isınma Oyunu uygulanır. Grup üyelerine dokuzuncu oturumun amaçları ifade edilerek oturum hakkında bilgi verilir.

1- Danışman çevremizde kötümser bireylerin çoğunlukta olduğu, geleceğe yönelik iyimser bakış açısına sahip bireylerin ise azınlıkta olduğunu belirtilir. Öğrencilerin çevrelerindeki iyimser insanların özelliklerini ifade etmeleri istenir. Geleceğe Yönelik İyimserlik ve Kötümserliği ayırt edebilmelerine yönelik öğrencilere Olumlu Düşünmeyi konu alan örnek video izletilerek duygu ve düşüncelerini paylaşmaları sağlanır.

2- Bilişsel açıdan düşünceyi yeniden yapılandırma süreci: Danışman grup üyelerine “Gün boyunca neler düşündüğünüze dikkat etmenizi istiyorum. Düşüncelerinizin yıkıcılığına bakın bu olumsuz düşüncelerin yerlerini olumlu ifadelerle değiştirmelidir. Olumsuz düşünceleri olumlu olarak ifade etmede en etkili yollardan bir tanesini de bu oturumda öğrenecek olduğunuz Bilişsel açıdan düşünceyi yeniden yapılandırmaya yönelik yeniden çerçeveleme ve danışanın dilini değiştirme yöntemidir.” şeklinde grup üyelerine bilgi verir. Ardından İfadenin Gücü adlı videodan (kör müzisyen videosu) yararlanılarak grup tartışması başlatılır. Grup üyelerinin duygu ve düşünceleri alınır.

Çözüm Odaklı Yeniden Çerçeveleme ve Danışanın Dilini Değiştirme

Yeniden düzenleme/çerçeveleme: Danışanların olayları ya da davranışlara ilişkin tüm bakış açısını değiştiren bir stratejidir. Temel prensip, dilin kullanımı ile danışanın gerçeğinin yeniden inşa edilmesidir. Böylece olumlu yeniden çerçeveleme ile danışanın davranışının, düşüncesinin altındaki olumlu amacın bulunarak ortaya çıkarılması hedeflenir. Bu yöntemde problemin diğer yönlerine odaklanılır ya da grup üyelerinin olayları farklı açılardan algılama konusunda cesaretlendirilir. Belli bir davranış veya inancın sürdürülmesinde avantaj ve dezavantajları değerlendirebilmek, olumlu ve olumsuz sonuçları kavrayabilmek, danışanların düşünce ve inanışları ile ilgili denge kazanabilmeleri ve yeni bakış açıları geliştirmeleri konusunda onlara yardımcı olabilir (Dölek, Kurter, 2005:7). Örneğin, işini kaybetme stres unsuru olarak algılanabilir, fakat aynı zamanda yeni bir iş ve kariyer kazanmak açısından şans olarak da algılanabilir. Davranışın anlamı değiştiğinde kişinin yanıtı da değişecektir. Bu teknik, grup üyelerinin zorluklara olumlu bakabilme becerisi kazanmalarına yardımcı olabilir.

Danışman aşağıda yer alan örneklerle grup üyelerine Yeniden Çerçeveleme ve Danışan Dilini Değiştirme Tekniklerini nasıl kullanacakları hakkında bilgi verir.

- Her şeye karşı çıkan birine yeniden çerçeveleme:

Eleştirel düşünebilme yeteneğin var. Kendi kararlarını kendin vermek istiyorsun.

- Asosyal birine:

Birlikte olduğun kişileri özenle seçiyorsun.

- Küfür edene birine:

Kendini korumanın önemini anlamış olmalısın.

- Duyarsız birine:

Kendini acıdan koruyabiliyorsun.

- Kaygılı birine:

Sen yaşadıklarımı çok önemsiyorsun. (Dölek, Kurter, 2005:8).

Blackburn, 1996: 75'e göre "Bugüne kadar yaşamımın çoğunu boşa geçirdim" diyen bir danışana "Geçmiş üstünde bu kadar durmanın bir yararı yok. Beni karamsarlığa itiyor. Oysaki gelecekle ilgili bir şeyler yapabilirim" dilini değiştirebileceği belirtilir. Örnekler grup üyeleriyle paylaşıldıktan sonra olumlu çerçevelendirme alıştırmaları yapabilmelerine yönelik grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilerek grup tartışması başlatılır.

Olumlu çerçevelendirme örnekleri

- Böyle olumsuz düşündüğünüzde duygularınız ve davranışlarınız nasıl etkileniyor?
- Sizi olumsuz etkileyen bu durumu farklı bir şekilde olumlu bir dille ifade edebilir misiniz?
- Artık depresyonda olmadığınız zaman, neyi farklı olarak yapıyor olacaksınız?
- Sınav kaygısıyla baş etmeyi başardığınız vakit, ne yapıyor olacaksınız?
- Olumlu düşünmeyi günlük hayatta da işlevsel olarak kullanmaya başladığımızda, hayatınızda ne farklı olacak? (George, Iveson, Ratner, 2003:6).

"Ayrıca Olumsuz cümle yapılarından kaçının. Başarısız olmayacağım, korkmayacağım, geç kalmayacağım şeklinde geleceğe yönelik kötümser yüklemeleri geleceğe yönelik iyimser yüklemelerle değiştirmeliyiz. Örneğin:

Sınavdan düşük not almayacağım = Başarılıyım

Bu işin altından kalkamam = Kendime güveniyorum

Anahtarımı unutmayacağım = Anahtarımı yanıma alacağım gibi

olumlu ifadelerle istediklerinizi düşünün istemediklerinizi düşünürken farkında

olmadan olumsuzu vurgulayıp düşüncelerimizi olumsuzu doğru yönlendiriyoruz.”
Şeklinde açıklama yapılır.

3- Olumlu düşünmenin öğrenilebilmesine yönelik yeni davranış öğrenme stratejileri

Felaketsizleştirme: Bu teknik ayrıca “olsa-ne olur?” tekniği olarak da adlandırılır. Grup üyelerinin onları tehlikeye sokacak ya da felakete sürükleyecek olduğunu düşündükleri olumsuz durumla baş etme becerilerini geliştirmeyi ve onlara yardımcı olmayı içerir. Danışman grup üyelerine şu soruları sorabilir: ‘Olabilecek en kötü şey nedir?’ ‘Bu olay gerçekten olursa, bu çok mu korkunç olur?’ ‘Diğer insanlar böyle bir olayla nasıl baş ederler?’ Bu tekniğin hedefi, grup üyelerinin yaşamdaki eylemlerinin sonuçlarının genelde ‘hep veya hiç’ olmadığını görmelerine yardımcı olmayı sağlayarak daha az yıkım yaratılmasıdır (Demiralp ve Oflaz, 2007: 137).

8. Oturuma ilişkin duygu ve düşünceler paylaşıldıktan sonra gönüllü bir öğrenci tarafından oturum özeti yapılır. Form-9 Yeniden Çerçeveleme Listesi grup üyelerine dağıtılarak bir sonraki oturuma kadar doldurmaları istenir. İyi dileklerle oturum sonlandırılır.

Form-9 Yeniden Çerçeveleme Listesi

1. Olumsuzluk: Arkadaşlarınızla ilişkilerinizde alıngansınız.

Yeniden Çerçeveleme:.....

Sonuç:

2.Olumsuzluk: Tanıştığınız yeni insanlarla iletişim kurmakta zorlanıyorsunuz.

Yeniden Çerçeveleme:.....

Sonuç:

3. Olumsuzluk: Son derece utangaç ve içe kapanık birisi.

Yeniden Çerçeveleme:.....

Sonuç:

4. Olumsuzluk: Kaygılı, heyecanlı birine:

Yeniden Çerçeveleme:.....

Sonuç:

5. Olumsuzluk: “Bugüne kadar yaşamımın çoğunu boşa geçirdim”

Yeniden Çerçeveleme:.....

Sonuç:

6. Olumsuzluk: Her şeye karşı çıkan birine yeniden çerçeveleme:

Yeniden Çerçeveleme:.....

Sonuç:

7. Olumsuzluk: mücadele gücü olmayan birine:

Yeniden Çerçeveleme:.....

Sonuç:

9. Oturum

Amaç:

1. Olumlu Düşünme (İyimserlik) ve poliyannacılığın ayırt edilmesi
2. Olumsuz ifadeleri alternatifli olumlu ifadelerle değiştirebilme
3. Geleceğe yönelik iyimser olabilmek için yapılacakların paylaşılması

Materyal: Alternatif Belirleme Listesi, Form-10 Olumlu Düşünmeye Yönelik
Ne yapabiliriz?

Süreç Öncesi Hazırlık:

1. Grup üyeleri gelmeden önce oturumu yapacağınız salonu oturum için hazırlayın, grup üyesi kadar sandalyeyi U şeklinde düzenleyin.

Süreç:

- Gönüllü bir öğrenci tarafından bir önceki oturum özetlenir. Kısa bir sohbetle grup üyelerinin kendilerini oturuma hazır hissetmeleri sağlanır. 9. oturumun amaçları hakkında bilgi verildikten sonra ısınmaya yönelik köşe kapmaca ısınma oyunu oynanır. Ardından öğrencilerin Poliyannayı okuyup okumadıkları sorularak tartışma konusu başlatılır.

1- Olumlu Düşünme (İyimserlik) ve poliyannacılık arasındaki fark: “Olumlu düşünme ne istediğini bilmek ve buna göre hareket etmektir. Olumlu olmak, zihnimizi endişelerle doldurmak yerine bilinçli olarak olaylara gerçekçi ve olumlu tarafından bakmak ve başarısızlıklarla, olumsuzluklarla, zorluklarla baş etme gücüne sahip olmak mücadele etmek demektir; dünyaya gerçek dışı toz pembe gözlüklerle bakmak değil aksine zorluklara karşı gelebilmek olumsuzlukları olumlayabilmek demektir. Daha az endişeli, olaylar karşısında soğukkanlı ve daha mutlu olmaktır. Mutsuz olmak yerine mutlu olmayı seçmek demektir. Belki de en önemlisi küçük şeylerle mutlu olmaktır.

2- Olumsuz ifadelerin yerlerini alternatif olumlu ifadelerle değiştirebilmeye yönelik grup üyelerinin 2'şerli gruplara ayrılması istenir. A öğrencisi geleceğe yönelik kötümserliği temsil ederken diğer B öğrencisi geleceğe yönelik iyimserliği temsil eder. Danışman öncelikle öğrencilerden birbirlerine dönmelerini ister, geleceğe yönelik iyimserliği temsil eden B öğrencilerinin A öğrencilerine bakarak gülmelerini ister böylece A öğrencilerinin kendilerine iyimser yaklaşımla bakan gülen bir insana nasıl bir tepki verdikleri gözlemlenir. Alıştırmanın ardından danışman iyimserliğin yayılcı etkisinden bahsederek bize olumlu yaklaşan bir bireye bizimde benzer olumlu tepkiler göstereceğimiz belirtilir. Ardından rol oynama tekniği uygulanarak A grubundaki kötümser öğrencilerden birinin yaşadığı bir olumsuzluğu rol oynayarak canlandırması istenir. Danışman A öğrencisinin canlandığı olumsuz durumun B öğrencisi tarafından da canlandırılmasını ister böylece ayna etkisiyle A öğrencilerinin içinde buldukları durumu bir başkasının gözünden, dışarıdan sanki aynada kendini izlemiş gibi bir kez daha yaşama ve davranışları hakkında içgörü kazanması sağlanır. Ardından B grubundan geleceğe yönelik iyimser bir öğrenci tarafından aynı durumun alternatifleri ve baş etme stratejileri de değerlendirilerek olumluya dönüştürülerek canlandırılması istenir. Alternatif Belirleme Listesinden diğer öğrencilerin de katkılarıyla olumsuz düşüncelerin alternatifi geleceğe yönelik iyimser ifadeler seçilir. Bu alternatiflerin ardından asıl öğrencinin olumsuz durumu alternatif oluşturulmuş şekliyle ifade etmesi sağlanır ve ardından hissettiği duygular üzerinde kendini ifade etmesi sağlanır. Bu teknikte rol tersine çevrilebilir, A öğrencileri ve B öğrencilerinin rol değiştirmeleri sağlanır. Oyun esnasında A öğrencisi olumsuz durumunu ifade ederken, iç ses konumundaki B öğrencisinin ise durumla ilgili otomatik düşüncelerini kişiselleştirme yaparak ifade etmesi sağlanır. Önceki oturumlarda kamp ateşi vb. etkinliklerde paylaştıkları olumsuz durumlarla ilgili otomatik düşüncelerini ifade eden öğrencilerinde paylaşımlarını yeniden gözden geçirerek değerlendirmeleri istenir. Sonuç olarak öğrencinin olumsuz otomatik düşüncelerini sorgulayarak bu düşüncelerin alternatifi olumlu düşüncelerle yer değiştirmesi ve geleceğe yönelik iyimserliğin kendi seçimleri olduğu ve düşüncelerini değiştirebilme gücü olduğuna dair farkındalık kazanmaları sağlanır. Etkinliğe katılan öğrenciler duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri konusunda cesaretlendirilirler.

3- Danışman daha önceden hazırlanan Form-10 Geleceğe Yönelik İyimser Pozitif bir hayat için yapılacaklar listesini öğrencilere dağıtarak listeyi incelemelerini ister.

Form-10 Olumlu Düşünmeye Yönelik Ne yapabiliriz?

Değerlendirmelerimizi ve düşüncelerimizi değiştirme

Duygu ile tepki vermeyi değiştirme

Davranışları değiştirme

Kendini değiştirmeye hazır olma

Ortamları zorlayıcı olmaktan uzaklaştırma

Problem çözme

Zor ortamlara ruhsal olarak hazır olma

Deneyim kazanma, alıştırma yapma

Dinlenme

Gevşeme alıştırmaları yapma

Kas gevşemeleri, nefes alıştırmaları

Beden hareketleri

Beslenme, vitaminler, mineraller

Olumsuz düşünce ve kendi kendine konuşmaktan uzak durma

Zorlamaları farklı açıdan görme

Saldırganlık ve kızgınlıkla baş etme

Olumlu deneyim, olumlu düşünce

Diğer insanlarla olumlu ilişkiler

Doğa ile birlikte yaşama

Geleceğe Yönelik İyimser, Pozitif bir hayat için Alternatif Belirleme Listesi

Yaşamdan daha fazla zevk alabilmeni yollarını bulun. Yeni hobiler edinmeye çalışın, gelişime açık yönlerinizi keşfetmeye çalışın, yetenekleriniz doğrultusunda kendinizi geliştirmeye çalışın, etkinliklere katılın örnek; yüzme, film izleme, resim yapma, müzikle uğraşma, çiçek yetiştirme, yemek yapma, hiçbir zaman tek yönlü gelişmeyin gelişime ve değişime açık olun ki bir alanda pürüz çıktığı anda diğer

alanlardan beslenebilirsiniz. Kitap okuma vb. mutlaka sizi de mutlu edecek bir uğraşı vardır.

Yaşamınızı daha anlamlı hale getirmek için hayatın anlamını keşfetmeye çalışın. Boş zamanlar insanı en mutsuz eden zaman dilimleridir, birey can sıkıntısından en olumsuz şeyleri bulur çıkarır kendine bir uğraşı edinen çalışan bir beynin olumsuz sorgulamaya vakti bile olmaz

Sosyal bir insan olun unutmayın bireysellik bazı durumlarda bireyi mutsuz edebilir. Yalnız kendiniz için değil başkalarını da düşünerek yaşayın, bencil olmayın örnek sosyal yardım projelerinden tutunda kimsenin bilmediği ama sizi mutlu edecek bir başka insanı mutlu edin. Sizi mutlu eden, mutluluk duygusu veren olayların listesini tutun bunu haftada bir kez yazın.

Çevrenizdekileri mutlu eden küçük eylemlerde bulunun. Yani sosyal iletişim ağınızı güçlendirin. Örnek annenizin bile aramayı unuttuğu yaşlı bir teyzenizi sebepsiz arayın halini hatırların sorun inanın tel duyduğunuz mutlu ettiğiniz bir insanın sesi kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak.

Yaşamın neşesinin farkına varın anlık güzellikleri, şaşırtıcı bir şekilde karşınıza çıkan olayların tadını çıkarın. Hayatın ritmine kendinizi bırakın unutmayın hayatta her şeyin bir melodisi vardır yaprağa düşen su damlası, sokakta işe giden insanlar hayatın melodisine kulaklarınızı verin daha önce hiç fark etmediğiniz ne kadar güzellik varsa hepsini fark etmeye çalışın, hayatı sevin olumsuzluklarla barışık, pozitif bir insan olun

Duygularınızı, saygı ve sevgilerinizi, minnettarlığınızı paylaşın, olumsuz duygularınızı da olumlu yapıcı bir dille ifade edin unutmayın iletişim bir aynadır siz ne verirseniz o size aynada aynı yansır. Örnek zor bir anınızda yanınızda olan arkadaşınıza yanında olduğu için teşekkür edin iletişimimiz daha da güçlenecektir.

Affetmeyi ve empati kurmayı öğrenin yüzyüze konuşamıyorsanız bile yazılı olarak duygularınızı ifade edin. Affetmeyi öğrenin olumsuz duyguları bir yük gibi taşımayın olumsuz duygulardan arının, ruhsal çöplerinizi, yılların mahzenini beyninizde taşıdığınız kendinizde dahil tüm insanlara duyduğunuz olumsuz duygulardan arının, yerine olumlularını koyun. Her şeyin geçerli bir açıklaması vardır, suçlayıcı kötümser olmadan önce karşıdaki insana şans verin ve onu dinleyin iletişim engellerinizi, önyargılarınızı yok edin.

Suçlamaktan vazgeçin yüklenmeyin, esnek davranmaya önce kendinizden başlayın keşkeleri bir kenara bırakın neden yaptım şöyle yapsaydım tarzı yüklemeleri, nasıl davranabilirdim, bir daha ki sefere nasıl önlemler alabilir şeklinde yapıcı ve işlevsel düşüncelerle değiştirin. Ruhsal bağıklık sisteminizi güçlendirin unutmayın birey güçlüdür küçük olumsuzluklar bizi öldürmez, stresle depresyonla bunların getirdiği mutsuzluk ve başarısızlıkla vb. birçok olumsuzlukla baş etmek için olumsuz otomatik düşüncelerin yerine geleceğe yönelik iyimser yükleme biçimi geliştirin, olumlu düşünceleri getirin. Yaşamınızda mutlaka zorlu sıkıntılı, olumsuz süreçler olacak bunlar kaçınılmaz ama önemli olan baş etme yollarını bulmak yeni çözüm yolları denemek bunların üstesinden gelmek için çaba sarf etmek yenilgiyi kabullenmek değil, doğru tepkileri vermek zorluklarla baş etme gücümüzü yakalamak. Unutmayın bu dalgayı atlattıktan sonra daha güçlü bir siz olacaksınız, bu zorlantı sizi güçlendirecek, pişirecek olgunlaştıracak Nietzsche öldürmeyen her acı güçlendirir. Esir kamplarında hayatta kalmayı başaranlar her gün bir şekilde bir yolunu bulup tıraş olanlar olmuş çünkü yaşama dair geleceğe yönelik iyimser bir beklentileri, yaşama sevinçleri bir ümitleri vardı. Gemisini son ana kadar terk etmeyen kaptan gibi son dakikaya kadar maç devam eder mücadeleyi bırakmayın.

Listeyi inceleyen öğrencilerin değerlendirme yapımları ve belirtilen hususları günlük hayatta ne kadar uygulayabilecekleri konusunda grup tartışması başlatılır. Gönüllü bir öğrencinin oturumu özetlemesinin ardından ev ödevi olarak Olumlu Düşünmeye Yönelik Neler Yapabiliriz Listesinden yararlanarak oturumun başlangıcından bu yana neler yaptıklarına dair genel bir değerlendirme yapımları konusunda ödevlendirilerek oturum sonlandırılır.

10. Oturum

Amaç:

1. Hergün tıraş olan bir adam neyi değiştirebilir ki?
2. Suçluluk, umutsuzluk, karamsarlık, kötümserlik, kendinden nefret etme, düşük benlik algısı gibi olumsuz duygu ve tutumlarla baş edebilmeye yönelik Problem Çözme Basamaklarının Öğrenilmesi.
3. Geleceğe yönelik iyimserlik ve başarı (Video izleme)

Materyal: Video

Süreç Öncesi Hazırlık:

1. Grup üyeleri gelmeden önce oturumu yapacağınız salonu oturum için hazırlayın, grup üyesi kadar sandalyeyi U şeklinde düzenleyin.

Süreç:

- Gönüllü bir öğrenci tarafından bir önceki oturumun özetlenmesinin ardından ev ödevlerinin paylaşılması sağlanır. Kördüğüm ısınma oyunuyla öğrencilerin grup olarak beraber hareket edebilme, birlikte düşünebilme, zor durumlarda acele etmeden en doğru kararı verebilmeleri amaçlanmıştır. Öğrencilerin ısınma oyunu sırasındaki davranışları gözlemlenir. Etkinlik tamamlandıktan sonra ne hissettiklerine dair duygu ve düşünceleri paylaşılır. Ardından grup üyelerine onuncu oturumun amaçları ifade edilerek oturum hakkında bilgi verilir.

1- Dünya ve Türk Edebiyatında yer alan eserlerden geleceğe yönelik iyimserlik ve olumlu düşünme üzerine örnekler verilir. Nazi esir kampından kurtulacağına dair inancını hiçbir zaman yitirmeyen geleceğe yönelik iyimser doktorun her gün tıraş olarak hayata nasıl tutunma öyküsü grup üyelerine aktarılır. Benzer durumlarda neler yapabilecekleri üzerinde durulur.

2- Suçluluk, umutsuzluk, karamsarlık, kötümserlik, kendinden nefret etme, düşük benlik algısı gibi olumsuz duygu ve tutumlarla baş edebilme: Günlük hayatta ortaya çıkan problemleri olumlu ve geleceğe yönelik iyimser bir yaklaşımla çözmenin önemi üzerinde durulur. Günlük hayatlarında mutsuz olmalarına neden olan, olumlu düşüncelerini engelleyen ve kötümserliğe sevkeden ne gibi problemlerle karşılaştıkları ve çözüm yolları sorgulanır. Ardından öğrencilere aşağıdaki şekilde problem çözme basamakları anlatılır:

“Problem çözme basamakları en kolayından en zoruna kadar karşılaşılabileceğiniz her türlü zorluğu kolayca aşmanıza yardımcı olacaktır. Bu basamaklar şu şekildedir:

Problem Çözme Basamakları

- Problemin ne olduğunu tanımla.
- Tüm çözüm yollarını düşün (Alternatif Sorgulama).
- En iyi çözüm yollarını seç.
- İçinden birini uygula.”

Ev ödevi:10

Adı-Soyadı :

Geleceğe Yönelik İyimser bir birey olarak sıklıkla yaşadığınız bir problem durumunu çözüm basamakları:

Problemim:

Problemlle ilgili düşüncelerim:

Problemlle ilgili duygularım:

Problemlle ilgili tüm çözüm yollarım:

Problemlle ilgili akılcı-en olabilir çözüm yollarım:

Uygulama basamaklarım:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3- Grup Üyelerinin Geleceğe Yönelik İyimserlik ve Başarı arasındaki ilişkiyi fark edebilmelerine yönelik olumsuz olayları geleceğe yönelik iyimser düşünmeyle başarı öyküsüne dönüştürebilen, imkansızı başaran hayat öyküleri paylaşılır. Geleceğe yönelik iyimser bakış açısına sahip meşhur kişilerden söz edilir. Öğrencilere Atatürk'ün de geleceğe yönelik iyimser bir lider olduğu ifade edilir. Öğrencilere iyimser bir bireyin başarabileceklerini konu alan örnek video (Nick Başarı Öyküsü) izletilerek duygu ve düşüncelerini paylaşmaları sağlanır. Ardından grup üyelerine benzer durumlar karşısında neler yapabilecekleri sorulur. Başarıda iyimserliğin rolü üzerinde durulur kamp ateşi etkinliğine dönülerek o gün paylaşmış oldukları olaylarla ilgili bugünkü duygu ve düşünceleri arasında değişiklik olup olmadığı paylaşılır. Geçmişteki olumsuz olaylara ve geleceğe yönelik bugün nasıl yaklaştıkları, arada fark olup olmadığı sorgulanır?

Başarılı insanlarla başarısız insanların arasındaki fark başarılı insanların başarısızlar mücadeleyi bıraktıkları an bırakmamış olmalarıdır. Hayatta mutlu, başarılı, bizden daha şanslı olduğunu düşündüğümüz insanların olumluya olduğu kadar olumsuzda da hazırlıklı oldukları ancak olumsuz, başarısızlığı başarı öncesindeki bir deneme olarak gördükleri ve ne kadar olumsuz şeylerle karşılaşılırsa karşılaşsınlar bir daha denemek için umudunu yitirmeyen irade gücüyle olumsuz olumluya dönüştürebilen, kararlı insanlar oldukları belirtilir. Eğer Edison ampülü icat edeceğine tüm olumsuzluklara rağmen inanmasaydı ya da İngiliz koşucu Roger Bannister 1 mili 4 dakikadan az sürede koşabileceğine inanmasaydı tüm bunlar gerçekleştirilemezdi.

Grup üyelerinin de paylaşımda bulunmalarının ardından gönüllü bir öğrenci tarafından oturumun özetlemesi yapılarak oturum sonlandırılır.

11. Oturum

Amaç:

1. Pozitif Psikoloji ve Geleceğe Yönelik İyimserliğin işlenmesi
2. “Bence gelecek.....” cümle tamamlama etkinliğiyle günlük hayatımızda da olumlu düşünmenin, iyimserliğin, pozitif olmanın olumlu etkilerini fark edebilme

Materyal: Olumlu Düşünmenin Suyu Etkisi Video

Süreç Öncesi Hazırlık:

1. Grup üyeleri gelmeden önce oturumu yapacağınız salonu oturum için hazırlayın, grup üyesi kadar sandalyeyi U şeklinde düzenleyin.

Süreç:

- Gönüllü bir öğrenci tarafından bir önceki oturumun özetlenmesi yapılır. Öğrencilerin daire şeklini almaları istenir ardından tavşan kaç ısınma oyununa yer verilerek öğrencilerin oturuma hazır hale gelmeleri sağlanır. Grup üyelerine 11. oturumun amaçları ifade edilerek oturum hakkında genel bilgiler verilir.

1- Olumlu Düşünmenin Suyu Etkisi adlı video aracılığıyla Pozitif psikoloji ve iyimserlik konuları ele alınır. “Geleceğe yönelik iyimser yaklaşmanın fiziksel etkileri nelerdir?” sorusuyla grup tartışması başlatılır. Geleceğe yönelik iyimserlik ve olumlu düşünmenin tüm canlılar üzerindeki olumlu etkileri ifade edilir. Grup üyelerine bireylerin günlük hayatta olumsuz durumlardan kaçamayacağı; geleceğe yönelik iyimserlik ve olumlu düşünmenin körü körüne bir iyimserlikle karıştırılmaması gerektiği vurgulanır. Hayatın inişli çıkışlı bir yol, kimi zaman dalgalı hırçın bazen de huzurlu bir deniz misali olduğu birtakım olumsuzlukların olabileceği belirtilir. Bunları aşabilecek yeterliliğe sahip olduğumuzu unutmamamız gerektiği hatırlatılır. Olaylara olumlu yaklaşarak geleceğe yönelik iyimser yüklemelerle olumsuz durumları daha katlanabilir, zamanla unutulabilir ve hayatı

daha yaşanabilir pozitif bireyler olarak algılayabiliriz. Ancak geleceğe yönelik iyimserliğin poliyannacılık, körü körüne bir iyimserlik olmadığı iyimserliğin aklın ve mantığın temellerine sağlam bir şekilde oturmadan bir işe yaramayacağı sadece bireyin kendini avutacağı belirtilir. Geleceğe yönelik iyimserlik ve poliyannacılığı karıştırmamaları ifade edilir. Suyu Etki videosunda da gördüğümüz gibi olumlu düşünceler olumlu duygulara olumsuz düşünceler olumsuz duygulara neden olur. Beyninize pozitif ifadeler iletin ki hayatınıza getirileri pozitif olsun.

2- Olumlu düşünme, bilinçaltı zihnimizi yönlendirebilme yeteneğini olumlu biçimde kullanmaktır. Bilinçaltı zihni, muhakeme yürütmez; bilginin doğru mu yanlış mı makul mu mantıksız mı, gerçek mi gerçek dışı mı olduğu konusunda yargıda bulunmaz. Davranışlarımızı ve performansımızı değiştirmek istiyorsak olumlu düşünceler seçerek olumsuz durumları tersine çevirmeliyiz (Peiffer, 1997: 17). Şarkılarda, filmlerde, şiirlerde, sanat, edebiyatta aslında hayatımızın her alanında olumlu düşünmenin, iyimserliğin, farkında olmasak da pozitif düşüncenin işlendiği belirtilir. Bu eğitim programının sonunda geleceğe yönelik iyimser bireyler olarak Kötümserlere Fark Atma Sözleşmesi uygulanır.

-İyimser olacağım

-Farklı çözüm yollarını arayacağım

-Olumlu açıdan bakacağım

-Çok kolay pes etmeyeceğim

-Mücadele edeceğim

-Yenilgiyi bile olumlu bir biçimde kabulleneceğim ‘önemli olan hatalarımdan geleceğe yönelik ders çıkarabilmek

Gönüllü bir öğrenci selam ver ve pozitif psikoloji şiirlerini fon müziği eşliğinde okur. Son oturumda görüşmek üzere veda edilerek oturum sonlandırılır.

12. Oturum:

Amaç:

1. Olumlu Düşünme Eğitim Programında öğrenilen bilgi ve becerileri değerlendirmek ve günlük yaşam becerisine dönüştürebilmelerine yardımcı olma.
2. Katılımcı Mektuplarının yazılması.
3. Olumlu Düşünme Eğitim Programının değerlendirilmesi ve grup sürecini sonlandırılma etkinliklerine yer verilmesi.
4. Son test uygulaması.

Materyal: Katılımcı Mektupları Formu, Form-11 Yapılan Çalışmalarla İlgili Düşüncelerim Formu

Süreç Öncesi Hazırlık:

1. Grup üyeleri gelmeden önce oturumu yapacağınız salonu oturum için hazırlayın, grup üyesi kadar sandalyeyi U şeklinde düzenleyin.

Süreç:

- Bu oturumda grup üyelerinden gönüllü bir öğrenci tarafından Olumlu Düşünme Eğitim Programının geneli hakkında özetleme yapılır. Grup üyelerinin de özetlemeye katkıda bulunmaları sağlanır. Eğitim programıyla kazanmış oldukları geleceğe yönelik iyimser yaklaşımı günlük hayatta, program bittikten sonra da işlevsel olarak kullanabilmelerine yönelik Elde Ettiğiniz Bu İyilik Durumunu Nasıl Sürdüreceksiniz? Etkinliği uygulanır:

Elde Ettiğiniz Bu İyilik Durumunu Nasıl Sürdüreceksiniz?

Depresyon vb olumsuz durumlar düzeldikten sonra, çok emek harcayarak elde ettiğiniz bu iyilik durumunu sürdürebilmeniz için, dikkate almanız gereken birkaç nokta bulunmaktadır. 12 oturumun sonunda artık kendiniz daha iyi tanıyorsunuz ve geleceğe yönelik iyimserliğin, Olumlu Düşünme Eğitim Programı ile öğrenilebilir

bir şey olduğunu öğrendiniz. Bu programda öğrendiğiniz teknikleri ihtiyacınız olduğu anda kendi kendinize de uygulayabilirsiniz. Beceri düzeyiniz arttıkça, düşüncelerinizde olumlu düşünmeye yönelik değişikliği, artık kağıda dökmeden, zihinsel olarak yapabileceksiniz. Ancak bunun için acele etmeyiniz bunun öncesinde pek çok pratik yapmanız gerekmektedir (Blackburn, 1996: 155).

Mevcut iyilik halini günlük hayatta da devam ettirebilmek için bazı öneriler de aşağıda sıralanmıştır:

1. Ruh durumunuzu iyileştirmek ve yaşamınızın kontrolünü ele geçirebilmek için hareketsizlikle mücadele edin.
2. Duygularınız ve onlarla birlikte zihninizde oluşan olumsuz otomatik düşüncelerin farkında olun ve bu olumsuz otomatik düşünceleri kontrol altında tutabileceğinizi unutmayın.
3. Sizi olumsuz düşünmeye ve depresyona sevk eden olumsuz otomatik düşüncelerinizi kaydedin ve doğruluk derecelerini kanıt sorgulama tekniği ile test edin, olumsuz düşünceleri alternatifi olumlu düşüncelerle değiştirin.
4. Kendinize olan saygınızı arttırabileceğiniz faaliyetlerde bulunun; suçluluk, geleceğe yönelik kötümserlik, umutsuzluk duygularıyla mücadele edin.
5. Aşırı genelleme, aşırı katılık ve mükemmeliyetçilik gibi bilişsel çarpıtmaların farkına varılması ve esnekleştirilmesi

Ardından Güven Oyununa yer verilerek grup üyelerinin başlangıçtan bu yana kat ettikleri ilerleme ve güven duygusu gibi olumlu duyguların ifade edilmesi sağlanır. Grup üyeleri ilk oturumda 'Beklenti Ağacı'na asılan beklentilerini gözden geçirerek; programın beklentilerini karşılayıp karşılamadığını değerlendirirler.

Eğitim programı hakkında görüş ve önerilerin tartışılması: Öğrencilere grup sürecinden öğrendikleri sorular, 11 oturumda yaşadıkları duygu ve düşüncelere ilişkin paylaşımda bulunmaları istenir. Öğrencilerden, programda öğrendikleri bilgi ve becerilerin günlük hayattaki etkilerine yönelik yaşantılarından örnek vermeleri

istenir. Grup üyelerine yararlı buldukları ya da değişiklik yapılmasını önerdikleri konuların olup olmadığı sorulur.

1- Programa yönelik değerlendirmenin ardından, grup üyelerine sonlandırma aşamasına gelindiği belirtilir. Ancak bunu bir son olarak değil de hayatlarında geleceğe yönelik iyimser bir dönemin başlangıcı olarak görmeleri gerektiği, bu eğitimin sonunda her bir grup üyesinin bu oturumlarda öğrendiklerini bilgi olmaktan çıkarak birer beceri haline dönüştürebilecek günlük hayata aktarabilecek yeterliliğe sahip olduğunu belirtilir.

Grup üyelerinin isimlerinin yazılı olduğu kağıtlar gösterilerek: “ Burada her birinizin adının yazdığı boş kağıtlar var. Bu kağıtları şimdi sizlere vereceğim ve kağıdı alan kişi kağıtta kimin adı yazıyorsa o kişiyle ilgili olumlu düşüncelerini yazacak. Böylece birbirinize duygu ve düşüncelerinizi aktardığınız bir mektup yazmış olacaksınız. Yazma işleminden sonra herkes kendi adının yazdığı kağıdı alacak. Olumlu Düşünme Eğitim Programına ait güzel bir hatıranız olacak.” Şeklinde açıklama yapılarak kağıtlar grup üyelerine dağıtılır. Tüm üyeler tüm kağıtlara duygu ve düşüncelerini yazana kadar beklenir. Yazma işlemi tamamlandıktan sonra diğer bölüme geçilir.

2- Öğrencilere Form-11 Yapılan Çalışmalarla İlgili Düşüncelerim formu dağıtılır. Grup üyelerinin programa ilişkin değerlendirmelerini yazılı hale getirmeleri istenir.

Form-11
Yapılan Çalışmalarla İlgili Düşüncelerim

Aşağıda size daha olumlu düşünebilmeniz için yaptığımız çalışmalarla ilgili bazı sorular verilmiştir. Lütfen bu soruları dikkatlice okuyup, cevaplayın.

Adı-Soyadı:

Sınıfı:

1. Olumlu düşünmeyi öğrenmen ve geleceğe yönelik iyimser bir birey olabilmen için birlikte yaptığımız çalışmalar sana yardımcı oldu mu? Açıklayarak yaz.

2. Bu çalışmaların en çok hangi yönlerini sevdin?

3. Bu çalışmaların en az hangi yönlerini sevdin?

4. Başka kişilerin de bizim yaptığımız gibi bir çalışma yapmasını ister misin?
Neden?

5. Yapılan çalışmalarla ilgili fikirlerin ve önerilerin varsa lütfen yaz.
Altun (2006)'dan alınmıştır.

3- Araştırmacı, böyle bir grup sürecinde grup lideri olmaktan mutluluk duyduğunu ifade ederek; tüm grup üyelerini grup ortamındaki olumlu davranış, aktif katılım, olumlu paylaşımları ve en olumsuz anlarda bile birbirlerine destek olarak sürece katkılarından, grup kurallarına uygun davrandıklarından ve grup oturumlarına düzenli olarak devam ettiklerinden dolayı kutlar. Tüm grup üyelerinin daire oluşturacak şekilde oturmaları istenerek Sevgi Bombardımanı adlı sonlandırma oyunu uygulanarak grup üyelerinin olumlu duygularla gruptan ayrılmaları sağlanır.

Danışman, grup çalışmasına katılım ve katkılarından dolayı, grup üyelerine teşekkür eder. Grup üyelerine "Katılım Belgeleri" takdim edilmesinin ardından iyi dileklerle Olumlu Düşünme Eğitim Programı sonlandırılır.

Ek-6 İzin Belgeleri**Re: Yaşam Yönelim Testi**

04.05.2010

[Yantla](#) ▼

[Kişilere ekle](#)

Kime: yasemin xxx

Hotmail [Etkin Görünüm](#)



[LOT.doc](#)

⬇️ [Karşidan yükle](#) (46,0 KB)

[Zip olarak karşidan yükle](#)

Olcek, puanlanmasi ve ilgili kaynak ile birlikte ektedir. Basarilar dilerim.

----- Original Message -----

From: [yasemin xxx](#)

To: esin@metu.edu.tr

Sent: Friday, April 30, 2010 9:35 PM

Subject: Yaşam Yönelim Testi

Re: Beck Depresyon Envanteri

28.10.2010

[Yantla](#)

[Kişilere ekle](#)

Kime: yasemin xxx

Sayın Karagöz, Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda, Türkçe'ye uyarlamasını yapan kişi olarak benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin

Başkent Üniversitesi

Fen-Edebiyat Fakültesi

Psikoloji Bölümü

Bağlıca kampüsü Eskişehir Yolu 20. Km. Ankara

Re: Otomatik Düşünceler Ölçeği

03.12.2010

[Yantla](#) 

_nesrin sahin

[Kişilere ekle](#)

Kime: yasemin xxx

Sayın Karagöz,

Otomatik Düşünceler Ölçeği'ni araştırmanızda kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır.

Çalışmanızda başarılar dilerim..

Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin

Başkent Üniversitesi

Fen-Edebiyat Fakültesi

Psikoloji Bölümü

Bağlıca Kampüsü

Eskişehir Yolu 20. Km.

Ankara