



Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

DUYGU ODAKLI TERAPİYE DAYALI
DUYGUSAL FARKINDALIK EĞİTİMİNİN
GENÇ YETİŞKİNLERİN
İYİMSERLİK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Hazırlayan
Cem GENÇOĞLU

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Müge YILMAZ

Doktora Tezi
Samsun 2012

Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

DUYGU ODAKLI TERAPİYE DAYALI
DUYGUSAL FARKINDALIK EğİTİMİNİN
GENÇ YETİŞKİNLERİN
İYİMSERLİK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Hazırlayan
Cem GENÇOğLU

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Müge YILMAZ

Doktora Tezi
Samsun 2012

KABUL VE ONAY

Cem GENÇOĞLU tarafından hazırlanan “Duygu Odaklı Terapiye Dayalı Duygusal Farkındalık Eğitiminin Genç Yetişkinlerin İyimserlik düzeylerine Etkisi” başlıklı bu çalışma, 04/05/2012 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

Üye: Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM

Üye: Prof. Dr. Şaban SAĞLIK

Üye: Doç. Dr. Seher BALCI ÇELİK

Üye: Yrd. Doç. Dr. Müge YILMAZ (Danışman)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

—/—/—

Prof. Dr. Metin EKER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Hazırladığım Doktora tezinde, proje aşamasından sonuçlanmasına kadarki süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet ettiğimi, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu taahhüt ederim.

— / — / —

Cem GENÇOĞLU

İmza

ÖNSÖZ

XIX. Yüzyılda karşılaştırmalı (Kartezyen) bir anlayışla; mantık veya duygu, beden veya ruh ayrımı arasında yaşanan tartışmalar, XX. yüzyılda pragmatist bir mantıkla makineler mi yoksa duygular mı kazanacak önermesi ile devam etti. Bu düşünsel problemler, karşıtlıklar üzerine kurgulanmış, mutlaka birinin ön plana alınması gerekliliğinden kaynaklanan bir önermeler bütünü olarak algılanmış ve ele alınmıştır. Bugün yaşadığımız dünya ise karşıtlık tartışmalarını bütünlükçü bir anlayışla çözmeyi, birinin diğerinin tamamlayıcısı olduğunu öneriyor. Bu tartışmalar; mantık, düşünce, duygu ve davranışların birbirinin tamamlayıcısı ve motifi olarak tanımlandığı bir anlayışa doğru evrilmeye başlıyor. İşte tamda bu noktada önceleri zayıflık olarak tanımlanan duygular, insanın temel yaşam kaynaklarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yaşadığımız dünyada insanların en önemli gereksinimlerinden birini duygusal ihtiyaçlar oluşturmaktadır. Araçsal aklı öne çıkaran modernleşme ile küçümsenen duygusal ihtiyaçlar yeniden önem kazanmış, bireylerin gelişiminde çevreleri ile ilişkilerinin sağlıklı temellere dayanmasındaki önemi fark edilmiştir. Burada belirtilmesi gereken bir husus da duygusal ihtiyaçların yine bireyin kendi algı ve becerileri sayesinde giderileceği bilgisidir.

Araştırmanın bir diğer kavramı olan iyimserlik ise bireylerin yine kendi öznel dünyaları ile çerçevelenen bir dünya algısını içermektedir. İnsanın kendisine ve çevresine bakışında çok önemli bir rol oynayan iyimserlik yaklaşımı bireylerin yaşam algısında önemli rol oynamaktadır. Duygusal farkındalığın arttırılması ile iyimserlik eğilimi yükseltilebilir mi sorusunun cevabını, çağdaşımız bir terapötik yaklaşım olan “Duygu Odaklı Terapi” yaklaşımı çerçevesinde aramaya çalıştım.

Her bir çalışma, her emek, fark edilmeyen ama sonuca ulaşılmasında çok önemli rolleri olan gizli kahramanlarla nihayet bulmaktadır. Araştırma sürecim boyunca gerek meslektaşım gerekse dostlarım arasında burada adını anamayacağım kadar geniş bir dost çevresi tarafından desteklendim. Hepsi varlıkları, destekleri ve duruşları ile yanımda idiler.

Eğitimim s¼recinde zorlandığım her an yanımda gördüğ¼m, psikolojik danışmanlık mesleğinde heyecanını yitirmeyen, “Oldum demek, Öld¼m demektir” felsefesi ile yetişmemde büyük emeği bulunan hocam Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya naçizane teşekkürlerimi sunarım.

Uzun ve zahmetli bir çalışma s¼recinde tükenmek bilmeyen sabrı, çok yönl¼ bakış açısıyla zenginleştirdiği anlayışı ve metinler arasında ortak bir bilgiye ulaşmamı sağlayan yönlendirmeleri için danışmanım Yrd. Doç. Dr. Müge YILMAZ'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Katkıları için değerli hocalarım, Prof. Dr. Şaban SAĞLIK'a, Doç. Dr. Seher BALCI ÇELİK'e, Doç Dr. Melek KALKAN'a, Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT'a, Yrd. Doç. Dr. T. Fikret KARAHAN'a, Yrd. Doç. Dr. Canani KAYGUSUZ'a, Yrd. Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ'a, destekleri için Zuhal KARDEŞLER ve Emrah GÜNDOĞDU'ya, Salih NURDAĞ'a, Hale DEDE'ye, Arş. Gör A. Nuri DİCLE'ye ve İbrahim TÖKEL'e teşekkürlerimi sunarım.

Kişisel gelişimime, dünyaya bakışları, değerleri ile yaşamlarını buluşturan tavırları büyük katkıları bulunan öğretmenlerim Hülya ERT¼RK KOÇ hanımefendi ve değerli eşi, ağabeyim Ali KOÇ beyefendiye teşekkürlerimi sunarım.

Önce sınıf arkadaşım, meslektaşım, birlikte büyüy¼p birlikte, yaşlanma yoluna girdiğim hayat arkadaşım Burçin'e, büyüdükçe küç¼ldüğ¼m sevgili kızım Cemre'ye, anne ve babama varlıkları için teşekkür ediyorum. Varlığınız en büyük desteğim olmuştur.

Cem GENÇOĞLU

08.03.2012

ÖZET

Öğrencinin Adı-Soyadı	Cem GENÇOĞLU
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri
Danışmanın Adı	Yrd. Doç. Dr. Müge YILMAZ
Tezin Adı	Duygu Odaklı Terapiye Dayalı Duygusal Farkındalık Eğitiminin Genç Yetişkinlerin İyimserlik düzeylerine Etkisi

Bu araştırmanın amacı, Duygu Odaklı Terapiye dayalı olarak hazırlanan duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisini incelemektir.

Araştırmanın deney ve kontrol grubu toplam 24 genç yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmada genç yetişkinlerin İyimserlik düzeylerini belirlemek amacıyla “İyimserlik Ölçeği” kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına bu ölçek ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Deney grubu ile 10 hafta boyunca Duygu Odaklı Terapi ilke ve teknikleri doğrultusunda oluşturulmuş bir dizi etkinlik uygulanmıştır. Oturumlar yaklaşık olarak 90-120 dakika sürmüştür. Kontrol grubu ile hiçbir çalışma yapılmamıştır. Oturumların sonunda deney ve kontrol gruplarına uygulanan İyimserlik Ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında fark olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U-Testi ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır.

İstatistiksel analizler sonunda Duygusal Farkındalık Eğitiminin, genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyi üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Bu bulguya göre Duygu Odaklı Terapiye dayalı olarak geliştirilen

Duygusal Farkındalık Eğitim programının genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyini yükselttiği sonucuna varılmıştır.

Elde edilen bulgular literatür ışığında yorumlanmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Duygu, İyimserlik, Duygu Odaklı Terapi

SUMMARY

Student's Name and Surname	Cem GENÇOĞLU
Department's Name	The Department of Educational Sciences
Name of the Supervisor	Yrd. Doç. Dr. Müge YILMAZ
Name of the Thesis	The Effects Of Emotional Awareness Training Program Based On Emotion-Focused Therapy On Optimism Levels Of Young Adults

The aim of this research was to study the effects of Emotional Awareness Training Program based on Emotion-Focused Therapy on the optimism levels of young adults.

The experiment group and control group of this research consist of 24 young adults. In the study, "Optimism Scale" was used in order to determine the optimism levels of the young adults. Both the experiment and control groups were given the scale as pretest and posttest. A set of activities generated by the principles and techniques of Emotion-Focused Therapy were applied to the experiment group for ten weeks. The sessions lasted approximately 90-120 minutes. There hasn't been done any studies with the control group. Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Signed Ranks Test were used to find out if there were any differences between Optimism Scale pretest and posttest scores which were applied to the experiment and control groups at the end of the sessions.

At the end of the statistical analysis, it was observed that Emotional Awareness Training created a significant difference on young adults' levels of

optimism. According to this finding , it has been concluded that Emotional Awareness Training Program based on Emotion-Focused Therapy raises the optimism levels of the young adults.

The findings have been discussed in the light of literature and some suggestions have been made.

Key words: Emotion, Optimism, Emotion-Focused Therapy.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
Önsöz	i
Özet	ii
Summary	v
İçindekiler	vii
Tablolar Listesi	x
Şekiller Listesi	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi.....	9
1.2. Denenceler.....	9
1.3. Sayıtlar.....	10
1.4. Sınırlılıklar.....	10
1.5. Araştırmanın Önemi.....	11
1.6. Tanımlar.....	14

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	15
2.1. DUYGU.....	15
2.1.1. Duygu Kuramları.....	21
2.1.2. Duyguların Sınıflandırılması.....	25
2.1.3. Duyguların Nöro-Fizyolojisi.....	28
2.1.4. Duygu, Düşünce ve Davranış İlişkisi.....	30
2.2. DUYGU ODAKLI TERAPİ YAKLAŞIMI.....	40
2.2.1. Duygu Odaklı Terapi'nin Genel Özellikleri ve İnsan Doğasına Bakışı.....	41
2.2. 2. Duygu Odaklı Terapi'de Danışma Süreci.....	47
2.2. 3. Duygu Odaklı Terapi'de Danışmanın Rolü.....	64
2.3. İYİMSERLİK.....	68
2.3.1. İyimserlik Eğilimi ve Yaşama Etkileri	77

2.4. DUYGU ODAKLI TERAPİ İLE İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	81
2.4.1. Duygu Odaklı Terapi İle İlgili	
Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar.....	81
2.4.2. Duygu Odaklı Terapi İle İlgili	
Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar.....	83
2.5. İYİMSERLİK İLE İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	83
2.5.1. İyimserlik İle İlgili	
Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar.....	83
2.5.2. İyimserlik İle İlgili	
Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar.....	89
BÖLÜM III	
YÖNTEM.....	94
3.1. Çalışma Grubu.....	94
3.1.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması.....	94
3.1.2 Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri.....	95
3.2. Araştırmanın Deseni.....	96
3.3. Veri Toplama Araçları.....	97
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	97
3.3.2. İyimserlik Ölçeği.....	97
3.4. Verilerin Analizi.....	98
3.5. Duygusal Farkındalık Eğitim Programı	99
3.6. Duygusal Farkındalık Eğitim Programının Uygulanması.....	102
3.6.1 1. Oturum.....	103
3.6.2 2. Oturum.....	107
3.6.3 3. Oturum.....	111
3.6.4 4. Oturum.....	116
3.6.5 5. Oturum.....	120

3.6.6. 6. Oturum.....	125
3.6.7. 7. Oturum.....	130
3.6.8. 8. Oturum.....	135
3.6.9. 9. Oturum.....	139
3.6.10. 10. Oturum.....	145
BÖLÜM IV	
BULGULAR.....	149
4.1.1 Denence 1.....	149
4.1.2. Denence 2.....	150
4.1.3. Denence 3.....	151
BÖLÜM V	
TARTIŞMA VE YORUM.....	153
BÖLÜM VI	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	161
KAYNAKÇA	165
EKLER	193
EK-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	193
EK-2. İyimserlik Ölçeği.....	194
EK-3. Duygu Günlüğü Formu.....	196
EK-4. Duygu Kartları.....	197
EK-5. Gerçek Duygularım Formu.....	198
EK-6. Özgeçmiş.....	199

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Deney ve Kontrol gruplarının iyimserlik düzeyi ön-test toplam puanlarının karşılaştırılması.....	95
Tablo 2. Araştırma Deseni.....	96
Tablo 3. Deney ve Kontrol gruplarının iyimserlik düzeyi son-test toplam puanlarının karşılaştırılması.....	150
Tablo 4. Deney Grubunun iyimserlik düzeyi ön-test, son-test toplam puanlarının karşılaştırılması.....	151
Tablo 5. Kontrol Grubunun iyimserlik düzeyi ön-test, son-test toplam puanlarının karşılaştırılması	152

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Plutchik'in Sekiz Temel Duygu Kategorisi.....	26
Şekil 2. Duygusal Sürecin Doğal İşleyişi.....	54

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsan, dünyayı algılamaya başladığı andan itibaren duygu, düşünce ve davranışlarını çevresindekilere ifade etme çabası içerisinde. Bu, insanı diğer canlılardan ayıran en temel özellik olmakla birlikte, bireyin duygularını ifade edip çevresindekilerin duygularını anlama konusundaki başarısı, yaşam becerileri konusunda bir gelişme olarak değerlendirilmektedir. Duygularını ifade etme ve çevresindekilerin duygularını anlama becerisi, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını önemli ölçüde etkilemektedir. Eğer birey duygularını ifade etmekte ya da diğerlerinin duygularını anlamakta sıkıntı yaşıyorsa bu durum yaşam becerileri konusunda bir takım yetersizliklerin işareti olarak kabul edilmektedir.

Aydınlanma çağında rasyonel bir varlık olarak tanımlanan insanın bir bütün olarak gelişmesi, duygusal dünyasının da anlaşılması ve geliştirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu yaklaşımın eğitim uygulamalarına yansımaları zihinsel gelişime verilen önem biçiminde olmuştur. Günümüzde davranışların gerisinde bilinçli ya da bilinçdışı bazı isteklerin varlığı kabul edilmekte, bunların bastırılmadan, tam olarak yaşanmasının psikolojik sağlık için gerekli olduğuna inanılmaktadır (Kuzgun, 2009: 13).

Duyguların doğası üzerine yapılan tartışmalarda Descartes; duyguları ruhun edilgen yanı, Hume; duygusal algılar sonucu ortaya çıkan düşünceler, Kant ise; kontrol edilemeyen hisler olarak ele almıştır (Akt. Yazıcı, 2007: 34). Felsefedeki akıl ve duygu ile ilgili tartışmalara bakıldığında; Aristoteles'in akıl ve duygunun insanın birbiri ile uyum içerisinde iki farklı özelliği olarak tanımladığı; Descartes'in ise akıl ve duyguyu iki farklı özellik değil, biri

diğerine indirgenebilen ya da biri diğerinin bir boyutu olan özellikler olarak tanımladığı görülmektedir (Akt. Gökalp, 1999: 69-72). Descartes'tan bu yana duyguların kontrol edilmesi, insanın duygularına hakim olması ve duygularını yönlendirebilme becerilerine sahip olması bilgelikle ilişkilendirilmiştir (Akt. Gökalp, 2002: 41).

Duygular yaşamın amacını, tadını ve anlamını oluşturacak özelliğe ve öneme sahiptir (Koçak, 2002: 183). Duyguların insan yaşamıyla birlikte başladığı, geliştiğı, zenginleştiğı ve çeşitlendiğı düşünölmektedir (Köknel, 1982: 68). Duygu, insan yaşamı için, hem bir ihtiyaç, hem de ihtiyaçları karşılayan bir araç (Ersanlı, 2005: 215) olmakla birlikte insan davranışlarının hayata uyum ve uyumsuzluklarını belirleyen önemli etmenler arasında değerlendirilmektedir (Öztabağ, 1983: 163; Baymur, 1994: 77). Aynı şekilde bireyin kendini tanımlama sürecinin duyuları ve duyguları ile başladığı kabul edilmektedir (Tubridy ve Corry, 2009: 35).

Hume, aklın duyguları kontrol altında tutmasının mümkün olmadığı, hatta duyguların esiri olması gerektiğini ifade etmektedir. Belirli bir davranış yapısına uygun davranmayı erdemlilik olarak tanımlayan Aristoteles'e göre erdemın kazanılması; korku ve kızgınlık gibi duygulardan kurtulmaya çalışmak yerine bu duyguları uygun biçimde yaşama ve yansıtmanın öğrenildiğı bir duygu eğitimi ile mümkün olacağını ifade etmektedir (Akt. Cevizci, 2010: 510). İnsanın duygularını yönetme becerisindeki zayıflığını bir nevi kölelik olarak tanımlayan Spinoza (2009: 205), "Duygu, ancak karşıt bir duygu tarafından azaltılabilir ya da kaldırılabilir" önermesiyle, çağdaş psikolojik danışma kuramlarının ifadelendirdiğı, duygu ancak başka bir duygu ile değiştirilebilir ilkesini düşünce dünyasına taşımıştır.

Bu yaklaşımlar ışığında duygu kavramını ele alacak olursak; duygu iç ve dış uyarıcıların zihinsel işlevlerden ayrı olarak kişide yarattığı değışme ve etkiler bütünü olmakla birlikte bu uyarımların hoş gitmesi ya da gitmemesi sonucu insanda haz ya da elem doğrultusunda uyanan izlenimlerdir. Günlük yaşamda sevgi, sevinç, neşe, umut, hayret, kaygı ve nefret gibi sözcüklerle dile getirilen durumlar zihinsel işlevlerin dışında duygu alanını oluştururlar (Köknel, 1982: 67). Bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı durumlarda temel ihtiyaçlarının

doyurulması veya doyumsuz kalması, yaşanan duygusal durumu elem ve haz arasında bir noktaya taşır. Bu sayede tüm duygular organizma üzerinde birbirine zıt bir biçimde elem ya da haz uyandırarak (Cevizci, 2010: 510), düşünce ve davranışların etkileyicisi olarak karşımıza çıkar (Baymur, 1994: 77). Duygular bireyi farklı yollarla etkileyebileceği gibi aynı duygular farklı bireylerde farklı etkiler yaratabilmektedir. Bu farklı etkiler, hem bedensel hem de bilişsel süreçlerle şekillenmekte; hafıza, düşünme ve hayal kurma becerilerini de etkilemektedir. Duyguların bu sistematik yapı ile etkilediği algı süreçlerinin bilişsel süreçlerle de paralellik gösterdiği düşünülmektedir (Izard, 1989: 43).

Duygular; düşünme, planlama ve uzak bir hedefe hazırlanma, sorun çözme gibi yetenekleri engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde, doğuştan gelen zihinsel yeteneklerimizi kullanma kapasitemizin sınırlarını çizerek hayatta neler yapabileceğimizi belirlemektedir (Goleman, 2009: 119). Toplumsal açıdan baktığımızda duyguların genel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamak olarak görülebilmektedir. İnsan, günlük yaşamını sürdürebilmek için motivasyon kaynağı olarak ve varoluş düzeyini yükseltebilmek, kaliteli ve sıra dışı yaşayabilmek için duyguya ihtiyaç duymaktadır (Dökmen, 2010: 95).

Duygular üzerinde genel bir değerlendirme yapıldığında şu özellikler tanımlanmaktadır;

Duygular; yaşam olaylarının sonucunda ortaya çıkması bakımından evrensel, iletişim aracı olarak **faydalılık**, pek çok farklı duyguyu barındırma açısından **karmaşıklık**, ifadelendirme açısından **çeşitlilik**, davranışı organize etmesi bakımından **organizatörlük**, benliği savunma özellikleri bakımından **gizlilik** özellikleri taşımaktadır (Plutchik, 2001: 79-80). Duygu bireyin yaşamındaki temel hareket noktalarından biri olmakla beraber duygu olmaksızın davranışın gerçekleşmeyeceği düşüncesi (Greenberg, 2008: 51) davranış değişimi sürecinde de duyguyu önemli bir noktaya taşımaktadır.

Gelişim sürecindeki bebekler çevreyle ilişki kurarken çevresindekilerin yüzü, sesi ve hareketleri konusunda duyarlıdırlar. 1 yaşına doğru ses ve yüz ifadeleri daha fazla önem kazanır. Gittikçe zenginleşen yüz ifadelerinin

anlamlandırılması ve yorumlanması süreci ile birlikte birey duyguyu öğrenmeye başlamaktadır (Walker-Andrews, 2008: 372). Çocukluğa dayandırılan duygusal farkındalık becerileri (Duyguları tahmin etme ve anlama yeteneği) çocukluk çağında davranışa karar verme sürecini etkilemektedir. Davranışı gerçekleştirmeden önce çocukların duygusal yaşamlarını kavrayış becerileri onların sadece geleceği görmelerini sağlamakla kalmaz, duygusal dünyalarının nasıl olmaları gerektiği konusunda da bilgi verir (Haris, 2008: 329). Duygulara yönelik farkındalık bir anlamda bireyin kendiliğine yönelik bir farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Bu sayede birey kendi istek ve arzularını, beklentilerini, benliğindeki kendini geliştirici gücü ve potansiyelini de fark etmiş olacaktır (Dökmen, 2010: 90-95).

İnsan, duygu ve düşüncelerini fark edip anlamlandırması, sözel olarak ifade etmesi ve kurduğu iletişimle evrendeki diğer canlılardan farklı görülmektedir (Koçak, 2002: 183). Duyguların gelişmesi ile insanın psikolojik olgunlaşması arasında önemli bir ilişki vardır. Yaşamın ilk evrelerinde haz duygusu fizyolojik gereksinimlerin karşılanması ile yaşanırken, yaşamın ilerlemesi ve sosyal ihtiyaçların belirginleşmesi ile sosyo-psikolojik gereksinimlerin karşılanması ile yaşanmaya başlayacaktır. Birey doğumuyla birlikte başlayan gelişim sürecinde duygularını bastırmayı, yok saymayı, bazılarını iyi, bazılarını ise kötü olarak algılamayı öğrenmektedir (Gün, 2007: 21). İnsanın sosyal gelişimi bir anlamda duygularına hâkimiyeti, kontrolü ve bu doğrultuda duygularını yansıtmalarını ifade etmektedir. İnsan ilişkilerinde başarı, öncelikle bireyin kendi duygularının ve davranışlarının farkındalığını gerektirmektedir (Kasatura, 1998: 246).

Duygusal yaşantılar, uyum becerileri ile gelişmesine rağmen bazen toplumsal olarak karşılık bulamayabilir. Bireyler bu istenmeyen duygusal durumları engellemeye veya kısıtlamaya çalışırken sosyal olarak arzulanan duyguları geliştirme eğilimi içerisinde olurlar. Bireyler bu anlamda duygusal düzenleme becerilerine ihtiyaç duymaktadırlar (Niedenthal ve ark., 2006: 193). Bireyin kendisine dair iyi ve kötü hislerinin kaynağı sayılan duygular, düşünceden farklılık göstermektedir. Düşüncelere göre duygular daha kişisel ve göreceli kabul edilmektedir. Duygular sadece his ve anlam dünyasında değerlendirilmektedir. Birey açısından neden duygunun duyumsandığı değil,

yaşadığı duygularla ne yaptığı nasıl davrandığı önemli kabul edilmektedir. Bu anlamda duygular davranış olmamakla birlikte davranışın yönlendiricisi olarak kabul edilmektedir (Navaro, 2007: 19-20).

Duygu ve kişilik gelişimi göz önüne alındığında bireyin genetik yapısı ve toplum içerisindeki yaşantısal öğrenmeleri göz önünde bulundurulmaktadır. Genetik yapı farklı duygu eşiklerinin belirlenmesinde rol oynarken, özellikle duygusal ifadelerin yöntemi ve buna bağlı davranışların sosyalleşmesinde toplumsal dinamikler göz önünde tutulmaktadır (Izard, 1991: 22). Duygu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler irdelendiğinde kişilik; duygu, davranış, biliş ve hedeflerin sistematik bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Belirli duygusal süreçlerin ve yaşantıların sürekliliği çoğu durumda duyguları ayrılmaz bir kişilik özelliği olarak karşımıza çıkarmaktadır. Çevresel etmenlere karşı bireylerin göstermiş oldukları belirli bir tutarlılık gösteren duygusal tepkiler bütünlüğü kişiliği oluşturmaktadır (Revelle ve Scherer, 2010:1-3). Bireyin yaşantısı yoluyla duygularının anlaşılabilmesi dört temel yapı üzerinden gerçekleştirilmektedir. Bunlar; duyguların dili, açıklanması, davranışsal kanıtları ve psikolojik belirtileri şeklinde belirtilmektedir. Bir duygunun ne ifade ettiğinin anlaşılabilmesi ve benzer duyguların fark edilebilmesinde ayırt edici özel bir dil kullanılması gerekmektedir. Duyguların açıklanması; subjektif bir özellik taşıyan duygular açısından objektif bir yanı olmayacağından çok güçlü bir işaret olarak tanımlanmamaktadır. Davranışsal kanıtlar açısından baktığımızda; davranışlar bireyin amaçları ile ilişkilendirilmekte ve duyguya özgü davranış kalıplarının belirlenmesi yaklaşımı benimsenmektedir. Psikolojik belirtiler olarak; duygusal yaşantılar bilişsel yapılar ile açıklanmakta, bireyin olay, kişi ya da objelere karşı oluşturdukları duygusal reaksiyonlara, mevcut durumun genel yapısından yola çıkarak karar verdikleri şeklinde değerlendirilmektedir (Ortony ve ark., 1988: 8-12).

İnsanların duygusal tepkileri birbirinden farklı olup, her insanın kendine özgü duygulanım ve coşku özellikleri vardır. Bu durum kişilik yapısına, gününe ve saatine göre değişebilmektedir. Bu değişimler doğal ve yaşam için gerekli kabul edilmektedir (Köknel, 1982: 76). İnsanın kendini tanımasının ve ruh durumunun farkına varmasının yolu, duygusal analizini yapabilmesinden

geçmektedir (Tarhan, 2009: 201). Duygularımızın davranışımızı nasıl etkilediğinin farkında olmak temel bir duygusal yeterlilik olarak kabul edilmektedir (Goleman, 2000: 72). Duygular hem içsel davranışımızla, hem fiziksel duyularımızla hem de önemli değerlerle ilişkilendirilmektedir. Nörolojik seviyeler modelinde, davranış seviyesinde ortaya çıkan duygunun anlamlandırılması değerler seviyesinde belirlenir. Duyunun baskılandığı durumlarda davranış seviyesinde fiziksel duygu olarak kalır, duygusal etki kısıtlanır, yönlendirilir veya kaynak olarak kullanılır (Merlevede ve ark., 2006: 108).

Birey, sahip olacağı becerilerle duygusal yaşantılarının seyrini ve yaşanma sürecini değiştirebilmektedir (Goleman, 2005: 41). Ekman (Akt. Goleman 2005: 368), bireylere duygularının içsel etkileri ve yansıtma becerileri konusunda eğitim verilebileceğini ifade etmektedir. Bu görüşe göre birey yaşamış olduğu duyguyu başlangıç aşamasından çevresindekilere ifade aşamasına kadar devam eden bir duygusal farkındalığa sahip olabilmektedir. Duyguların eğitiminde bireyin içgörü sahibi olması önemli sayılmaktadır. İçgörü sahibi insanlar, iyi yanlarını pekiştirmeye çalışırken, olumsuz özelliklerini kontrol altında tutabilirler. Bu çaba içerisindeki insan olumlu duygular geliştirebilecektir (Tarhan, 2009: 93). Bu durum duyguların bastırılması olarak değil, yıkıcı duyguların etkili bir biçimde yönetildiğinin göstergesidir. Olumlu duygular stres sürecinin en önemli destekleyicileri olarak görülmekle birlikte, eğitim süreci ile geliştirilen olumlu duygular bireyi duygusal baş etme becerileri açısından güçlendirmektedir (Folkman, 2008: 11). Başa çıkma becerileri bir yönüyle insanın kendini kontrol edebilme becerisi ile yakından ilişkilidir. Başa çıkmadan kastedilen duyguların kendisi ile değil, duyguların doğurduğu başa çıkma ihtiyacını etkileyen duygubastırma durumlarına yönelik bir başa çıkmadır. Bu ortaya çıkan duyguların yoğunluğu ile ilgilenmekten daha çok yeni baş etme duyguları oluşturma mekanizması şeklindedir (Ortony ve ark. 1988: 181).

20. yüzyılın sonlarına kadar psikoloji bilimi daha çok travma kaynaklı kişilik ve davranış problemleri gibi konulara eğilirken son yıllarda iyilik hali, umut, iyimserlik, insanın olumlu potansiyeli ve özellikleri konularına odaklanmış bu disiplin “pozitif psikoloji” olarak tanımlanmıştır (Seligman, 2002: 3). Bu

anlayışın kurucularından Maslow, insanın sağlıklı yanlarının ortaya çıkarılması fikrinden hareket ederek bireyin yaşamını kontrol edebilmesinin ve geliştirebilmesinin bireyi daha iyi insan yapacağı düşüncesini savunmuştur (Maslow, 2001: 11). Bu sayede insan, olumlu yönlerine ilişkin geliştirdiği duyarlılığı ile yaşam doyumunu arttıracak ve hayatın zorlukları karşısında daha güçlü bir hale gelecek ve nihai bir hedef olarak kendini gerçekleştirme süreci içerisinde olacaktır.

Pozitif psikoloji alanında yer alan iyimserlik kavramı son yıllarda birçok araştırmacının dikkatini çekmektedir. İnsan yaşamında meydana gelen değişiklikler diğer bilim dallarında olduğu gibi psikolojide de köklü değişikliklerin gerçekleştirilmesini zorunlu kılmış, endüstriyel ve teknolojik gelişmeler günümüz insanına yaşamının büyük bir kısmını kontrol edebilme olanağı tanımıştır. Yeniliklere, yaşamı kontrol edebilme şansına, geniş özgürlüklere rağmen insanlar yaşama uyum sağlamakta eskisine oranla daha çok zorlanmaktadırlar (Çalık, 2008: 4). İnsanların karmaşıklaşan yaşam koşullarına ve yaşam olaylarına bakış açıları, sahip oldukları kişilik özelliklerine ve olayları değerlendirme biçimlerine göre değişmektedir. Olaylara olumlu bakış açısıyla bakan birey; sorunlarının üstesinden rahatlıkla gelebilirken, bunun aksine olaylara olumsuz bakış açısıyla bakan birey; sorunlarının üstesinden gelememektedir. Böyle durumlarda insan davranışlarında genellenmiş beklentilerinden birisi olarak iyimserlik eğilimi önemli rol oynamaktadır (Balcı ve Yılmaz, 2002: 54-55). Beklentiler, insanların karşılaşacakları sıkıntı ve zorluklara nasıl tepki verip mücadele edeceklerini ve başa çıkma başarısını önemli ölçüde etkilemektedir (Carver ve Scheier, 2000: 241). Beklentiler olumlu bir çerçevede gerçekleştiğinde zorlanmalar bireysel olarak aşılabılır olarak algılanmaktadır. Bu anlamda iyimserlik yaklaşımına sahip bireyler kötümserlere göre depresyon, fiziksel sağlığın bozulması, intihara daha az eğilimli olacaklardır. Bu yaklaşım aynı zamanda genel olarak başarılı ve mutlu bir yaşam için önemli bir adım olacaktır (Carr, 2004: 105).

Bir düşünce olarak iyimserlik genel bir çerçevede ele alındığında, iyiliğin bir bütün olarak kötüye ve kötülüğe baskın çıktığı, her şeyin olumlu, umut verici bir perspektiften alınması gerektiği tavrı olarak değerlendirilebilmektedir. Kötümserlik ise, genelde, kötü ve kötülüğü baskın olarak gören, var olan her

şeyi, acıma, üzüntü, umutsuzluk duygularıyla anlamsızlık, saçmalık, acı ve ölüm düşünceleriyle değerlendiren bir düşünce tarzı olarak tanımlanmaktadır (Cevizci, 2010: 888-972). İnsanlardan bu güne değin yaşadıklarını olumlu ve olumsuz olaylarla karşılaşma olasılıkları açısından değerlendirmeleri istendiğinde, onların belli bir yönde ve dikkati çeken bir yanlılık içerisinde yorum yaptıkları görülmektedir. Bu yorum, olayların kendileri ve başkaları için ortaya çıkma olasılığında da ortaya çıkmaktadır. İnsanların var olan bilgiyi çarpıtarak işlemelerinden oluşan bilişsel yanlılıklar, psikolojide iyimserlik kavramı başlığı altında incelenmektedir (Türküm, 1999: 77). İnsan, yaşamı içerisinde iyimser veya kötümser bakma arasında bir süreklilik içerisine yerleştirilebilir. İnsanın bu bakış açılarından birini benimseme konusunda tutarlı bir tutum sergileme değişkeni iyimserlik eğilimi olarak adlandırılmaktadır (Burger, 2006: 329) .

Bu yaklaşıma göre bireyin yaşama hangi açıdan baktığı önem kazanmaktadır. Yaşam bağlamında iyimserlik; olumlu duygular, yüksek moral, azim ve etkili problem çözme; akademik, askeri, mesleki başarı, popüler olma, sağlıklı uzun yaşam ve travmalardan kurtulmak için önemli bir yol olarak değerlendirilirken, karşıtı olan kötümserlik ise; depresyon, edilgenlik, başarısızlık, sosyal yetersizlik, hastalık ve ölümün bir yansıması olarak kabul edilmektedir (Peterson, 2000a: 44-45; Seligman, 2007a: 5)

Hem iyimserlik hem de kötümserlik bireyi, genç yetişkinlik döneminde önemli ölçüde etkilemektedir. Genç yetişkinlik dönemi insan yaşamının önemli bir dönüm noktalarından biri olarak kabul edilmektedir. Bireyin bu dönemde almış olduğu kararlar yaşamının niteliğini önemli ölçüde etkileyecektir. Neugarten ve Moore (1968) genç yetişkinliği 20-30 yaşlarda sınırlamasına rağmen bu konuda tam bir anlaşmanın olduğu söylenemez. Genç yetişkinlik dönemi; Havighurt'a göre 18-35, Erikson'a göre 20-40, Buler'e göre ise 25-45 yaşları arasında kabul edilmektedir. Aradaki bu farkın sosyo-ekonomik düzey, kültür, tarihsel olay ve kişilik farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir (Akt. Onur, 1995: 85). Yetişkinlik döneminin başladığı ve sonlandığı yaş aralıkları konusunda pek çok farklı görüş bulunmaktadır. Bazılarına göre yetişkinlik 18, bazılarına göre ise 20 veya 21 yaşında başlamakta 40 yaşına kadar devam ettiği ifade edilmektedir. Meslek seçimi, eş seçimi, iş sahibi olma,

çocuk sahibi olma süreçlerini içermesi nedeniyle bütün çağların en dramatiği olarak kabul edilen genç yetişkinlik çağı konusunda ise genel kabul 20-30 yaşları arasındır (Onur 1995: 85; Ersanlı 2005: 99).

Gerek bireyin biyolojik gelişiminin ve buna bağlı toplumsal beklentilerin onda oluşturduğu zorluklar, gerekse 21. yüzyıla özgü toplumsal değişim ve karmaşa, insanın ihtiyaç ve beklentilerinde de değişimi beraberinde getirmiştir. Bu durum psikoterapi ve danışma kuramları için de geçerlidir. Psikoterapi/Psikolojik Danışma kuram ve felsefelerinde çağımız insanının değişen beklentileri ile birlikte bir değişim arzusu doğmuş, yeni anlayış ve ekoller ortaya çıkmıştır. Bu ekoller ise çoğunlukla felsefi temel ve tekniklerini 20. yüzyıl psikoterapi kuramlarının dönüştürülmesi veya eklektik bir anlayışla birleştirilmesi şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Duygu odaklı terapi yaklaşımı da işte bu noktada bireyin yaşamış olduğu duygusal güçlüklerle yine bireyin benliğinin temel unsuru kabul ettiği duygularına yönelik farkındalıklar ve duygusal dönüşüm becerileri kazandırılması ile çözüm bulabileceği düşüncesi ile ortaya çıkmış bir terapi yaklaşımıdır (Watson ve ark., 2007: 7). Bu yaklaşımın ilke ve teknikleri ile bireyin duygularına yönelik kazanacağı duygusal farkındalık ile genç yetişkin bireylerin bir baş etme becerisi olarak kabul edilen iyimserlik eğilimine olan etkilerinin irdelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

1.1. Problem Cümlesi

Duygu Odaklı Terapiye dayalı olarak hazırlanmış duygusal farkındalık eğitimi genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerini arttırmakta mıdır?

1.2. Denenceler

Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen denenceler şu şekilde ifade edilmiştir;

1. Duygusal Farkındalık Eğitimine katılan genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyleri, bu eğitime katılmayan genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksektir.

2. Duygusal Farkındalık Eğitimine katılan genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyi son-test toplam puanları, iyimserlik düzeyi ön-test toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

3. Duygusal Farkındalık Eğitimi verilmeyen genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyi son-test toplam puanları ile iyimserlik düzeyi ön-test toplam puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.3. Sayıtlılar

Araştırmanın sayıtlıları şu şekilde belirlenmiştir;

1. Araştırmaya katılan deney ve kontrol gruplarını oluşturan genç yetişkinlerin “İyimserlik Ölçeği”ni içtenlikle cevaplandıkları kabul edilmiştir.

2. Araştırmaya katılan deney ve kontrol gruplarını oluşturan genç yetişkinlerin Duygusal Farkındalık Eğitimine içtenlikle katıldıkları kabul edilmiştir.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları ise şunlardır;

1. Bu araştırma problem durumunda belirtilen, Duygu, Duygu Odaklı Terapi, Duygusal Farkındalık Eğitimi ve İyimserlik kavramları ile sınırlıdır.

2. Araştırmaya katılan bireylerin iyimserlik düzeyleri “İyimserlik Ölçeği” nden aldıkları puanlar ile sınırlandırılmıştır.

3. Araştırmaya katılan deney grubundaki genç yetişkinlerin yaş ortalaması 23.7, kontrol grubundaki genç yetişkinlerin yaş ortalaması 24.5 dur.

1.5. Araştırmanın Önemi

Bireye yaşamı boyunca karşılaştığı problemlerin onda olumsuz duygular yaşatması normal kabul edilmektedir. Bireyin problemlerine yaklaşım ve açıklama biçimi, duygusal yaşantılarını değerlendirme ve farkındalık düzeyi, yaşadıklarının kendisine zarar verici hale gelip gelmemesinde önemli bir role sahiptir. Bu durum problemlerin çözülmesinden daha ziyade bireyin yaşam kalitesi açısından hayati önem taşımaktadır.

İyimserlik eğilimi; yaşam olaylarına karşı bireyin vermiş olduğu tepkileri şekillendirmesi ve bireyin benlik algısı açısından önemli bir başa çıkma stratejisi olarak görülmektedir (Türküm, 1999: 100). Bu yaklaşıma göre iyimser birey yaşamı boyunca karşılaştığı zorlanmaları ve sorunları gelişimi açısından bir fırsat olarak görürken, kötümser birey zorluklar karşısında mücadele etmek, sorunla yüzleşmek yerine olumsuz duygusal durumunun gereği olarak pasif ve savunmacı bir rol alacağı düşünülmektedir.

Duyguların toplumsal uyum içerisinde ortaya çıkması, ifadelendirilmesi, kişi ve toplum açısından sağlıklı bir yol olarak görülmektedir. İnsanların mutluluğu, yaşadığı ortamda doğal ve toplumsal güdülerine bağlı olan duyguları doyum sağlandığı ölçüde arttığına inanılmaktadır (Köknel, 1982: 76). Bireyin, duygularının farkında olarak yaşam sürmesi yaşam doyumunu açısından önemli bir gereksinimdir (Gün, 2007: 247). Bunun aksine duygularının farkında olmaması ise; öfkeli ve çatışmacı bir yaşam tarzına, kişiler arası ilişkilerin bozulmasına neden olmaktadır (Abacı, 2010: 150). Sağlıklı bir benlik ve çevre algısı için bireyin duygularına yönelik bir farkındalık geliştirmiş olması gerekmektedir. Burada duygularının farkında olmamasından kastedilen sadece duygularını ifade etme şeklinden değil, duyguları ile duyum, düşünce ve davranış ilişkisi kuramaması ve bunları kendi içerisinde ve çevre ile bütünleştirememesi şeklinde tanımlanmalıdır (Daş, 2006: 53). Bu anlamdaki duygusal farkındalık, yapılandırılmış, belirli bir sistematik kurgu içerisinde oluşturulmuş programlı bir çalışma ile mümkün olacaktır.

Gestalt terapisinin temel kavramlarından sayılan farkındalık kişinin duygu, duyum, düşünce ve davranışlarıyla yani kendi varlığı ve çevresiyle temas halinde olması şeklinde tanımlanmaktadır (Daş, 2006: 49). Farkındalık yaşantısal olarak yeni öğrenmelerle gerçekleşen bir yapı olmasına rağmen tek başına yeterli değildir. Farkındalıkların bütünleştirilmesi ve yeni seçeneklerle geliştirilebilmesi gerekmektedir. Birey bu sayede; kendini destekleme gücü kazanarak kendi sorumluluklarını da üstlenebilir (Daş, 2006: 65). Duygusal farkındalık ve duyguların ifadesi konularında pek çok araştırma bulunmasına rağmen, bu çalışma, Duygu Odaklı Terapi teknikleri ile desteklenmiş duygusal farkındalık eğitimi ve iyimserlik kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir deneysel çalışma olması bakımından önem taşımaktadır. Buna ek olarak yeni bir yaklaşım olarak kabul edilen Duygu Odaklı Terapi konusunda uygulamaya yönelik yapılacak araştırmalar için zemin oluşturması beklenmektedir.

Araştırmanın evrenini oluşturan genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygusal durumu, çocukluk ve gençlik dönemine nazaran daha dingin bir dönem olarak kabul edilmektedir. Fakat bu dönemde de bireyin hem bir iş sahibi olma, hem de bir yuva kurma süreci içerisine girdiği, biyolojik olarak verimliliğin en yüksek, psikolojik olarak çelişki ve stresin en yoğun olduğu bir dönemi yaşayacağı düşünülmektedir (Ersanlı, 2005: 99). Genç yetişkinlik dönemi benlik kavramını etkileyecek pek çok değişikliğin yaşandığı bir çağ olarak kabul edilmekte, kimlik sorunları açısından ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi benlik duygusu açısından en önemli bir evre olarak kabul edilmektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2010: 107). Bu dönemde birey hem bir meslek sahibi olma yoluna girmiş, hem de eş arama ve onunla kalıcı işbirliği süreci içerisinde. Bireyin değer yargılarının ve yaşam becerilerinin mesleğine, ailesine, yaşam kalitesine ve çocukları ile ilişkilerinin niteliğine önemli katkıları olacaktır. İnsan yaşamının önemli karar aşamalarından biri olan bu çağda olumsuz duygularını ve hayata bakış açısını gerçekçi ve sağlıklı bir çerçevede oluşturmayan bireyin gerek kendisinin gerekse toplumun beklentilerine uygun sonuçlarla karşılaşmayacağı bir gerçektir.

Karar süreçlerinin bireylerin anlık duygu durumları ile geçmiş yaşantılarına vermiş oldukları anlamla ilişkili olarak doğrudan etkilendiği bilinmektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2010: 81). Duygusal farkındalık olmadan bireyin

kendi iç dünyasını fark etmesi, istek ve duygularının bilincinde olması, buna bağlı olarak kendine doğru bir tanımlama yapabilmesi mümkün görülmemektedir. Buna bağlı olarak kendini tanıma anlamında yetersizliklere sahip bir bireyin kendisi ile ilgili doğru ve sağlıklı karar veremeyeceği düşünülmektedir (Koçak, 2002: 185). Genç yetişkin, içerisinde bulunduğu bu dönemde sorumluluk almak, bağımsız kararlar verebilmek ve ekonomik bağımsızlık kazanmak gibi psikososyal bir süreç içerisinde yer almaktadır. Bu dönemde bireyin duygusal farkındalığa ve iyimserliğe sahip olması, yaşam kalitesinin belirleyici unsuru olacağı düşünülmektedir. Duygu eğitimlerinin genel amacı bireylerin duygusal olgunluklarının arttırılarak, duyguları ile yüzleşmenin ve duygusal özgürlüğün sağlanması şeklinde gerçekleşmektedir. Bu sayede bireyin yaşamının anlam bulacağı, duygusal zorlanmalarından kurtulacağı düşünülmektedir (Gün, 2008: 27). Genç bireylere kazandırılacak üst düzeyde bir duygusal olgunluk aynı zamanda özgüven gelişimini de destekleyecektir (Kasatura, 1998: 52).

Bireysel yardımlar ve problem odaklı müdahaleler sorunların kaynağını her zaman ortadan kaldıramamaktadır. Bu nedenle rehberlik ve psikoloji danışma alanında gruplara yönelik önleyici grup eğitim programları giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Korkut 2004: 13-18) . Önleyici Psikolojik Danışma ve Rehberlik çalışmaları içerisindeki görev alanlarından biri olarak olumlu duyguların arttırılması dahil edildiğinde Duygusal Farkındalık Eğitimi psikolojik danışma ve rehberlik alanı açısından önemli yararlar sağlayacaktır. Araştırma için oluşturulan eğitim programının lise ve üniversite öğrencilerine ve öğrenci olmayan genç yetişkin nüfusa yönelik olarak düzenlenen rehberlik hizmetlerinin önleyici, sağaltıcı, uyum sağlayıcı unsurlarına önemli katkılar sağlaması beklenmektedir. Bu araştırmanın Duygu Odaklı Terapi, duygusal farkındalık, duyguları ifade etme ve duygusal düzenleme becerileri ve iyimserlik eğiliminin bireylerin yaşamındaki önemine ilişkin yapılacak çalışmalara önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

1.6. Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan temel kavramlar;

Duygu: Duygu; davranışsal olarak derin uykudan yüksek gerilime kadar değişebilen genel uyarılmışlık halidir. Fiziksel olarak ölçülebilen fizyolojik ve bedensel durumlarla birlikte bir yaşantı veya bir hisse ilişkin farkındalık ve diğerlerince gözlenebilen davranışımızda sergilenen ifadeler olarak tanımlanmaktadır (Morgan, 2009: 194).

İyimserlik; Bireyin yaşamındaki olumsuz olay ya da durumlardan ziyade daha çok olumlu olay ya da durumları algılamaya yönelik temel bir eğilim olarak tanımlanmaktadır (Carver, Reynolds ve Scheier, 1994: 136).

Duygu Odaklı Terapi; Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı bireyin yaşamında birincil ve ikincil duygularını, işlevsel ve işlevsel olmayan duygularını fark edebilmesi, geçmişi ve bugüne dair duygusal şemalarının algı ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlayabilmesini bu sayede yeni anlamlar oluşturarak problemlerini çözmesini hedefleyen süreç-odaklı, yaşantısal bir psikolojik müdahale yöntemidir (Greenberg ve Watson, 2006: 7-9).

Duygusal Farkındalık Eğitim Programı: Araştırmacı tarafından deney grubuna dahil edilen bireylere yönelik olarak Duygu Odaklı Terapiye dayalı olarak hazırlanmış, grup yaşantısı, bilgilendirme ve eğitim içerikli 10 oturumluk bir eğitim programıdır.

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde Duygu, Duygu Odaklı Terapi ve İyimserlik kavramları hakkında genel bir bilgi verilmiş, bu konularda yapılan yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. DUYGU

Duygu sözcüğü Eski Yunan'da "pathema", eski Fransız ve İngilizlerde "passion" olarak kullanılmakta idi. Latince'deki "bhava" sözcüğünün de benzer bir çağrışımı bulunmaktadır (Plutchik, 2001: 15; Frijda, 2008: 68). İngilizce'de "emotion" olarak karşılık bulan duygu sözcüğünün kökü "movere" dir. Latince'de hareket anlamına gelen fiile "e" ön eki getirildiğinde anlam uzaklaşmak anlamına gelmekte ve bu her duygunun bir harekete yönelttiği fikrini vermektedir. Duygulanımla birlikte vücut halindeki değişikliklerin pek çoğu –örneğin cilt rengi, vücut duruşu, yüz ifadesi- dışarıdaki bir gözlemci tarafından algılanabilir (Damasio, 2006: 151; Goleman, 2009: 32). Emotion, bir insanın içsel dünyasını yansıtmasını ifade eder. Bu da göstermektedir ki, duygu olmadan insanın kendini ifade etmesi mümkün değildir (Frijda 2008: 69; Tarhan, 2009: 46).

Türkçe'de duygu kavramı duyuş ve his kavramları ile karıştırılmaktadır. Duyuş'un genel olarak kabul edilen bir tanımı olmamakla birlikte duygular ve coşkularla ilgili zihinsel özellikler olarak, yani bir anlamda mantığın zıddı şeklinde tanımlanabilmektedir. Duyuş, mantıksal alanın dışında kalan insan doğasının zihinsel yönleri olarak düşünülmektedir. Duyuş, duygulara

dayanmakla birlikte daha geniş bir terimdir. Duygular, duyular, tercihler, dikkat edişler, kimliklenişler, roller, sosyal beceriler vb. duyuş kapsamı içerisinde değerlendirilmektedir (Bacanlı, 2006: 7). Duyuşa en yakın kavram olan ‐his‐ ise; çoğu kaynaklarda duygunun karşılığı olarak ifade bulmakla beraber (TDK: 2011), bireyin içinde oluşan duygularının farkına varması hali olarak değerlendirilmektedir (Ersanlı, 2005: 212; Morgan, 2009: 206). His, bu anlamıyla ifadeye dayanan, fark edilen bir duyunun karşılığı olarak tanımlanabilir. Bir insanın duygusal tepkilerinin genel özellikleri ‐huy‐ ve ‐mizaç‐ kelimeleri ile ifade edilmektedir. Huy; insanda az çok geçici duygusal durumları ifade ederken, mizaç ise; duygusal tepkilerin daha uzun süreli değişmeyen yanları olarak tarif edilmektedir (Baymur, 1994: 86) .

Türkçe’de duygu sözcüğü, ‐belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim‐ olarak tanımlanmaktadır (TDK: 2011). Voltan-Acar’ ın duygu ifade eden sözcük deyimler üzerine anlamsal çözümlene yapan araştırmasında, Türkçede duygu ifade eden sözcük ve deyimleri olumlu ve olumsuz olmak üzere iki kategoriye ayırmış, olumlu duygular; yeterlilik, mutluluk kategorisinde, olumsuz duygular ise; yetersizlik, mutsuzluk, kayęı, korku, kuşku ve saldırganlık temel kategorilerinde değerlendirilmiştir (Voltan-Acar, 1994: 105).

Duygular; nörolojik, hormonal, hissi ve bilişsel etkenleri barındırmaktadır. Nörolojik etkenler, bireyin duyu organları ile elde ettiği uyarıcıların nörolojik aktarıcılar aracılığı ile kortekste işlenmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Hormonal değişiklikler, ilaç kullanımı, kan basıncı değişimi gibi etmenler bu kategoride değerlendirilmektedir. Duyguların hissi (affective) yanı ise, duyum-alęı süreçlerinin (Üzüntü, cinsellik, çökkünlük ve duygunun kaynağı olan diğer duygular) aktivasyonu sonucu oraya çıkmaktadır. Bilişsel etkenler ise, duygunun oluşumunda düşünsel süreçleri ifade etmektedir. Bilişsel etmenler bireyin olaylara yönelik açıklamaları, anılar, değerlerinin duygusal süreçlere olan etkileri şeklinde değerlendirilmektedir (Izard, 1991: 45). Duygusal yaşantılar durağan bir durum olarak kabul edilmemekte, hissedilmesi, yaşanması ve ardından değişim sürecine geçmesi şeklinde devinimsel bir yapı halinde olduğu kabul edilmektedir. Genel olarak bireyler duygusal deneyimleri yaşar ve bunlarla baş etmektedirler. Birey açısından içerisinde bulunulan

durum ve hissedilen duygunun ön plana çıktığı ifade edilmektedir (Ortony ve ark. 1988: 178; Goleman, 2005: 229). Duygusal durumların duyuların öznel tamamlayıcısı olmakla birlikte, doğrudan doğruya bir duyu organına bağlı olarak gelişmediği düşünülmektedir. Duyu organları ile iletilen duyulara belirli duygu özellikleri eşlik etmekle birlikte, duyuları oluşturan karmaşık kombinasyonların duygunun oluşumunu sağladığı düşünülmektedir (Schultz ve Schultz, 2007:143).

Bireyin duygusal dünyasının değerlendirilmesinde duruma özgü duygular ve karakteristik duygular tanımlaması ön plana çıkarılmaktadır. Bu değerlendirmeler duygunun yaşandığı süreç ve zamanla ilişkilidir. Durumsal duygu, bireyin karşılaştığı durumlar karşısındaki sınırlı bir zamanda farklı yoğunluklarla yaşadığı anlık duygusal durumları ifade ederken, duygunun karakteristik özelliği ise; bireyin daha geniş bir zaman çerçevesinde yaşamış olduğu duygunun sıklığı olarak belirtilmektedir (Izard, 1991: 17).

Seligman'a (2007b: 34) göre duyguların bir duygu ögesi, bir duyu ögesi, bir düşünce ögesi ve bir de davranış ögesi bulunmaktadır. Olumsuz duygularda duygu ögesi hoşlanmama, korkma, tikslenme vb. olabilmektedir. Buna bağlı olarak görüntüler ve sesler bilince duyular aracılığı ile aktarılır. Bu uyarılar neticesinde ortaya çıkan düşünce biçimi odaklanmış hoşgörüsüz bir düşüncedir ve çoğunlukla soruna çözüme yönelme ya da sorundan kaçma şeklinde bir davranışla sonuçlanmaktadır.

Duygusal işlevlerdeki cinsiyet farklılıkları geniş ölçüde kabul edilmiş fakat bu durum kişisel, sosyal ve kültürel duruma bağlı olarak düşünüldüğünde net bir çizgi belirlenememiştir. Duyguların iletişim ve motivasyonel özellikleri düşünüldüğünde bu durum çok şaşırtıcı değildir. Çünkü kadınlar ve erkekler sosyalleşme sürecinde farklı güdülenme, içsel ve kişilerarası süreçlerin farklılığı, farklı hedefler doğrultusunda oluşturulan farklı cinsiyet rolleri ile sosyalleşmektedirler (Walker-Anrews, 2008: 364). Duygular ve cinsiyet farklılıkları söz konusu olduğunda sosyal çevrenin belli duygu ve davranış örüntülerini desteklediği veya bastırma eğilimi gösterdiği bilinmektedir (Kagan, 2007: 154). Genellikle erkek çocuklarına zayıflık, başarısızlık ve güçsüzlük

duygularını bastırmaları öğretilirken, kız çocuklarına ise; üstünlük, kontrol, güç ve zekâ gibi özelliklerini geri planda bırakmaları öğretilmektedir (Hackney ve Cormier, 2008: 143) .

Kadınların erkeklerden daha duygusal olduğu düşüncesi birçok farklı kültürde bulunmaktadır. Plant, yapmış olduğu bir araştırmada, Kuzey Amerikalı kadınların duygusal olarak daha yoğun ve duygusal anlamda sözel olmayan ifadeleri kullanmada yetenekli oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte mutluluğun, şaşırma, üzüntünün, korkunun, utancın ve suçluluğun daha çok kadınlarda; kızgınlığın, aşağılamanın ve gururun ise daha çok erkeklerde olduğu yaşandığı anlaşılmıştır (Akt. Brody ve Hall, 2008: 397).

Cinsiyetler arası duygu farklılıkları ile ilgili yapılan araştırmalarda kızların erkeklerden önce dil yetisini geliştirdiklerini bunun, duygularını açıklamak bakımından onları daha deneyimli kıldığını, fiziksel kavga gibi duygusal tepkileri keşfetmekte ve bunların yerine geçecek sözcükleri kullanma konusunda daha usta oldukları sonucuna varılmıştır. Buna karşılık duygularını dile getirmek için teşvik görmeyen erkeklerin hem kendilerinin hem de başkalarının duygusal durumları hakkında bilinçsiz olabildikleri öne sürülmektedir (Brody ve Hall, 2008: 397-400; Schilling, 2009: 35). Evlilik ilişkilerinde ise kadınlar, yaşadıkları duygusal sorunları eşlerine aktarmada daha istekli bulunmaktadırlar. Erkekler ise bu durumda daha savunmacı rolde bulunmayı tercih etmektedirler. Kadınlarda ifadelendirme çoğunlukla sözel olurken, erkeklerde yüz ifadeleri ile yansıtma eğilimi gözlemlenmektedir (Brody ve Hall, 2008: 398). Kadınların erkeklerden daha duygusal olduğu ve erkeklere göre duygularını daha çok ifade etme eğiliminde oldukları varsayımından hareketle yapılan bir araştırmada cinsiyetlerdeki farklılığın, cinsiyetin sosyal konumundan kaynaklanan duygusal yaşantı farklılığından kaynaklandığı açıklanmıştır (Simon ve Nath, 2004: 1149-1156).

Bireylerin kültürel olarak farklı yaşayışlarının meydana getirdiği davranışları, içerisinde yetişmiş olduğu sosyal organizasyonun bir yansıması olarak da karşımıza çıkabilmektedir (Öztabağ, 1983: 164). Duyguların bastırılması ya da dışa yansıtılmasında bireysel ve kültürel farklılıklar da rol oynamaktadır

(Ankay, 1998: 34). İnançlar, zevkler, değerler ve düşünceler kişiden kişiye değişse de, duygular bütün insanlarda aynıdır. Duygularımızın ifade ediliş biçiminde kişilerarası farklar olabilmektedir. Duyguların ifadesi, karşı tarafın durumu daha iyi anlayabilmesine, kendisini karşısındakinin yerine koyabilmesine ve davranışını onun için değiştirmek istemesine yol açmaktadır (Köknel, 1982: 76). Toplumsal duygusal özelliklerin kendisini oluşturan bireylerin duygusal eğilimlerini yansıtacağını düşündüğümüzde Tanpınar doğu ve batı toplumları arasındaki bu farklılığı batı toplumlarının, bireysel psikolojik özelliklere olan merakı, insanı derinlemesine araştırma eğilimi ve insanı bütüncül anlamda mücadelecı bir tavırla değerlendirme isteğine bağlamaktadır. Doğu toplumları ise; bu anlamda kaderci bir yaklaşımla sınırlı bir çerçevede değerlendirilmektedir (Tanpınar, 1977: 58-59).

Duygular çevresel koşullarla uyarıldığında farklı sosyo-kültürel koşullarda farklı yansımaları sahip olmaktadır. Bu bağlamda pek çok duygunun işleyiş biçimi ve ifade ediliş bakımından sosyal öğrenmelerin etkisi altında şekillendiği düşünülmektedir. Bu süreç dış uyarınlarca uyarılan duyguların sosyal anlamda bir düzenlemeye maruz kalması ile şekillenmektedir (Şerif, Şerif, 1996: 383). Sosyal psikologlar, duygusal durumları sosyal davranış biçimleri içerisinde değerlendirdiklerinde olumlu duygusal durumun daha iyiliksever, bir davranışa karşılık geldiği, olumsuz duygusal durumun ise daha içe dönük, daha az yardımsever davranışa karşılık geldiğini ifade etmektedirler (Taylor ve ark., 2010: 80).

Sosyologlara göre duyguların dışı vurumu sosyal olarak yapılandırılmaktadır. Sosyolojik olarak duyguların sınıflandırılmasında görüş birliği olmamasının nedeni hangi duyguların fiziksel, hangi duygunun sosyal kaynaklı olduğuna dair bir görüş birliği olmamasına bağlanmaktadır (Stets ve Turner, 2008: 43). Duyguların bireyin dünyasındaki karşılığı sosyal bir bağlamın bireye yansıtıcılığı rolünü üstlenmiş olmasından kaynaklanmaktadır. Duygular bireyin davranışlarının toplumsal yapıya uyumunu sağladığı için birey ve toplum arasında bir bağ niteliği de görmektedir (Mesquita ve Leu, 2007: 736).

P. Ekman ve W. Friesen çok farklı kültürlerden insanlarla (Japon, Avrupa, Amerika, Papau Yeni Gine) yaptıkları araştırmalarda bütün katılımcıların yüz

ifadelerinden en az 7 duyguyu hemen tanımladıklarını ortaya çıkarmıştır. Bu duygular öfke, korku, iğrenme, mutluluk, şaşırma, üzüntü ve hor görme olarak belirlenmiştir. Duyguların yansıttığı yüz ifadelerinin her ne kadar evrensel olduğu ileri sürülse de duyguların nerede, ne zaman, nasıl, ifadelendirileceğini kültürel özellikler belirlemektedir (Akt. Sayar ve Dinç, 2009: 62- 68). Toplumsal değerlendirmeler, toplumsal beklentiler ve toplumsal engellemeler utanç ve pişmanlık gibi sosyal duyguları meydana getirmektedir. (Frijda, 2008: 82).

Her kültür kendi özellikleri çerçevesinde duygusal ifade tarzlarını geliştirmiştir. Örneğin Japonlar, kendilerine yakın bir kimsenin ölmesinden kaynaklanan hüznlerini gülümseyerek göstermektedirler (Cüceloğlu, 1996: 272). Cüceloğlu, Türk, Japon ve Amerikalı üniversite öğrencileri üzerinde soyut yüz ifadelerini nasıl algıladıkları üzerine yaptığı araştırmada, her üç toplumda da benzer boyutlar olduğu sonucuna ulaşmıştır (Cüceloğlu, 1996: 270).

Geçmişte yaşanan olayların yaşatmış olduğu duygular ve anımsanması sırasında, bugün yaşanan duyguların değerlendirilmesini kültürel çerçevede inceleyen bir araştırmada, duyguların anımsanmasında kültürel farklılıkları işaret etmektedir. Araştırmada yaşanan duygular olumlu olsun olmasın Japon katılımcıların şu an yaşadıkları duyguların, geçmişte hissettikleri duyguların yoğunluğundan daha az olduğu bulunmuştur. Avrupalı ve Amerikalı katılımcılarda sadece olumlu duygularda yoğunluğun azaldığı gözlemlenmiştir (Wirtz 2004, Akt. Tov ve Diener, 2007: 700).

Konuya dil ve ifade üzerinden karşılaştırmalı bir çerçeveden baktığımızda; duygusuz (apathy) kelimesi bir İngiliz için depresif, Sri Lanka'lı için hayal kırıklığı, Endonezyalı için üzgün kelimesinde karşılığını bulmaktadır. Kuzey Amerikalı üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada sevgi sözcüğünün karşılığı olarak yalnızca anne sevgisini ifade etmişlerdir. Almanca da endişe terimi yalnızca geleceği görememekten kaynaklanan rahatsızlıkla sınırlıdır (Brand ve Boucher, 1986, Fehr ve Russel, 1991, Wierzbicka, 1999; Akt. Kagan, 2007: 123). Bu yaklaşım içerisinde bir değerlendirme yapılırken duygu ifade eden kelimelerin bir dilden diğerine birebir çevrilmesinin zorluğunun göz

önünde bulundurulması gerekmektedir. Kagan, bu nedenle duygu ve kültür ilişkisinin irdelenmesinde; olayın niteliğinin ve kökeninin, hedefinin, meydana geldiği bağlamın iyi irdelenmesi gerektiğini salık vermektedir (Kagan, 2007: 126).

Duygu kavramına kültürün etkileri üzerine ifade edilen tüm görüşler duyguyu bir bütün olarak ele alma eğilimindedirler. Bu nedenle kültürün, duygunun görünümü (Öznel deneyim, dil, ifadesel davranış), türü (olumlu duygu, olumsuz duygu, bilinçli duygu vb.), bağlamı (kültürel olarak göze çarpan işaretleri) ve bireyin kişisel özelliklerine bağlı değişkenlerin etkileyici özellikleri kapsamında değerlendirilmesi gerekmektedir (Levenson ve ark. 2007: 788).

Duygu ve kültür ilişkisi irdelendiğinde farklı kültürel yapıların duygusal karşılıklarında benzerlikler olsa bile genel geçer bir yargıya sahip olmadıkları görülmektedir. Bu durum duygunun yaşanmasından duygunun ifade edilmesine kadar geniş bir çerçevede ele alınabilmektedir.

2.1.1. Duygu Kuramları

Duyguların insan davranışındaki önemi anlaşıldıkça duygusal sürecin açıklanma çabası artmış, bu çabalar psikoloji bilimine farklı düşünce kanalları ile değişik bakış açıları kazandırmıştır. Duyguların nasıl oluştuğu ve değerlendirildiği konusunu açıklamaya çalışan kuramlar şu şekilde özetlenebilir.

Evrimci Kuram: İnsanın duygularının kaynağını anlamaya yönelik açıklamaların en eskilerinden biri, duyguların gelişiminde evrim sürecinin önemli rol oynadığını ifade eden Charles Darwin'e aittir. Duyguların, insanların yüz kaslarında oluşturduğu ifadelerin evrenselliğini kanıtlamak için farklı ülkelerden insanlar üzerinde yapılan incelemelerde duyguların ifadesi açısından pek çok ortak yön bulunmuştur. Evrimci görüşe göre; duygular da bir evrim süreci içerisinde gelişmektedir. İnsanlarda ve hayvanlarda gözlemlenen duygular evrim süreci boyunca nesilden nesile genler aracılığı ile değişip gelişerek aktarılmakta ve türün hayatta kalmasını sağlama açısından

da önemli bir yere sahiptir (Darwin, 2001: 376-381; Akt. Goleman 2005: 18; Goleman 2005: 214).

Darwin, duygusal ifadelerin çoğunlukla istem dışı olarak geliştiğini ifade etmektedir. Bu anlamda doğal olarak gelişen bir duygusal reaksiyona karşı birey bilinçli bir bastırma tepkisi veremeyecektir (Darwin, 2001: 68-86; LeDoux, 2006: 139). Bu kurama göre insanın sosyal davranışları doğal seleksiyon yöntemi ile evrimleşerek günümüze ulaşmıştır. Korku gibi birçok refleksif duyguların karşısında birey, organizmayı koruma içgüdüğü ile hareket etmekte ve canlılığın devamını sağlama amacı taşımaktadır (Niedenthal, Krauth-Grubel ve Ric, 2006: 11-12).

Evrimci yaklaşıma göre duygusal ifadeler karmaşık hareket kümeleri içeren çoğunlukla yüz kaslarında ortaya çıkan içsel öğrenilmemiş tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Duygusal davranışlar biyolojik olarak belirlenmiş tepki örüntüleri sayılmakta böylece duygusal ifadelerin türe özgüllüğü dünyanın farklı bölgelerinde farklı kültürlerdeki bireylerin ortak duygusal tepkiler vermeleri ile kanıtlandığı düşünülmektedir.

James-Lange Periferik Kuramı: Bu kurama göre dış uyarıcıların algılanması önce bedensel (davranışsal) ve fizyolojik birtakım süreçlerin başlamasına neden olur, ardından bireyde bedensel değişimlerin fark edilmesinin ardından duygular oluşmaya başlar. Fizyolojik olarak kuram şu şekilde özetlenebilir; Algılanan uyarı alıcı organla beyin korteksine iletilir, oradan periferdeki duygu gösterilerine neden olur ve bu gösteriler korteks kartlarında algılanması sonucu duygunun duygusal içeriği organizma tarafından algılanır (Koptagel-İlal, 2001: 84). Bu kuram duyguların oluşumuna fizyolojik bir içerik eklediği için Psikofizyolojik kuram olarak da tanımlanmaktadır (Plutchik, 2001: 42).

1884 yılında ünlü psikolog William James hissettiğimiz duygudaki en önemli faktörün, korkutucu ya da beklenmedik bir duruma tepki olarak meydana gelen bedensel değişikliklerin bir ürünü olduğunu ifade etmiştir. Aynı yıllarda Carl Lange'nin benzer sonuçlara ulaşması sonucu bu kuram James-Lange kuramı olarak adlandırılmıştır. (Akt. Morris, 2002: 432; Akt. Atkinson ve ark. 1995: 468).

Bu kurama destek olarak gösterilebilecek en iyi kanıt, tehlikeli durumların yaşandığı anlarda korku duygusunun yaşanmaması, tehlike anı geçtikten sonrasında da bireyin terlemesi, kalp atışlarının hızlanması ve ardından korku duygusu yaşaması örnek olarak verilebilir. Fakat yapılan laboratuvar deneylerinde James-Lange kuramını destekleyici verilere ulaşılamamıştır. Birey aynı duygusal duruma yönelik olarak farklı bedensel tepkiler verebileceği gibi farklı bireyler aynı duygusal duruma farklı vermektedir. Özetle çağdaş psikoloji de fizyolojik süreçlerin duyguların nedeni olmadığı görüşü kabul görmektedir (Cüceloğlu, 1996: 267).

Cannon-Bard Kortiko-diensefalik Kuramı: Bu kuram fizyolojik uyarıların tek başına duyguların algılanmasında rol oynadığı görüşünü reddetmektedir. Kurama göre duyguda esas rol, beynin merkezi çekirdeğinin bir bölümü olan “tamalus” a aittir. Talamus, duygu üreten bir uyarıma, beyin korteksi ile vücudun diğer kısımlarına aynı anda uyarılar göndererek, yanıt verdiğini belirtmiştir. Talamo-hipotalamik bölge korteks tarafından bastırılmış bir duygu davranış şeması bulundurmaktadır(Atkinson ve ark. 1995: 468). Bir uyarının alınması halinde bu uyarı belirli duygusal durumları uyarıyorsa talamustaki duygusal davranış örneği açığa çıkmaktadır. Bu durum bir yandan duyguya ait bir davranış meydana getirirken diğer yandan duruma ait bilgiyi beyin korteksine iletir ve oradaki bütünleşme ile bir yaşantı ve tutum ortaya çıkmaktadır (Koptagel-İlal, 2001: 85). Özetle duygusal-bedensel davranışlar art arda değil aynı zamanda ortaya çıkmaktadır. Duygusal yaşantının esası, gördüğümüz ve algıladığımızdır (Atkinson ve ark. 1995: 468).

Kuramsal çerçeveler açısından baktığımızda James-Lange ve Cannon-Bard kuramlarının ortaya koyduğu zamansal belirlemeler anlamlı bulunmamaktadır. Bazı durumlarda örneğin; bir birey aniden bir tehlike içerisine girdiğinde otonom faaliyet birden duygusal yaşantının ilk belirtilerinden önce gelir ki; bu durumda James-Lange kuramı doğrulanmış olur. Başka zamanlarda bir duygunun farkında olma açık bir biçimde otonom faaliyetten önce gelir ki; bu durumda Cannon-Bard kuramı doğrulanmış olur (Atkinson ve Ark. 1995: 469).

Arnold-Lindsey'in Duygu Kuramı: Cannon-Bard kuramına eleştiri olarak ortaya çıkmış olan bu kuram, duygusal tepkilerin kendi kendilerini de içerdikleri ve bazı zamanlarda duyguların kendilerinin de duygu tepkileri meydana getirebileceği görüşünden hareket etmektedir. Belli bir uyarının meydana getirdiği uyarı talamik-hipotalamik üzerinden beyin korteksine iletilmekte, beyin korteksi bu uyarı karşısında hipotalamustaki dinamik uyarı örneğini canlandırmakta ve bu da periferdeki duygu anlatımını açığa çıkarmaktadır. Böylece korteks, hipotalamus ve perifer arasındaki bu iletişim daha sonraki duygu yinelemeleri ile kişiye özel duygusal durumları açığa çıkarmaktadır (Koptagel-İlal, 2001: 85). Arnold'a göre duygu, bir şeyin algılanıp değerlendirmeye tabi tutulduğunda meydana gelen süreç olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre insan uyarının kişisel alana faydaları açısından değerlendirilmekte sonuçta birey bu durumun olumlu ya da olumsuz olduğuna karar verecektir (Beck, 2008: 62).

Schachter-Singer Kuramı: Bu kurama göre duyguların oluşum süreci, iç organlardan ve kaslardan alınan fizyolojik faktörlerin kişinin geçmiş yaşantısında o duruma ilişkin yorumlarından oluşan bilişsel faktörler ve dış uyarılardan beyne ulaşan girdileri oluşturan uyarı faktörlerinin etkileşimi sonucu oluşmaktadır (Atkinson ve ark. 1995: 470). Schachter'e göre bedenimizde oluşan fizyolojik değişikliklerle, içinde bulunduğumuz durumu algılama ve anlayışımız arasında sürekli bir etkileşim vardır. Bedensel değişikliklere çevremizde bulunan uyarıcılar çerçevesinde anlamlı tanımlamada bulunuruz. Çevrenin algılanması ve anlamlandırılması, bedensel fizyolojik değişimin adlandırılmasında önemli rol oynamaktadır (Cüceloğlu, 1996: 268-269).

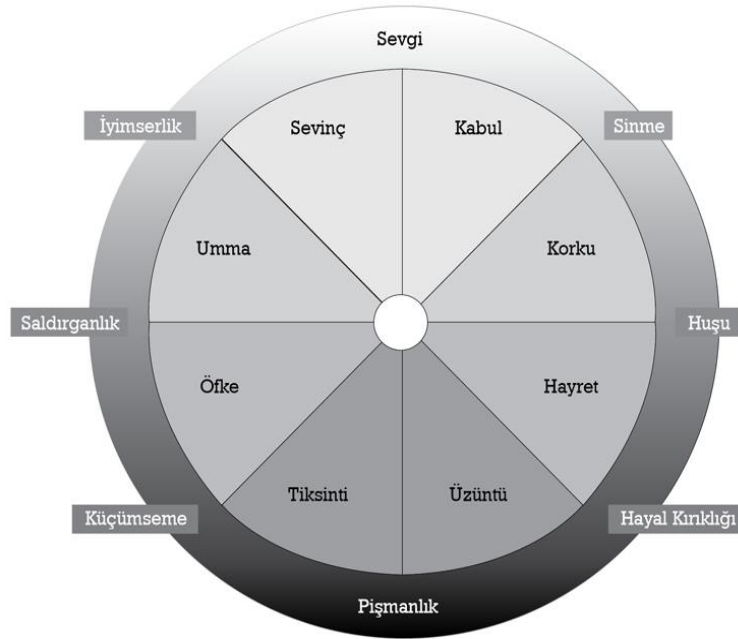
Schachter (1964) bireyin çevresini algılaması ve adlandırması sonucunda yaşamış olduğu fizyolojik durumlara yönelik adlandırma sürecini, bilişsel bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu adlandırma sürecinde birey neler hissettiğini yorumlayıp, açıklamak için geçmiş yaşantılarını ve algılarını kullanmaktadır. Bireyin bu açıklamaları, sonunda davranış ve tutumlarını belirlemektedir (Akt. Arkonaç, 2003: 273).

2.1.2. Duyguların Sınıflandırılması

Bazı duygu araştırmacıları duygu sınıflandırmasında bazı duyguların temel bazılarının ise, yardımcı duygu olduğunu iddia etmektedir. Örneğin; Arnold (1966); öfke, nefret, cesaret, keder vb. duyguları, Ekman (1982); öfke, iğrenme korku, mutluluk vb. duygularını, Frijda (1987); neşe, arzu, gurur, şaşkınlık, öfke vb. duygularını Plutchik (1980) ise; memnuniyet, öfke, umut, iğrenme duygularını temel duygular olarak sınıflandırmıştır. Sınıflandırmalar arasındaki farklılıklar temel duyguların anlamlandırılmasında ilk ayrımı ortaya çıkarmaktadır. Ek olarak bu duyguların iç içe olma durumu bu tanımlamayı güçleştirmektedir. Ayrıca, kültürel yapı da bu duyguların ağırlığını belirlemede önemli rol oynamaktadır. Bu anlamda yapılacak sınıflandırmaların ait olduğu kültür ile sınırlı kalacağı düşünölmektedir (Ortony, Clore ve Collins, 1988: 25-27).

Duyguların tanımlanması ve sınıflandırılması konusundaki en detaylı çalışmalardan biri Robert Plutchik (1980) tarafından yapılmıştır. Plutchik insanların ve hayvanların çeşitli uyum sağlayıcı davranışlarını güdüleyen duyguların sekiz temel kategoride ele alınabileceğini öne sürmüştür. Korku, hayret, üzüntü, tiksinti, öfke, umut, sevinç, kabul edilme duygularından her biri farklı biçimlerde de olsa, çevresel beklentilere uyumu gerçekteştirir. Plutchik'in duygu çemberinde (Şekil 1) birbiriyle yan yana gösterilen duygular, birbirinin karşısında veya uzağında yer alan duygulara göre daha benzer olarak kabul edilir. Bu modele göre farklı duyguların birleştirilmesi ile yeni fakat ilişkili duygular ortaya çıkmaktadır (Plutchik, 2001: 64; Morris 2002: 430)

Şekil 1 Plutchik'in sekiz temel duygu kategorisi



Plutchik'in teorisine yapılan en ciddi eleştiri bu teorinin sadece İngilizce konuşan ülkeler için geçerli olabileceği yönündedir. Antropolojik olarak değişik kültürlerin duygulara ilişkin sınıflandırma şekillerinde farklılık olabileceği gibi bazı kültürlerde duygu kavramını karşılayan tek bir kelime bulunmamaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken, duyguyu adlandıran kelimelerin aynı zamanda duygunun nasıl yaşandığını da etkileyebilmesidir (Morris, 2002: 432). Bu eleştiri ile dünyanın her yerinde aynı, zamana ve zemine göre değişmeyen insanlığın temel duyguları, kültüre, coğrafyaya ve zamana göre farklılıklar gösteren duyguların olduğu öne sürülmüş, yine sayısında uzlaşa sağlanamayan yüzlerce duygunun da kültüre ve zamana göre değiştiği iddia edilmiştir (Russel, 1991; Akt. Morris, 2002: 432).

Adler, duygunun insanda yaşama biçiminin önceden belirlenmiş davranış kalıplarına uygun olarak ortaya çıktığını ifade etmektedir. Ona göre duygular insan ilişkileri bağlamında değerlendirilmiş, insanları birbirine yaklaştıran ve uzaklaştıran duygular şeklinde kategorize edilmiştir. İnsanları birbirinden uzaklaştıran duygular; öfke, keder, tiksinti, korku ve endişedir. İnsanları birbirine yaklaştıran duygular ise; sevinç, sempati, sıklık olarak sınıflanmıştır (Adler, 2000: 271-291).

Kernberg duyguları nesne ilişkileri ile ilişkilendirerek her bir duygu durumunu ödüllendirici veya engelleyici bir nesne ilişkisi içerisinde değerlendirir. Haz veren duygu durumları libidinal kümede, acı veren duygu durumları ise saldırgan kümede örgütlenmektedir. Bu bağlamda duygular içgüdüsel yapılardır, dürtüler ise duyguların üst örgütlenmesi sonucu oluşmaktadır (Tura, 2000: 84). Duyguları ilkel ve türev duygular olmak üzere ikiye ayıran Kernberg ilkel duyguların yaşamın ilk üç yılında ortaya çıktığını ve evrensel bir yapıda olgunlaşmamış bilişsel yapılar içerdiğini ifade etmektedir. Daha sonraki yıllarda bilişsel etkilenmeler neticesinde türev duygular ortaya çıkmaktadır. İkel duygulanımlar dağınık ve yeterli derecede ayrışmamış bilişsel öğelere sahip iken, Türev duygulanımlar karmaşık yapısı ile ilkel duygulanımların bilişsel etkiler ile oluşmuş değişik biçimleri olarak kabul edilmektedir (Akt. Ardalı ve Erten, 1999: 102-106).

Bilişsel yapı açısından duygular; olaylar, araçlar ve nesnelere tepki biçimleri olarak değerlendirildiğinde sırasıyla uyarılma halinde olan üç temel duygu sınıfından bahsedilmektedir.

1. Memnuniyet ya da memnuniyetsizlik (olaylara karşı tepki),
2. Onaylamak ya da reddetmek (araçlara karşı tepki),
3. Beğenmek ya da beğenmemek (nesnelere karşı tepki),

Bu yaklaşım bir tepkinin değeri üzerinden duygu ve duygu olmayanları ayırma düşüncesini merkeze almaktadır. Örneğin terk edilme gibi bir durumun duygusal karşılığı; memnun olmama (olaylara karşı tepki), içerleme (araçlara karşı tepki), sitem veya öfke (nesnelere karşı tepki) gibi duygusal durumlar olarak gözlemlenebilmektedir (Ortony ve Ark. 1988: 33).

Duyguların sınıflandırılması konusunda bir diğer yaklaşım ise olumlu ya da olumsuz duygular şeklindedir (Plutchik, 2001: 14). Bu sınıflandırma anlayışı içerisinde öfke, utanç gibi duygular olumsuz ve kötü olarak kabul edilmesine rağmen, öfke duygusu ve savunma içgüdüğü bağlantısı nedeniyle organizmanın hayatta kalabilmesi ile doğrudan ilişkilidir. Utanç; yıkıcı saldırganlığın önleyicisi ve sosyal düzenin devamını sağlayıcı olarak tanımlanmaktadır. Bu noktadan hareketle Izard, duyguların sınıflandırmasına

bireyin psikolojik sağlığı ile ilişkili bir yaklaşım önermektedir. Ona göre davranışsal sonuçları açısından istenen sonuçlara ulaştıran ya da istenen sonuçlara ulaştırmayan duygular şeklinde bir sınıflama yoluna gidilmeli, genellemeci anlayış yerine bireyin kişi-evre ve bireysel süreçleri göz önünde bulundurulmalıdır (Izard, 1991: 19-20). Greenberg ise duyguların olumlu ya da olumsuz duygular şeklinde sınıflandırılması yerine bireyin yaşamına yönelik etkileri bağlamında değerlendirmeyi uygun görmüştür (Greenberg ve Goldman, 2008b: 282).

2.1.3. Duyguların Nöro-fizyolojisi

Duygunun fizyolojik belirtileri bireyin içerisinde bulunduğu duygusal atmosfer konusunda bilgi verir (Baymur, 1994: 83). Herhangi bir duygulanma halinde sempatik sinir sistemlerinin uyarılması sonucu bir tepki süreci içerisine girer. Bu süreçle birlikte kan basıncında ve kalp atışlarında, nefes alışında artış meydana gelir, göz bebekleri büyür, ağız kuruluğu ile birlikte kandaki çeker miktarı artar ve bu duruma bağlı olarak vücutta bir enerji artışı oluşur. Bu durum maruz kalınan fiziksel durumun niteliğine, oluşturduğu duyguya ve duygu yoğunluğuna göre farklılıklar göstermektedir. Duyguların şiddeti arttıa, duygular coşkuya dönüştükçe, sinir sisteminde iç salgı bezlerinde ve iç organlarda gelip geçici işlevsel değişmeler meydana gelmektedir. Genellikle fizyolojik olan değişikliklerin ve belirtilerin büyük bir bölümü birçok duygu ve coşkularla ortak olarak görülmektedir (Köknel, 1982: 69; ztabağ, 1983: 167; Atkinson ve ark. 1995: 459; Cüceloğlu, 1996: 265).

Duygusal tepkiler davranışsal, otonom ve hormonal olmak üzere üç tip bileşeni içermektedir. Davranışsal tepkiler duruma uygun olarak ortaya çıkan kas hareketlerini içerirken, otonom tepkiler davranışları kolaylaştırmak ve hızlı tepki vermek için enerji hareketinin sağlayıcısı olarak sempatik sinir sistemindeki aktivasyonun artması sonucu oluşan davranışlar olarak kabul edilmektedir. Hormonel tepkiler ise; otonom tepkilerin pekiştiricisi olarak, Adrenal medullada saklanan hormonların kaslara doğru akışı sayesinde ortaya çıkmaktadır. Tehdit edici ya da itici uyarana tepki olarak amigdalanın

bu üç bileşenin koordine edilmesinde merkezi bir rol oynadığı düşünülmektedir (Carlson, 2011: 277-299).

Her ne kadar duygusal tepkiler psikolojik bir takım değişiklikler olarak algılanmış olsa bile duyguların ve duygulara eşlik eden fizyolojik tepkilerin ortaya çıkmasında sinir sistemi önemli rol oynamaktadır. Duygular, otonom sinir sistemi ve merkezi sinir sistemi arasındaki bir takım bileşik işlevlerle meydana gelmektedir. Otonom sinir sistemi istemsiz olarak bilinç ve irade dışında işlevlerini sürdüren bir sistemdir. Görevi, yaşamı en uygun bir biçimde sürdürmek ve bunun için gerekli uyumsal değişimleri sağlamaktır. Duygulara eşlik eden fizyolojik tepkilerin büyük bir bölümü otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilmektedir (Koptagel-İlal, 2001: 76).

Merkezi sinir sistemi talamo-hipotalamik merkez, limbik sistem, korteksten oluşmaktadır. Hipotalamus duyguların hem yaşanması hem de anlatımından sorumlu, duygusal ve bedensel süreçlerin karşılıklı etki alanlarını oluşturan sinirsel merkez olarak kabul edilmektedir. Talamus ve hipotalamus çeşitli duyu uyarılarının içgüdüsel dürtüleri harekete geçirerek duygusal faaliyet gerçekleştirdiği alandır. Limbik sistem; talamo-hipotalamik merkez ile beyin korteksi arasında ilişki kurarak dikkat, bellek ve bilinç özellikleri ile duygusal düşünsel bütünlüğü sağlamaktadır. Beyin korteksi; temporal ve frontal bölge olmak üzere duyguların bastırılması ve açığa vurulmasının düzenlenmesinde önemli rol oynamaktadır (Koptagel-İlal, 2001: 77-78).

Günümüzde insanların bilinç dışı olarak anılarını beynin alt korteksindeki duyu merkezinde sakladıkları ve bu bilgilerin gerektiğinde aktive edildiğine dair kanıtlara ulaşılmıştır (Stets ve Turner, 2007: 43). Duygu süreçleri ile ilgili olarak son yılların önemli bir keşfi LeDoux'un çalışmaları ile elde edilmiştir. Bu keşif daha önce duygusal uyarın talamus yolu ile kortekse ulaştığı, burada işlenerek beynin ve vücudun diğer bölgelerine gönderildiği düşüncesini değiştirmektedir. LeDoux, duyguyu üretmek için iki farklı yol olduğunu savunmaktadır. Üst yol olarak tanımlanan alanda duygusal uyarınlar talamus aracılığı ile analiz edilerek neokortekse iletilmektedir. Bu sayede bilinçli bir tepki organizma tarafından üretilir. Alt yol olarak tanımlanan ikinci süreçte; uyarınlar hakkındaki bilgi talamustan direk amigdalaya gider. Bu

doğrudan talamo-amigdala yolundan daha kısadır ve talamus korteks yolundan daha hızlı bir iletim sağlamaktadır. Bu yol korteksin etrafından dolaştığı için kortikal işlem görmez. Organizmaya uyarının ne olduğunu tamamen bilmeden tepki vermesini ve organizmanın hayatta kalmasını sağlar. Amigdalanın neokortekse göre iki kat daha hızlı veri ilettiği düşünüldüğünde bilinçli beyin tepkileri yeterli biçimde müdahale edemeyeceği düşüncesini desteklemektedir (LeDoux, 2006: 204-205).

LeDoux'un duygusal davranışın yorumlanmasına getirdiği bu açıklama günümüze kadar kullanılan limbik sistem anlayışına farklı bir açıdan bakılmasını sağlamıştır. Bu yorum amigdalayı merkeze alırken limbik sisteme daha farklı bir rol yüklemektedir. Amigdala duyu organlarından gelen tüm uyarıları organizma açısından hayati bir durum olup olmaması açısından değerlendirmekte, tehlike anında beynin bilinçli kısmı da dahil olmak üzere davranışı yönlendirmede etkin rol oynamaktadır. Beynin kullandığı iki tür hafıza sistemi olduğu düşünüldüğünde limbik sistem öğrenme ve hatırlama sürecini yönetmekte, amigdala ise; anıların duygusal olarak yorumlanmasından sorumlu olmaktadır (LeDoux ve Phelps, 2008: 159-172). Neo-korteksin bypas edildiğini savunan bu görüşe göre duygusal yaşantıların amigdaladaki duyu kayıtları sayesinde gerçekleştiği, bireyin içerisinde bulunduğu durumu olduğu gibi algılayarak mantıksal tepki vermesini engellediğini ifade etmektedir. Duygusal davranışa getirilen bu fizyolojik açıklama Duygu Odaklı Terapi yaklaşımındaki temel kavramlardan biri olan Duygusal Şema kavramının Nöro-fizyolojik temelini oluşturmaktadır.

2.1.4. Duygu, Düşünce ve Davranış ilişkisi

Her duyu, insanı bir biçimde davranışa hazırlamaktadır ve bu sayede duyu, insanın hayatındaki güçlüklerle baş etme unsurlarından biri sayılmaktadır (Goleman, 2009: 30). Kişiliğin duyu, düşünce ve davranış şeklinde üçlü bir boyut etkileşiminden oluştuğu düşüncesine göre duyu bu etkileşimin en önemli boyutunu oluşturur. Duygular bazen düşüncelerden bağımsız hareket eden bazen de davranışları şekillendiren mekanizmalar şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Abacı, 2010: 113). Duygusal süreçlerin derinleşmesi ve zaman

içerisinde kaynaşması insanlar, nesnelere, olaylar ve bunların insanda çağrıştırdığı duygular, insanı insan yapan unsurlar olarak kabul edilmektedir. Tüm bunlar insanın fiziksel ve zihinsel fonksiyonlarını derinden etkiler (Frijda, 2008: 69). Duygu, davranışı oluşturan isteklerin, algıların, düşüncelerin kaynağı olarak görülmektedir (Izard, 1991: 14). Duygu ortaya çıktığında sadece enerji yoğunlaşmasına neden olmamakta aynı zamanda davranışı organize eden algıların şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Izard, 1991: 22).

Geleneksel olarak duygu ve biliş farklı alanlar olarak tanımlanmaktadır. Çoğunlukla bu durum bilinçli ve bilinçli olmayan duygu durumu ile karıştırılmaktadır. Düşünme ile hissetme kavramları sanki birbirinin zıttı gibi algılanmaktadır (Frijda, 2008: 81). Duygu zihinsel bir imgeyle, bir sembole veya bir düşünce ile ilişkilendirildiğinde bir his-düşünce bağı, bir duyuşsal-bilişsel yapı ortaya çıkmaktadır. Yetişkin zihninde duyguya ait bir imge ve bunun düşünce karşılığı bulunmakta böylece duyguya ait imgelem duyuşsal-bilişsel bir yapı meydana getirmektedir (Izard, 1991: 14).

Goleman, duyguları ve düşünceleri aynı işlemin bir parçası olarak tanımlamaktadır. Ona göre düşünce duyguyu harekete geçirmekte ve böylece duygular düşüncelere yön vermektedir (Goleman, 1999:114) Duygu doğrudan davranışa bağlı olsa da farklılıklar göstermektedir. Örneğin öfke olarak adlandırılan davranış öfke duygusu ile birlikte olmayabilir. Dışarıdan öfkeli tanımlanan birinin öfkeli olduğu gerçeği yalnızca duygunun sahibine aittir. Aynı şekilde duygu doğrudan fiziksel duyulara bağlı olmakla birlikte farklılıklar gösterebilmektedir. Öfke fiziksel olarak, mide kasılmaları ve cilt gerilmeleriyle tarif edilse de başka bireylerde bu durum farklılıklar göstermektedir. Bu anlamda duygu yaşantının niteliğinin belirleyicisi, bir yorumu olarak kabul edilmektedir (Merlevede ve ark. 2006: 56).

Duygular ve düşünceler birlikte işleyen süreçler olarak da tanımlanmaktadır. Duygular hedefe yönelik davranışların itici gücünü oluşturur. Düşünceler ise, hedefe ulaşmak için hangi davranışların sergileneceği konusunda yardımcı olmaktadır (Dökmen, 2010: 93). Duyguların sınırlı ömürleri vardır, düşünceler ise daha uzun süre devam edebilir. Benzer bir yapıya sahip olan duygu ve

düşüncelerin her ikisi de bir nesne, onun değerlendirilmesi, nesneye bağlı olarak hareket eğilimi ve akut olarak ortaya çıkan duygu durumu ile değerlendirilebilir (Frijda, 2008: 73). Örneğin mutluluk duygusunu sıkça yaşayan birey olumlu düşünür, yaşama karşı iyimser ve başarılıdır (Gün, 2007: 216). Duygular, bireyin düşünme, planlama ve sorun çözme becerilerini etkileyerek doğuştan getirdiği zihinsel yetilerinin kullanma kapasitesinin belirleyicisi olmakta bu sayede bireyin yaşamsal becerileri belirleyici rol oynamaktadır (Goleman, 2009: 119). Bu anlamda duygusal yaşantılar dikkati etkilemekte ve davranışın yönünü belirlemektedir. Duygular bireyi; insanlara, nesnelere, davranışlara ya da fikirlere yöneltirken, bazılarında uzak tutmaktadır (Schilling, 2009: 25).

Duygusal kökenli otomatik tepkiler dört yaşlarında öğrenilmektedir. Şimdi ile geçmişteki durumun benzeşmesiyle duygusal zihin olumlu veya olumsuz duygularla harekete geçmekte böylece; duygusal şimdiki duruma geçmişteki duruma benzer karşılık vermektedir. Verilen bu karşılık; hatırlanan durumla birebir örtüşmese dahi, seri, hızlı ve otomatik biçimdedir (Schilling, 2009: 29, Ledoux, 2006: 82). Şimdi yaşanan bir olay, duygusal zihni farkında olmadan harekete geçirebilmektedir. Bu sebeple duygunun gerçek nedenleri ile görünen nedenleri arasında farklılıklar olabilmektedir.

Zihinsel hayatı bir arada tutan duygular (Ledoux, 2006: 13), sağlık, öğrenme ve kişiler arası ilişkiler gibi insan yaşamının her alanını etkilemektedir. Kendi duygularını denetleyen, başkalarının duygularını tanıyıp etkin bir biçimde yanıt veren çocuklar ve gençler, yaşamın her alanında diğerlerine göre daha başarılı olabilmektedirler (Schilling, 2009: 29). Bireyin başkalarının duygularını anlamasının en iyi yolunun, kendi duygularına karşı geliştirmiş olduğu farkındalıktan geçtiği ifade edilmektedir (Tarhan, 2009: 75).

Duygusal bilinç; bireyin duygularının performansını nasıl etkilediğini kavrama ve değerlerini karar verme rehberi olarak kullanabilme becerisi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu yeterliliğe sahip insanlar;

- Hangi duyguları hissettiklerini ve bunun nedenini bilirler.

- Düşündükleri, yaptıkları ve söyledikleri şeylerle hisleri arasındaki bağların farkındadırlar.
- Hislerinin performanslarını nasıl etkilediklerini bilirler.
- Değerleri ve hedefleriyle ilgili yol gösterici bir bilince sahiptirler (Goleman, 2000: 71).

Duygusal bilinç, bireyin içerisinde var olan his akışına uyum sağlamak ve bu duyguların nasıl algılandığını, nasıl düşündüğünü ve davranışlarını nasıl şekillendirdiğini anlamakla başlar (Goleman, 2000: 73). Bu anlamda kontrolsüz ya da yanlış yönlendirilmiş duyguların mantık dışı davranışların başlıca kaynaklarından biri olduğu düşünülmektedir (Damasio, 2006: 68).

İnancı, insanların doğru olduğunu düşündükleri olarak tanımlayan Frijda'ya göre duygular inançların şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu tanımlama ile inanç, olayların arkasındaki niyetler, sebepler, bağlı davranışlar ve kişilerle ilişkilendirilmektedir. Duyguların inancı etkileme süreci iki yolla gerçekleşmektedir. Birincisinde; inancın olmadığı yerde duyguların inançların belirlenmesindeki ya da değiştirilmesinde rol oynaması, ikinci şekilde ise; duyguların sahip olunan inancın azaltılması ya da arttırılması şeklinde gerçekleşmektedir (Frijda ve Mesquita, 2000: 45). Böylece insan yaşamı boyunca inançlarına uygun kanıtlar buldukça inancını duygusal olarak güçlendirir, inançlarına aykırı gerçeklerle karşılaştığında ise duygusal bağlarını azaltarak inancını değiştirmektedir.

İnsanın, bir anlamda var oluşu duyguların insan ilişkilerindeki etkisine borçlu olduğu düşünülmektedir. Duygusal ve sosyal açıdan yetkin bireyler, bu konuda yetersiz bireylere göre daha başarılı ve mutlu kabul edilmektedirler (Goleman, 2009: 29; Schilling, 2009: 32). Bu anlamda duygudan yoksun bir iletişimin kalıcı olmayacağı düşünülmektedir (Tarhan, 2009: 70). Bireyin duygusal sağlığı ile akıl sağlığı birbiri ile yakından ilişkilidir. Birçok nevroz ve psikozlar duygusal bozukluktan kaynaklanmaktadır (Ankay, 1998: 33). Duygunun sağlıklı bir biçimde ifade edilmesinin pek çok kronik rahatsızlığın önlenmesinden, yaşam kalitesinin arttırılmasına yönelik olumlu katkıları bulunmaktadır (Abacı, 2010: 39). Duygulara eşlik eden fizyolojik tepkiler

uyum sağlayıcı işlevleri olmasıyla birlikte; yoğunlukları ve kronik hale gelmeleri neticesinde bir takım psikosomatik rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Duygu tanıma ve tanımlama zorlukları başta şizofrenik bozukluklar olmak üzere depresyon, bipolar bozukluk, otizm, obsesif-kompulsif bozukluk gibi bir çok psikiyatrik rahatsızlıkla birlikte tanımlanmaktadır (DSM IV-TR: 151). Bireyin yaşamında karşılaşmış olduğu sorunlar nedeniyle yaşamış duygusal zorlanmalar buna bağlı olarak gelişen duygulanım problemleri ve yaşam becerileri yetersizliklerinin çözüm sürecinde psikolojik danışma/psikoterapi süreci önemli bir rol oynamaktadır.

Pek çok Psikolojik Danışma Kuramı terapötik değişimde duyguların önemli bir araç olduğu esasına dayanmaktadır. Duyguların ifadesinin yararlı etkilerine ilişkin kuramsal destekle tutarlı olarak psikolojik danışma literatüründe, danışma esnasında danışanın duygularını yüksek düzeyde yaşamasının olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir.

Bireyin yaşamı boyunca karşılaşmış olduğu problemler ve kişiler arası çatışmalar, bunlar ile ilişkili duygusal durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Danışma süreci bir anlamda bu duygulara müdahale sürecini ifade etmektedir. Bazı psikoterapi ekolleri duygulara bir semptom olarak yaklaşırken bazı ekoller duyguların daha etkili kılınması ile sorunların çözüleceği düşüncesinden hareket etmektedir (Plutchik, 2001: 16). Psikoterapi/Psikolojik danışma uygulamaları bir ego eğitimi süreci olarak insanda sağlıklı bir ego gelişimini ve duygusal olgunluğu amaçlamaktadır (Goleman, 2005: 415). Danışma sürecinde duyguların oynadığı rol üzerine yapılan tartışmalar henüz sonuçlanmış değildir. Terapötik süreçte duygular kişiden kişiye farklı rollere sahip olmaktadır. Bazı danışanlar için duyguları terapötik değişime eşlik eden fakat onu etkilemeyen yan unsur olarak, bazıları içinde değişime yol açan kuvvetli bir etmen olarak ve bazılarının duyguları ise değişimin bir kanıtı olarak görülmektedir (Akt. Hackney ve Cormier, 2008: 142).

Psikolojik danışma süreci olumsuz duyguların ortadan kaldırıldığı bir süreç olarak algılanmamalıdır. Duygunun organizmanın kendini savunması ve hayatta kalma tepkisini organize eden olumlu/olumsuz duygulara yönelik

olarak danışma süreci duygunun asıl kaynağının keşfine ve nasıl yaşanması ve yansıtılması gerektiğine yönelik uygulamaları içermektedir (Hackney, Cormier, 2008: 159; Plutchik (2001: 150) danışma sürecindeki terapötik iletişim ile sosyal iletişim arasındaki farkı duygular çerçevesinden irdelerken sosyal iletişimde daha çok düşünsel boyuta ek olarak bağlılık, samimiyet, memnuniyet gibi duyguları içerdiğini ve buna karşılık terapötik iletişimde genellikle acı veren, kırgın, depresif ve öfke içeren duyguların bulunduğunu ifade etmektedir.

Psikolojik Danışma süreci duygusal ihtiyaçların tanımlanması ve anlaşılmasının ardından danışanın duygusal durumlarını, problemlerini, stres faktörlerini ve çatışma kaynaklarını ortaya çıkarmakta önemli bir unsur olarak görülmektedir (Plutchik, 2001: 138). Duygularla karşılaşma, yüzleşme ve onları yaşama cesaret gerektirir (Corey, 2005: 234). Danışmada sürecinde, danışanın duygularının, özellikle bastırılmış ya da tanımlanmamış olumsuz ve çelişkili duygularının bilinç alanına getirilerek ifadesi ve tanınması önemli bir aşama olarak kabul edilmektedir (Tan, 1992: 90; Tubridy ve Corry, 2009: 196). Kabul edilmemiş, hatta fark edilmemiş duygular ortaya çıktığında psikolojik danışma veya psikoterapi uygun bir yardım aracı olarak görülmektedir (Hackney ve Cormier, 2008: 143). Danışmanın bu anlamdaki rolü danışanların duygularına yardım sürecini ilerletecek tepkileri vermesi şeklinde gerçekleşmektedir. Danışmanın tepkileri; danışanın ifade ettiği duygunun saptanması, danışmanlık becerileri ile duyguları danışma sürecinde ele alması, danışanın yaşamış olduğu duygusal çelişkilerin irdelenmesi şeklinde sıralanmaktadır (Egan, 2011: 164-165). Danışanın konuşmalarının içeriğine tepki vermek bu anlamda tek başına yeterli görülmemekte, ifadelerin içeriğinin duygularla zenginleştirilerek yansıtılması önerilmektedir. Bunun için danışmanın duygu sözcüğü dağarcığının geniş olması gerekmekte danışma sürecinde yaşanan duygunun gerçek nedeninin bilinmesi hem danışman için hem de danışan için önemli sayılmaktadır (Carkhuff, 2011: 104-118).

Hackney ve Cormier (2008: 145) danışma sürecinde duygusal müdahalenin temel amaçlarını şu şekilde sıralamaktadır;

1. Danışanın duygularının ve duygu durumlarının ifadesine yardımcı olmak.

2. Duygular ve duygu durumlarını ayırt etmek veya tanımlamak.
3. Bazı durumlarda duyguları veya duygu durumlarını denetim altında tutmak.

Duygular üzerine odaklanan pek çok psikoterapi yaklaşımı insanların kendi düşünüş ve hissedişlerini ya çok az dikkate almakta ya da hiç almamaktadır. Örneğin davranışçı ekol, uyaran-tepki arasında herhangi bir düşünüş ve anlam farkı koymaksızın dışsal olayın doğrudan duygusal bir tepkiye neden olduğu biçiminde basit bir yol önermektedir. Psikanaliz ise bu konuda bilinçdışıdaki anlamlara vurgu yapmaktadır (Beck, 2008: 58).

Psikanalitik yaklaşım duyguları erken dönemde oluşmuş kişilik özelliklerinin bir yansıması ve savunma mekanizmalarının bir unsuru olarak değerlendirmektedir (Plutchik, 2001: 41). Bireyin yaşadığı olumsuz duygu durumları bir takım engellenme ve savunma mekanizmalarının etkisi altında gelişmektedir. Psikanalizde bastırılmış duygusal durumlara yönelik gerçekleştirilecek katarsis ile olumsuz yapı ortaya çıkarılarak bu sayede ortaya çıkan rahatlama sonucu bireyin sağlıklı bir yapıya kavuşması hedeflenmektedir (Corey, 2005: 77-78). Psikanalist bu süreçte hasta ile tranferans adı verilen duygusal bir iletişim süreci gerçekleştirmektedir. Bu transferans sayesinde bireyin çatışmaları, zorlanmaları, korku ve endişelerine yönelik etkili bir değişim gerçekleştirebilmektedir (Lazarus ve Lazarus, 1994: 273).

Rogers tarafından geliştirilen Birey Merkezli Danışma yaklaşımında danışma ortamı, duygu ve heyecanların sansüre uğramadan bireyin içinden geldiği gibi ifade edildiği, derin yaşam deneyimlerinin ve hayal kırıklıklarının paylaşıldığı bir alan olarak tarif edilmektedir (Rogers, 2003: 16). Birey Merkezli Danışmada, danışanın duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalık kazanmış olması büyük önem taşımaktadır. Bu yaklaşımda kullanılan yansıtma tekniği danışanın duygu ve düşüncelerinin, anlatımının içeriğini ve niteliğini değiştirmeden, danışanın düşünüş ve duygu çevresi içerisindeki ifadeler ile kendine iletilmesi şeklinde gerçekleşmektedir. Psikolojik danışma ilişkisinde danışanın duygularına karşılık veren, sıcak bir tutum benimsenmesi ve

duygularını özgürce yaşayabileceği bir ortamın sağlanması gerektiği vurgulanmaktadır (Yanbastı, 1990: 253).

Rogers danışanın yaşadığı duygusal değişim sürecini yedi aşamada tarif etmektedir. Birinci aşamada, duygular ve kişisel anlamlar tanınmamakta ve sahiplenilmemektedir. İkinci aşamada, duygular ifade edilmekte fakat geçmişe aitmiş gibi tanımlanmaktadır. Üçüncü aşamada, duygulara yönelik bir kısmi kabul gerçekleşse dahi bu çoğunlukla bireyi çok zorlamayan duygulara yönelik gerçekleşmektedir. Dördüncü aşamada, duygular kısmi olarak içerisinde bulunulan duruma ait olarak anlatılmaya başlanılmaktadır. Duygusal yaşantıya yönelik güvensizlik devam etmektedir. Beşinci aşamada, duygular o anda olduğu gibi ifade edilmeye başlanmış ve ayrıntılı değerlendirilmeye başlanmıştır. Altıncı aşamada, danışan yaşantıları ve farkındalıkları arasındaki tutarsızlıkları danışma ortamına taşımaya başlamıştır. Yedinci aşamada, yeni duygular gerek danışmada gerekse danışma dışında yaşanmaya başlamıştır. Danışan temel güven duygusu ile değişen duygularını kabullenmektedir (Rogers, 2011: 199-231).

Bilişsel Terapi yaklaşımları ise; bireylerin, düşüncelerinin, amaçlarının, yaşanan duruma bağlı açıklamalarının duygusal durumu belirlediğini ve buna bağlı olarak da düşüncelerin geliştiğini ifade etmektedir (Plutchik, 2001: 41). Ellis (2008: 239) geliştirmiş olduğu Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi yaklaşımını üzüntü, pişmanlık, düş kırıklığı, hüsrana gibi olumsuz duyguların sağlıklı ve kişiye yararı olduğu düşüncesinden hareket ettirmektedir. Birey bu duyguları yapıcı bir biçimde değerlendirme becerisine sahip olmalıdır. Terapi süreci, panik, depresyon ve öfke başta olmak üzere bireye zarar verici duygularla gerçekçi tutumlar kazanarak başa çıkmayı ve davranışa dönüştürmeyi hedeflemektedir. Ellis'e göre duygusal rahatsızlıkların temelinde bireyin kendine ve çevresine yönelik suçlamaları bulunmaktadır. Bu durumun meydana getirdiği duygular ve buna bağlı olarak gelişen mantık dışı inançlar bireyde psikolojik problemlere yol açmaktadır (Akt. Corey, 2005: 300-301).

Bilişsel davranışçı yaklaşımda Beck, duyguların bilişsel modelini üç aşamada formüle etmektedir. Birinci aşama; duygu ve düşüncelerin iç gözlem yoluyla aktarımı. İkinci aşama; düşüncenin duygularla ilişkisinin ortaya konulması ve

üçüncü aşama ise; ne tür düşüncelerden ve anlamlardan hangi duyguların ortaya çıktığına dair genellemelerin yapılması olarak formüle edilmiştir. Beck'e göre duygular üzerine odaklanan diğer teoriler insanların kendi düşünce ve hislerini ya bütünüyle gözardı etmekte ya da çok az yer vermektedir. (Beck, 2008: 58)

Bir diğer terapötik yöntem olarak psikodramada, üyelerin duygusal boşalım (katarsis) yaşamaları önemli bir öncelik sayılmıştır. Üyelerin duygularını sahnede yaşamaları ve bu sayede içgörü kazanmaları amaçlanmaktadır. Üyelerin kendi yaşantılarını canlandırarak gerçekleştirdikleri psikodrama oturumları sayesinde yaşanan duygusal boşalım içgörüye neden olmaktadır. Bu yaklaşıma göre duygusal boşalma sağlamadan meydana gelen içgörü kalıcı olmamaktadır (Dökmen, 1995: 118-119).

İnsan doğasına yaklaşımını varoluşçu felsefe, fenomenolojik yaklaşım ve alan kuramından alan Gestalt yaklaşımında bireyin duyguları, algıları, düşünce ve beden süreçlerinin bütünleştirilmesi ile olgunlaşması amaçlanmaktadır (Corey 2005: 214). Gestalt terapi süreci ilerledikçe, danışan duygularına geçmiş yaşantılarına, düşüncelerine ilişkin farkındalık kazandıkça daha önceden kabul etmediği, sahiplenmediği yaşantı, özellik ve duygularını sahiplenmektedir (Voltan-Acar, 2004: 41; Corey, 2005: 220). Gestalt yaklaşımında duygular şimdi ve burada olarak adlandırılan bir yapı içerisinde mevcut duyumsama ve içerisinde bulunan zamana etkileri üzerinden değerlendirilmektedir (Perls, Hefferline ve Goddman, 1992: 98-99). Çevre ve beden alanının organizmaya etkileri duyguları oluşturmaktadır ve süreklilik içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Terapötik süreç, çevre ile bütünleşmeyi, şimdi ve burada geçmişin ve yaşanan anın çözümlenmesini ve bunun bedensel olarak rahatlatılarak karşılıklarının bütünleştirilmesi ile gerçekleşmektedir (Perls, Hefferline ve Godman, 1992: 192-199). Gestalt terapi danışanın duygularını tanımasını ve bunu engelleyici durumların fark edilmesini önemsemektedir. Bunun için danışanın beden dilinin verdiği mesajlara, şimdi ve burada duygularına yoğunlaşması sağlanmaktadır (Kuzgun, 2009: 148).

Pek çok farklı yaklaşımlara dayalı danışma süreci danışanların duygularından söz ettirme eğilimi içerisinde iken Gestalt Terapi danışanların duygularını tekrar yaşamasına önem vermektedir (Voltan-Acar, 2004: 20). İfade edilmemiş öfke, kin ve küskünlük gibi duygular bitirilmemiş işler olarak tanımlanmakta ve bireyin dünyasında ifade edilmemiş bu duyguların kişinin genel ve günlük yaşantısına olumsuz etkileri ortadan kaldırılması amaçlanmıştır (Kuzgun, 2009: 148). Bu süreç terapinin temel kavramlarından biri olan bitirilmemiş işlerin tamamlanması; ifade edilmemiş kaygı, nefret, kin, suçluluk gibi olumsuz duyguların, sevinç ve mutluluk gibi olumlu duyguların yeniden yaşantılandırılması ile gerçekleşmektedir (Voltan-Acar, 2004: 25). Duyguların bedensel etkilerinin değerlendirilmesi ve ifadelendirilmesi, duyguların canlandırılması ve bireyin kendini tanımlaması konusunda çok önemli bir aşama olarak görülmektedir. Bu sayede bilinçli bir bütünlüğe ulaşılabileceği düşünülmektedir (Perls, Hefferline ve Godman, 1992: 219).

Yalom (1998) ise grup terapisinde duyguların açıkça ifade edilmesi ve boşaltılmasını önemli bulmakta fakat kalıcı olmayacağını ifade etmektedir. Duyguların katarsize edilmesi danışana geçici bir rahatlık sağlayacaktır fakat bu durum danışma sürecinin tümünü içermemelidir. Bu anlamda danışmanın öncelik vermesi gereken konu danışanların duygularını rahatlıkla ifade edebileceğini hissettiği güvenli ortamın sağlanması olmalıdır (Yalom, 1998: 44). Danışma sürecinde duygunun ifadesi ve duygunun analizi birbirini izleyen bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Danışman hem duygunun ifadesine gerekli zemini hazırlayacak hem de ifade edilen duygu üzerine düşünecek ve yorum yapıp analiz edecektir (Yalom, 2002: 171).

Danışma ortamı, karmaşık duygusal süreci açıklamayı sağlayan bir platform olarak algılanmaktadır. Danışma alanı, sıklıkla yoğun bir biçimde yaşanan duygulara, gözyaşlarına, korkulara, tekrar yaşanan acılara ve korkulara sahne olmaktadır (Hackney ve Cormier, 2008: 153). Görüldüğü üzere özetlenen bütün terapötik yaklaşımlar bir biçimde duygu ve duygusal farkındalık sürecine yer vermektedir. Bütün terapötik yaklaşımlar bir biçimde stres ve yaşam problemlerinin kaynağı olarak duygulara önem vermektedir. Birçoğu duyguları temel değişim anahtarı olarak kabul etmektedir (Lazarus ve Lazarus, 1994: 286). Bu noktada duygu odaklı terapi yaklaşımı duygusal

davranış kalıpları olarak tanımladığı duygusal şemalara yönelik bir farkındalık kazandırarak danışanın duygusal yaşantılarında bir değişim gerçekleşeceği felsefesi ile terapötik sürece dahil olmaktadır (Plutchick, 2001: 57). Bu yaklaşım insanın doğal enerjisi ve benliğin merkezi olan duyguların değişiminin onlara sağladığı potansiyel değişim gücünün yakalanmadığı sürece insanın değişim süreci olan terapide büyük bir boşluk olacağını ifade etmektedir (Greenberg, 2002: 159). Diğer psikoterapi ekollerinde duyguların terapötik süreçte değişimin temel bir unsuru olarak değerlendirilmesi konusu yeterince üzerinde durulmuş, tartışılmış, sistematize edilmiş değildir (Greenberg, 2007: 414-419). Duygu odaklı terapi yaklaşımı diğer yaklaşımların duygulara gereken önemi vermediğini, bir anlamda duygu bastırma süreci olarak tanımlanabileceğini, duyguların bilinmesinin, fark edilmesinin yeterli olmayacağını, barındırdığı değişim potansiyeli ile bireyin değişim sürecinin de merkezi olarak tanımlamaktadır.

2.2. DUYGU ODAKLI TERAPİ YAKLAŞIMI

Duygu Odaklı Terapi; Birey Merkezli Terapi yaklaşımının terapötik ilişki koşulları, Gestalt Terapisi teknikleri, bilişsel psikoloji ve günümüz duygu araştırmalarından elde edilen veriler ışığında oluşturulan çağdaş duygu anlayışı doğrultusunda geliştirilen, yaşantısal bir psikolojik danışma yaklaşımıdır. Bu yaklaşım danışmanlara; süreç tanısı ve süreç odaklılığı ön plana çıkararak, danışanın duygusal süreçlerinin anlaşılması ve bu doğrultuda nasıl terapötik müdahaleler yapılacağı konusunda bir yol haritası çizmektedir.

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı insancıl-yaşantısal yaklaşımın ilkelerini barındırması nedeniyle yaşantısal terapi (Proces-Experimental Therapy) olarak da anılmaktadır (Elliot ve Ark. 2005: 3). Önceleri çift terapisi yaklaşımı olarak tanınmışsa da zaman içerisinde, duyguya benlik içerisinde merkezi bir rol verilmesiyle 1990'lı yıllardan bugüne dek, Duygu Odaklı Terapi terimi, hem bireysel hem de çift terapisi için kullanılmaktadır (Elliott ve Greenberg, 2007: 241; Greenberg, 2010a: 1; Prochaska ve Norcross, 2010: 183). Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı, ilk olarak 1985 yılında Johnson ve Greenberg'in çift

terapilerinde davranışçı yaklaşımlar yerine daha fazla hümanistik yaklaşımlara yer verilmesini öneren makaleleriyle oluşmaya başlamış ilerleyen yıllarda bu yöndeki uygulamalara yönelik olarak ortaya çıkan talepler, duygu teorileri ve noroloji araştırmalarından elde edilen gelişmeler ışığında (Paivio ve Pascual-Leone, 2010: 7) bir model önerisi ihtiyacı doğmuş ve bu gün sürekli geliştirilen haliyle Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı doğmuştur (Johnson, 2004: 4). Geleneksel bilişsel terapi modellerinden, duygu ve düşünceleri saptama/değiştirme, danışanlara duyguları tanıma, duygusal şemaların oluşturduğu düşünceler ve davranışlar konusunda rehberlik etme ve buna yönelik uygulamalar bakımından bir takım farklılıklar göstermektedir (Leahy, 2010: 261). Bu alanda yapılan çalışmalar arttıkça uygulama alanları ve hedef kitleler de değişmektedir (Paivio ve Pascual-Leone, 2010: 5).

Bu yaklaşım birey merkezli danışmaya göre danışmanı daha aktifleştirerek, Gestalt terapi uygulamasının çift ve boş sandalye tekniklerini bu yapıya uyarlamıştır. Böylece, terapötik ilişki ve değişim sürecinin bir arada gerçekleşmesinin sağlandığı düşünülmektedir (Prochaska ve Norcross, 2010: 183-184). Diğer insancıl terapi yaklaşımları gibi duygu odaklı terapi yaklaşımı da ilişkinin şimdi ve buradalığı, otantizm, çoğulculuk, çeşitlilik, bütünlük ilkelerine dayanmaktadır. Duygu Odaklı Terapinin etkililiğinin danışma sürecini yeniden yaşantılama süreci olarak görmüş olmasından kaynaklandığına inanılmaktadır (Eliot ve ark. 2005: 21-22; Elliot ve Greenberg, 2007: 242).

2.2.1. Duygu Odaklı Terapi'nin Genel Özellikleri ve İnsan Doğasına Bakışı

Birey Merkezli Terapi ve Gestalt uygulamalarının bir kombinasyonu şeklinde değerlendirebileceğimiz bu yaklaşıma göre kişilik yapısının oluşumunda duygusal yaşantıların belirleyici olduğu görüşü hakimdir (Prochaska ve Norcross, 2010: 183). Duygu çoğu zaman bireyin çevresine ve kendisine yönelik sözel olmayan bir iletişim mekanizması (Greenberg ve Goldman, 2008b: 282) olarak tanımlanmakla birlikte, kişilik ve bilinç kadar duygular ve duyguların insan düşünce ve gerçekliğini etkilemesi temel felsefeyi oluşturmaktadır. İnsanların geçmiş yaşantılarındaki olayların

anlamlandırılması sonucu ortaya çıkan duygular, bunların davranışa dönüşmesini sağlayan duygusal şemalar etkili olmaktadır. Şemaların bu anlamdaki fonksiyonu, duygusal mesajların okunup, değerlendirilip bir davranış planı çıkarması olarak belirtilmektedir (Greenberg ve Paivio, 2003: 4). Duygu temelde uyuma yönelik bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Evrimci bir yaklaşıma dayalı olarak organizmanın çevreye uyumunu ve hayata devamının sağlayıcısıdır (Elliott ve Greenberg, 2007: 243). Evrimci duygu görüşüne göre insan hayatta kalmak için pozitif duygulardan çok negatif duygulara odaklanmaktadır. Bu anlamda kaygı, öfke, keder gibi olumsuz olarak nitelenen duygular organizmanın hayatta kalma amacına hizmet etmektedir. Bu tür olumsuz duygular, onları çağrıştıran durumlar değiştikten sonra bile varlığını devam ettirmekte hatta travmayı bastırarak ya da hatırlatacak kadar güçlü olduklarında birey açısından olumsuz davranışlar geliştirmeye kaynak oluşturabilmektedir (Darwin, 2001: 372-381). İnsanlar evrim süreci içerisinde korku veya saldırı durumu ile karşı karşıya geldiklerinde bilişsel tepkiler doğrultusunda davranış gerçekleştirmişler. Zamanla daha büyük bilişsel kabiliyetlerinin gelişmesi sonucu; birincil duygular ortaya çıkmış ve bireye, kendisi, çevresi ve geçmişi hakkında duyarlılıklar kazandırmıştır (Greenberg, 2004b: 50-51). Duygulara yönelik evrimci bakış açısıyla varılacak önemli bir sonuç, hoş olmayan duyguların genelde yararlı olduğu konusundadır. Özellikle kaygı, öfke, keder ve pişmanlık gibi duyguların faydalı bir amaca hizmet ettiği düşünülmektedir. Hoş olmayan duygular insanların dikkatini mutlu olmalarıyla ilgili önemli olan konulara çeker ve uyumlu davranışa yönlendirme amacını taşımaktadırlar. Burada dikkat edilmesi gereken nokta bu duyguları ortaya çıkaran durumlar ortadan kalktığında bile geçmiş kayıp veya travmayı hatırlatacak kadar etkili olmaları ve travma etkilerinin devamında rol oynamalarıdır. (Greenberg ve Watson, 2006: 19).

Duygu Odaklı Terapi, duyguların oluşumunda LeDoux'un araştırmaları sonucu amigdalanın fonksiyonuna verdiği önemi dikkate almaktadır. Ledoux'a göre duygunun oluşmasında bilinci ikinci plana atan alt amigdala yolu, sinyalleri neokorteks yolundan iki kat daha hızlı ilettiği için bilinçli beyin duygusal tepkileri durdurmak için müdahale edememektedir. LeDoux'un vurguladığı gibi alt yolun ilk algısal ve duygusal işlemi oldukça hayatidir,

çünkü karmaşık ve zaman harcayan işlem gerçekleşmeden önce insanların önemli olaylar karşısında çabuk tepki vermelerini sağlar (LeDoux 2006: 204-205). Ledoux'un çalışmalarına dayalı olarak Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı, duygunun özellikle zorlantılı durumlar karşısında burada bahsedilen alt yol ile bağlantılı bilinç öncesi bir alan olarak karşımıza çıktığı görüşüne dayanmaktadır (Greenberg, 2008: 50). Bu yapının duyguların otomatik olarak oluşumunda etkisi bulunmaktadır. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı sinir sistemi bir çok bilgiyi hızlı ve bilinçsiz biçimde işler ve davranışa dönüştürür yaklaşımından hareket ederek amigdalanın duygusal problemlerdeki bu etkisini terapötik sürece taşımanın önemine vurgu yapmıştır (Greenberg, 2004a: 4-5; Smith ve Greenberg, 2007: 175).

Bunlara ek olarak Damasio'nun (2006: 83-94) yaptığı araştırma sonuçlarına göre nöro-fizyolojik aktivitelerin insanın kararlarında etkili olduğu, beyin hasarlarında, mantıklı karar verme ve duygusal yetilerinin de etkilenmekte olduğu sonucuna ulaşılması ve beynin bazı duygusal davranışların kaynağı olduğu düşüncesinin keşfi imajinasyon ve nefes egzersizlerinin bireylerin fizyolojik durumlarına etkileri (Fredrickson, 2002), öyküleme teknikleri ile yaşanan duygusal dönüşüm (Pennebaker, 2009) gibi pek çok araştırma sonuçları Duygu Odaklı Terapi için kaynaklık etmektedir.

Duygu Odaklı Terapi duyguların esiri olmaksızın duyguları bir gelişim mekanizması olarak kullanma yaklaşımını içeren duygusal zekanın arttırılmasını savunmaktadır (Greenberg, 2004a: 3). Duygusal değişim aynı zamanda benliğin değişimi olarak tanımlanmaktadır (Greenberg ve Goldman, 2008b: 282). Duygusal dönüşüm bağlamında duygu ve biliş ilişkisi, bilişsel ve duygusal değişim iç içe değerlendirmektedir. Duygusal yaşantının tekrarlanması ve ifadelendirilmesi, benzer biçimde düşünce değişiminin tetikleyicisi olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle terapi sürecinde danışman, düşünce değişimi ile ilgilenmek yerine duyguların değişimi ile ilgilenilir (Greenberg ve Paivio, 2003: 2). Böylece günlük yaşamı boyunca pek çok duyguyu yaşayan insan, bu duygularının farkında olup duygularını yönetme becerisi geliştirirse daha huzurlu ve mutlu bir yaşama sahip olacaktır (Greenberg, 2004b: 13).

Greenberg ve Paivio (2003: 104), bu yaklaşımın psikotik ve intihar riski olan bireylerde ve çok ağır derecede psikolojik yardıma ihtiyacı olan bireylerde uygulanmasının uygun olmadığını; bunun yerine, depresyon, anksiyete, çocukluk örselenmeleri ve yaşam problemleri yaşayan bireylere yönelik uygulanabileceğini ifade etmektedirler. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı travma, stres bozuklukları, depresyon, aile ve cinsel problemler, iletişim problemleri gibi konularda uygulama alanı bulmaktadır. Duygularla çalışma süreci danışanların duygusal yoğunluklarının yüksek olduğu zamanlarda danışanlar açısından zorlayıcı yaşantının tekrar edilmesi sorununu beraberinde taşımaktadır. Diğer taraftan duygularla çalışmayı zayıflık olarak gören danışanlar ve kültürel yapılarda bu yöntemle işbirliği kurmak bir sınırlılık olarak karşımıza çıkmaktadır (Watson ve McMullen, 2005: 297-310).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına göre duygular; doğru biçimde harekete geçirilirse danışanın istenmeyen geçmiş yaşantılarının onda bıraktığı izleri değiştirmesine yardımcı olabilecek doğal bir potansiyele sahiptirler (Greenberg, 2010a: 1). Duyguya verilen bu önemin kaynağında; duygunun temel işlevinin, hayatta kalmak ve gelişme konusunda insanın içgüdüsel desteği olduğu düşüncesi yatmaktadır. Danışanın yaşadığı duygusal problemler içsel diyalogların ters ve bozulmuş halleri olarak değerlendirilir (Smith ve Greenberg, 2007: 176). Bu yaklaşımda duygular, davranışın kaynağı olmakla birlikte ihtiyaç ve beklentilerin bir yansıması olarak algılanması nedeniyle öznel bir bilgi kaynağı olarak görülmektedirler. Bu bilgiye bireyin algılama biçimleri ve sosyal ilişkileri de eklenerek duygu alanı daha geniş bir çerçevede ele alınmaktadır (Greenberg, 2004b: 21-22).

Danışma sürecinde danışanlara, duygularını tanıma, keşfetme, anlamlandırma, dönüştürme ve esnek bir şekilde yönetme konusunda destek verilmektedir. Uygulamaların sonuna doğru danışanlar, duygu dünyaları ile ilgili yeni anlamlara ulaşmakta ve bu bilgileri uyumlu bir yaşam için kullanmaya başlamaktadırlar (Greenberg, 2010a: 1). Duygular, düşünce ve davranışla birlikte zihinsel süreçlerin düzenleyicisidirler. Bu doğrultuda incelendiğinde duygu, bireyin düşünce ve davranışlarının kaynağı olarak bir bilgi aracı olarak değerlendirilmektedir (Greenberg ve Paivio, 2003: 20).

Duygu kavramı daha çok yaşanan anla ilgili olmasına rağmen geçmiş ve gelecek algıları bireyin şimdiki anını da etkilemektedir. Geçmişte yaşanan olayların zihinsel olarak yeniden canlandırılması da benzer şekilde anlık duygu durumunu etkilemektedir (Greenberg, 2004b: 15). Duygu; bireyin ihtiyaçlarının ve amaçlarının değerlendirilmesi ile ilgili uyum sağlayıcı bir sonuçtur. Birey için neyin iyi neyin kötü olduğuna yönelik bir değerlendirme, bireyin kendisi ve çevresi ile ilişkilerini düzenleyici bir araçtır. Bu anlamda duygusal değişim aynı zamanda benliğin değişimi olarak kabul edilmektedir (Greenberg, 2004b: 21-23; Greenberg ve Goldman, 2008b: 282).

Temel felsefesinde insan yaşamında duygulara vermiş olduğu merkezi değerden hareket eden Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına göre duygular; birincil, ikincil ve yardımcı duygular şeklinde gruplandırılmıştır;

Birincil Duygular: Kısaca bireyin karşılaştığı durumlar karşısında vermiş olduğu ilk ve en önemli tepkileri olarak tanımlanmaktadır. Bu duygular bir anlamda bireyi tanımlayan, kimliğini kazandıran, asıl tepkileri oluşturan duyguları içermektedir (Greenberg ve Goldman, 2008b: 286). Karşılaşılan durumlar karşısında hızlı bir biçimde meydana gelmektedirler. Çoğunlukla bir toplumsal niteliği olan başka bir duygu tarafından gizlenmektedir ve terapötik süreçte bu duygulara yönelik bir farkındalık geliştirilmesi hedeflenmektedir (Greenberg ve Safran, 1987: 173). Kırgınlıktan kaybetmeye, kızgınlıktan saldırganlığa gibi tepkilerindeki temel yapıyı içermektedir. Çoğunlukla diğer duygularla bağlantılı ve kişiye yönelik tepkiler olarak tanımlanırlar. Birincil duygular insanların kendilerini nasıl gördükleri konusunda öznel bilgi kaynağı olarak kabul edilirler. (Greenberg, 2004b: 50-51). Uyumlu ve uyumsuz birincil duygular olarak iki kategoride değerlendirilmektedirler.

Uyumlu birincil duygular; bireyin hayatta kalma ve baş etme becerilerine öncelik veren yaşam ve iyilik üzerinde değer bulan şiddete karşı kızgınlık, kayba karşı üzüntü, tehdide karşı korku gibi hayatı korumaya yönelik duygulardır. Uyumsuz birincil duygular ise; duygusal durumun yıkıcı bir hal alması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bireyi zayıflatıcı, yıkıcı, yaşamaktan ve ifade etmekten üzüntü duydukları duygulardır. Çoğunlukla geçmiş

öğrenmelere dayanmaktadır. İnsanın olay ya da kişiler karşısında kendisini sıkışmış hissetme, sevlmeye değer bulmama, değersizlik hissi gibi duygular bu duygulara örnek verilebilir (Greenberg, 2004b: 44). Uyumsuz Duygular; Çoğunlukla travmalardan, geçmişteki incinmelerden, birey için önemli kişilere karşı bitirilmemiş işlerden kaynaklı duygulardır. Sürekli tekrarlanan, değişmeyen, kalıplaşmış bir yapı gösterirler. Bu duygular ortamın ya da ifadenin değişmesi ile değişmediği gibi birey açısından onu, kötü, umutsuz, aciz hissettiren, açmazda bırakan bir yapısı vardır. Yalnızlığın asıl sebebi, vazgeçme, terk etme, utanç, değersizlik hissi, gibi duygulardır. (Greenberg ve Goldman, 2008b: 286). Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında uyumsuz duyguların düzenlenmesi ve dönüştürülmesi önemli görülmekte birincil bilişsel ve duygusal durumlara ulaşabilmek için öncelikle ikincil duyguların düzenlenmesi gerektiği düşünülmektedir (Greenberg ve Watson, 2006: 71).

İkincil Duygular; Birincil duygulara ve içsel süreçlere karşı geliştirilmiş savunma tepkileri olarak tanımlanmaktadır. Duygusal yaşantının asıl kaynağı olan duygunun gizleyicisi olmakla birlikte toplumsal cinsiyet rolleri karşısında verilen duygusal tepkileri de barındırabilirler. Danışanların çoğunlukla sıkıntılı olarak tanımladıkları ve kurtulmak istedikleri duygulardır (Greenberg, 2004b 45-46). Olaylar karşısında yaşanan birincil duygusal durumlara karşı gösterilen duygusal tepkiler olmakla birlikte daha çok öğrenme unsuru içermektedir. Bireyin incindiğinde hissettiği kızgınlık, kızgınlık anında yaşadığı korku ya da suçluluk hisleri bunlara örnek verilebilir. Bu duygular aslında bireyin yaşamış olduğu duruma karşı vermiş olduğu tepki değil onun kendi hislerine karşı vermiş olduğu tepkilerdir (Greenberg ve Safran, 1987: 176). İkincil duygular birincil duygulara ulaşabilmek için önemli bir araç olarak kabul edilmektedir (Greenberg ve Watson, 2006: 68).

Yardımcı duygular: Bireyin toplumsal planda sempati kazanmak için geliştirdiği duygularıdır. Çevresinin arzuladığı tepkileri vermesi için bilinçli ya da bilinçsiz olarak gelişmektedirler. Bireylerin diğer insanlarda kendi istediği duyguları uyandırma veya sempati toplama gibi bir amaca ulaşmak için kullandığı duygulardır. Anlık olmak yerine duygusal tavır ifadesi olarak tanımlanır ve zamanla bu duygular kişiliğin bir parçası olarak (dramatik ya da çekingen olmak gibi) karşımıza çıkmaktadır. Çoğu durumlarda yardımcı

duyguların hissedilmesinden çok duygunun yaşanması/gösterilmesi ön plana çıkmıştır. (Greenberg, 2004b: 49-50).

Birincil duygular durumlara anlık olarak verilen tepkileri, ikincil duygular ise birincil duyguların ortaya çıkardığı duygusal durumlarla baş etme tepkileridir (Johnson, 2004: 68). Aynı duygu uyumlu, uyumsuz, birincil, ikincil ve yardımcı duygu olarak tanımlanabilmektedir. Örneğin öfke duygusu şiddet davranışını engelliyorsa uyumlu, şiddete yöneliyorsa uyumsuz, öfke çevreye yönelik bir savunma olarak kullanılıyorsa yardımcı, ardında temel olarak korku duygusunu barındırıyorsa ikincil olarak tanımlanabilmektedir (Greenberg ve Goldman, 2008a: 232-238). Duygu Odaklı Terapi yüzeyde görünen tepkilerden ziyade duyguların ve hislerin daha derin bir keşfini destekleyen bir modeldir. Fark edilen kızgınlığın altında (ikincil duygu) daha derin bir seviyede yaşanan korku, acı ya da değersizlik hissinin keşfedilmesi ile yaşanan daha ileri ve derin duygusal farkındalığın birey açısından terapötik işlevi olduğu düşünülmektedir (Johnson, 2004: 64-71).

2.2. 2. Duygu Odaklı Terapi'de Danışma Süreci

Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımı Gestalt Terapisi uygulamalarını yapılan çalışma ve uygulamalarla yeniden kendine özgü bir biçimde sistematize etmiş ve bir süreç haline dönüştürmüştür. Uygulamalarla danışanın duygusal zekâsına odaklanılarak, yaşantılama yöntemi aracılığı ile problemlerini çözme becerisi kazandırmayı amaçlamaktadır (Prochaska ve Norcross, 2010: 183-184).

Danışma süreci duygusal durum kontrolleri ile başlamakta ve gerektiği sürece bu şekilde devam etmektedir (Fromme, 2011: 239). Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında danışmanın empatik yaklaşımı, danışanların algılarının yorumlanmasındaki öznelliğe dikkat çekip, yaşantılarındaki rollerini güçlendirerek, kendiliklerini fark etmelerinde önemli bir araç olarak kabul edilmektedir (Greenberg ve Watson, 2006: 130). Danışmanın empatik tavrı Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında terapötik müdahalenin ana eksenini

oluşturmaktadır. Danışanın ifadelerinde sözlü veya sözlü olmayan en küçük ayrıntıları dikkate alan danışman, danışanın kendisinin dahi fark edemediği bir yöne odaklayabileceği düşünülmektedir (Johnson, 2004: 55-58; Greenberg 2010a: 6). Bir anlamda yeni anlamlar oluşturma süreci olan Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında terapi süreci çaresizlikten aktif bir gelişim sürecine doğru ilerlemektedir (Johnson, 2004: 11).

Terapötik süreç danışma ortamında gerçekleştirilecek yeni duygusal yaşantılarla birlikte duygusal şemaların değiştirilmesini ve yeni anlamlar oluşturulmasını amaçlamaktadır (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007: 6). Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı merkezine aldığı yaşantılama kavramını yeniden yorumlayarak gelişim sürecindeki bireyin duygusal durumları etrafında organize edilen duygusal şemalarının bir sentezi olarak değerlendirmektedir (Elliott ve Greenberg, 2007: 242). Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına göre danışma ortamında empatik dinleme ve yansıtma tepkileri aracılığı ile danışanların duygusal şemalarını anlama ve dönüştürme sonucunda bu yapıların daha uyumlu duygusal tepkiler olarak açığa vurulması amaçlanmaktadır.

Duygu odaklı terapide danışanın yaşantısal sürecinin izlenmesi ve danışana rehberlik edilmesi konusunda hem danışanlarla ilişkiler hem de müdahale becerileri önemli bulunmaktadır. Danışanın geçmiş yaşamına empatik bir bakış içeren danışma süreci danışana karşı son derece hassas olmayı gerektirmektedir. Bu doğrultuda danışmanlara terapötik süreç içerisinde görev ve ilişki ilkeleri şeklinde görevler yüklemektedir. İlişki ilkelerinde temel unsur paylaşımın, danışanın duygusal zorluklarını ifade etmesi için ve yeni keşifleri için yeteri kadar teşvik edici güvenli bir ilişki kurulmasını önermektedir. Terapötik süreçte üç İlişki ilkesi belirlenmiştir; Empatik Uyum olarak belirlenen ilk aşamada, danışanın yaşantısına dâhil olunması ardından danışanla terapötik bağ çerçevesinde empati kurulması ve ilgilenilmesi, son olarak da danışma sürecindeki amacın belirlenerek işbirliği oluşturulması sağlanmalıdır. Bu üç ilişki ilkesi duygu odaklı terapinin danışman-danışan ilişkisinin modelini oluşturmaktadır. (Greenberg, 2008: 54, Elliott ve Greenberg, 2007: 248).

Bu ilkeler insanın doğuştan getirdiği kendisini ve çevresini keşfetme ve yönetme ihtiyacı duyduğu varsayımına dayanan üç görev ilkesi ile eşleştirilmiştir. İlk aşamada, danışana uygun zamanlarda ve uygun biçimlerde müdahale edilmesi, ikinci olarak danışanın duygusal bakımdan anahtar olabilecek görevlerinin tamamlanmasını sağlama ve bunlara odaklanması, son olarak ise, danışanın sorumluluklarına yönelik farkındalık sağlanarak yaşantılarına karşı güçlenmesinin sağlanması olarak belirlenmiştir (Elliott ve Greenberg 2007: 248-249; Greenberg, 2010a: 6).

Duygu Odaklı Terapi, danışma sürecinin üç ana evrede gerçekleştiği varsayımına dayanmaktadır. “Bağlanma ve Farkındalık” olarak tanımlanan ilk aşamayı, “Anımsama ve Keşfetme” aşaması izlemektedir. Son olarak ise, danışmada yeni duygular ve yeni anlamlar yaratmak için alternatif oluşturmayı içeren “Dönüşüm ve Alternatif Oluşturma” aşamasıyla süreç tamamlanmaktadır (Greenberg ve Watson, 2006: 96-97). Bu aşamalar şu şekilde özetlenebilir;

I. Evre: Bağlanma ve Farkındalık; Bu aşamada Danışanın duyguları ve var olan benlik algısı anlaşılmaya çalışılır. Empatik yaklaşım çok önemli görülmekte ve duygulara yönelik bir farkındalık geliştirilmeye çalışılmaktadır. Duygusal yaşantıların önemi ve bunlara yönelik bir hedef belirleme çalışmaları bu aşamada gerçekleştirilmektedir. Danışman, ilk oturumdan itibaren danışanın duygularının keşfi ve yeni duygusal deneyimler için güvenli bir ortam oluşturma amacıyla empati ve olumlu saygı atmosferi sağlamaya çalışmaktadır (Greenberg, 2010a: 8). Danışanla empatik bağ kurularak, ifade edilen duygusal yaşantılarının her ayrıntısı önemsenmektedir. Verilecek mesajlar ve tepkilerle danışanlara güvenli bir ortamda oldukları hissettirilmektedir. Danışma sürecinin görev ve amaçları konusunda başlangıç aşamasında sağlanan işbirliği bu aşamada belirlenmektedir (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007: 7-8).

II. Evre: Anımsama ve Keşfetme; Bu aşamada danışan yaşantılama süreci ve yeni bir duygusal deneyim için desteklenmektedir. Yaşantılama süreci, uyumlu veya uyumsuz duyguların canlandırıldığı, duyguya yönelik engellerin kaldırıldığı, birincil duygular ve uyumsuz şemalara ulaşılmaya çalışılan bir

süreç olarak da tanımlanabilmektedir. Bu aşamada, duygular harekete geçirilir ve gerektiğinde yoğunlaştırılır. Duygunun çağrışımı ve keşfinin amacı, birincil duygunun en derin seviyesine ulaşmaktır. Bu aşamada empatik çağrışım tekniği, odaklanma, boş ve çift sandalye uygulamaları gibi Gestalt teknikleri kullanılmaktadır. (Greenberg, 2010a: 7-8).

III. Evre: Dönüşüm ve Alternatif Oluşturmak; Bu aşamada duyguları dönüştürmek için yeni duygusal tepkiler oluşturulmaya çalışılmaktadır. Duygusal yaşantıların anlamlandırılması için yansıtma süreci desteklenmekte ve ulaşılan yeni duyguların kabulü sağlanmaktadır. Danışan birincil duyguya ulaşarak duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerinin alternatif yollarını oluşturmaya başlar. Bu süreç, uyumlu duygusal tepkilerle yeni iç kaynaklara erişerek yeni anlamlar yaratmak için bunların yansıtılmasından oluşmaktadır. Danışan, duygusal dünyasında yeni yaşantılara sahip oldukça, benliği ile daha bütünleşmiş ve yeni anlamlar oluşturmaya başlamıştır. Danışmanın buradaki rolü, danışanın yeni duygularını bir güç olarak kullanmasını sağlayarak yaşanan değişimi pekiştirme yönünde bir işbirliğinin sağlanması olarak kabul edilmektedir (Greenberg ve Watson, 2006: 98-120; Greenberg, 2010a: 7-8; Greenberg ve Paivio, 2003: 106-107).

Duygusal Şema

Duygu Odaklı Terapi, benliğin temelini duygusal-davranışsal ve bilişsel bir bütün olarak “duygusal şema” kavramı ile açıklamaktadır. Duygusal şemalar; mevcut/anlık duygu durumları, algılar, ihtiyaçlar ve inançlarla (kültürel farklılık gösterebilen) oluşurlar (Smith ve Greenberg, 2007: 175). Duygusal şema, Duygu Odaklı Terapinin temel kavramlarından biri olarak kabul edilmektedir. Duygusal Şemalar, geçmiş yaşantılarla şekillenen duygusal öğrenmelerin davranışsal karşılığı olarak tanımlanmaktadır (Greenberg ve Goldman, 2008b: 283). Duygu odaklı terapi yaklaşımına göre duygusal yaşantı süreci hızlı bir biçimde gerçekleşir ve sistematize edilir. İlk aşamada birey duyguyu bilinçli bir şekilde hissedemez ve kendisi için oluşturduğu anlamı fark edemediği duygusunu yaşar. Duygusal şema, bireyin yaşantılarıyla fark edilebilen, otomatik olarak gelişen, duygusal yaşantıların çerçevesi olarak tanımlanmaktadır. (Smith ve Greenberg, 2007: 175). Danışma sürecinin birincil odağı olan şimdi ve burada (Johnson, 2004: 12) esnasında danışman dikkatli empatik dinleme ve hatırlatıcı veya imgesel müdahaleler yoluyla

danışanın duygusal şemalarını anlamaya ve dönüştürmeye yardımcı olur (Elliott ve Greenberg, 2007: 243).

Duygu Odaklı Terapi danışanın yaşantılarının anlaşılabilmesi için temel duygu şemalarının anlaşılmasını temel almaktadır. Duygusal şemalar danışanların davranışları hakkında bilgi verdiği gibi danışma sürecinin nasıl ilerlemesi gerektiği konusunda da önemli bir belirleyici olmaktadır (Watson, 2010: 91). Uyumsuz duygusal şemalar danışma süresinde açıklanmalı ve anlaşılmalı mevcut rahatsız edici duruma yönelik olarak yeni anlamlar üretilmelidir. (Fromme, 2011: 238). Duygusal alanın gittikçe genişlemesi insan davranışındaki etkilerinin ve duygusal şemalarının davranış kalıpları oluşturmada etkisinin belirlenmesi bu yapının terapötik sürece dahil edilme ihtiyacını doğurmuştur (Greenberg, 2002: 166).

Duygusal şemalar danışanların karakteristik davranış kalıplarıdır (Watson, 2010: 91). Duygusal bir şemanın gelişimi çocukluk yaşantılarında aile ile ilişkilerinin yapısından yetişkinliğe doğru sürekli kendini geliştiren ve dönüştüren bir yapının oluşması ile şekillenmektedir. Birey yaşantı süreci içerisinde benzer durumlarla karşılaştığında şemalar aktive olmakta ve davranışın ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Greenberg, 2004a: 5). Duygusal şemalar insanların kendi duygusal yaşantılarına yönelik çağrışım yapan duygu ipuçları ile öğrenilmiş inançlar ve kodlama sentezlerinin ürünüdür. Bu bakımından insanların biyolojik durumları ve yaşantılarının bütünleşmesini temsil eder. Bu süreç farkındalığın olmadığı bir alanda otomatik olarak gerçekleşmektedir. Davranışın duygusal şemasında, insanlar sürekli olarak gelen duyusal girdileri yorumlar, dönüştürür ve anlamlandırır (Smith ve Greenberg, 2007: 176). Duygu Odaklı Terapide durumsal, bedensel, duygusal, kavramsal ve davranışsal öğeler içeren duygusal şemalar, yaşantıyı organize eden önemli içsel yapılar olmakla birlikte bilinç, eylem ve kimlik içeren yaşamın üstü kapalı, duruma özgü iç ağlarıdır. Duygusal şemalar, insanda bireysel farklılığın temel kaynaklarından biri olarak kabul edilmekle birlikte düşünce ve davranışı önemli biçimde etkilemektedir (Greenberg ve Paivio, 2003; 3).

Yaşam deneyimleri arttıkça duygusal şemaların sayısı da artış göstermektedir. Yaş ilerledikçe şemalarda özbilinç ve manevi duygular içeren yeni ve ayrıntılı yapılar oluşmaya başlar. Bu anlamda duygusal şemalar sosyal bilişsel gelişim sürecinin doğal bir sonucu olarak görülmektedir. Bilişsel içerikleri zamanla değişir. Herhangi bir duygu hissi bir yetişkinde veya konuşmaya başlamış çocukta ortaya çıktığında benzer biçimde biliş tarafından desteklenmeye başlar. Duygu hissi ve bilişin duyguyu izlemesi şemanın oluşumunu sağlamaktadır (Izard, 2007:266).

Bir duygu şeması; kalp atışları, nefes alma hızı, kas gerginlikleri, beden hareketleri, yaşananların zihinsel olarak yeniden canlandırılması ve yaşananlara yönelik olarak ortaya çıkan mücadele etme ya da kaçınma eğilimlerini içeren karmaşık bir yapıdır. Bu yapı aynı anda birkaç duygu şemasını içerebilir (Izard, 2007: 264-267). Bu şemalar danışma sürecinde dinamik biçimde yapılandırılarak içsel diyaloglarla etkileşim haline getirilirler (Smith ve Greenberg, 2007: 176). Bir duygunun hissedilmesi, onu çağrıştıran bir durumu, onunla ilişkili olan vücut değişikliklerini ve geçmiş duygusal öğrenmelerin yaşanmasını da içermektedir. Bilişsel bir şemanın aksine, duygusal şema, sözsüz ve duygusal deneyimin çok sayıda unsurunu içermektedir. Duygu şeması, durumsal, bedensel, kavramsal ve faaliyet öğeleri içeren birçok öğeden oluşmaktadır (Elliott ve Greenberg, 2007: 243; Greenberg ve Watson, 2006: 30).

Duygusal şemalar yaşantısal durumlara yönelik bir kılavuz rolü oynamakta ve bu sayede kişilik özelliklerinin de temelini oluşturmaktadır. Duygu şemaları, değerlendirmeler, anılar ve bilişsel olmayan süreçlerle aktive edilebilmektedirler. Duyguların zihinde tekrarlayıcı biçimde yeniden canlandırılması ile oluşan duygusal şemalar, yaşanan olayın birey tarafından yeniden hatırlanması ve buna bağlantılı duyguların hissedilmesi ile oluşturulmaktadır. Böylece duygusal şema sayesinde olay, tekrarlayıcı ve yenileyici biçimde yeniden hatırlanabilmektedir (Izard, 2007: 264-267). Duygusal yaşantı zihinde hatırlandıkça güçlü bir yapıya kavuşmaktadır. Bu anlamda duygusal şema benliğin geçmiş yaşantıları ile bağ kuran duygusal yapısını oluşturmaktadır. Olayın yaşanması üzerinden zaman geçse bile daha

sonra duygusal yaşantının hatırlanması ile yerini güçlendirmekte ve buna bağlı şemanın sağlamlaşmasına neden olmaktadır (Greenberg, 2010b: 2).

Davranışın temelini oluşturan duygusal şemalar, algısal-durumsal, sembolik-yapısal, duyumsal-ifade, motivasyonel ve davranışsal bir yapı ile ifade edilmektedir (Eliot ve ark. 2005: 27). Duygusal şemalar, insanların sürekli yenilenen içsel, (kas ve iç organ tepkileri, nefes alma ve yorgunluk vb.) ya da çevresel (imgeler, dokunma, kokular, sesler) tepkilerini süzer, yorumlar, dönüştürür ve anlamlar üretir. Bu anlamlar diğer duyu ve anlam yapılarına eklenerek anlam şemasını oluşturur. Bu durum zihnin temel görevi olan milyonlarca bağlantıyı ve çağrışımı tutarlı bir yorumla birleştirme yolu ile duygusal hafıza alanı oluşturmaktır (Greenberg ve Watson, 2006: 30).

Duygu şemaları elde edilen yeni bilgilerle geliştirildiği gibi (Izard, 2007: 265) bir duygusal şemanın değişimi duygusal yaşantının yeniden oluşturulmasıyla da mümkün olabilmektedir (Greenberg, 2010b: 2). Duygusal şemalar yaşantıların bedensel, algısal, sembolik, motivasyonel bağlarının tanımlanması ile ortaya çıkarılmaktadır. Bu süreç duygusal yaşantının ifade edilmesi, sembolize edilmesi, düzenlenmesi gibi birçok ifadenin ışığında gerçekleştirilmektedir (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007: 6). Duygusal şema sürecinin anlaşılması için danışanın içsel çatışmalarının ve gerçekte yaşamış olduğu duygusal durumun anlaşılması gerekmektedir (Smith ve Greenberg, 2007: 176). Danışanların yaşadığı olaylara dair kontrollerinin az olduğu inancı onların duygularını doğru tanımlamalarını engellemektedir. Bu sebeple uygulamalardan elde edilmek istenen sonuç uyumsuz duyguların daha uyumlu duygulara dönüştürülerek danışana daha sağlıklı bir fonksiyon kazanmasını sağlamaktır (Smith ve Greenberg, 2007: 176). Duygu şemaları, içerisinde süreç boyunca oluşan duygu, arzu, hedefler, beklenti, inanç ve görsel imgeler barındırmaktadır. Duygusal bir yaşantının anımsatılması ile bu şemalar aktive edilebilmekte ve kendisini oluşturan tüm yapılar fark edilebilmektedir. Duygusal şemaların biliş ve fizyolojik tepkiler ile bütünleşmiş hali kişilik özelliklerinin de temelini oluşturmaktadır (Greenberg, 2002: 167). Sık sık tekrar eden duygusal yapılar kişilik özelliklerinin kaynağını oluşturmaktadır. Bu tutarlılık aynı zamanda psikopatolojik durumlar içinde geçerlidir. Duygusal şemaların his-duygu ile ilgili bileşenleri evrimsel bir

sürecin içeriği olarak tanımlanırken algısal-bilişsel bileşenleri öğrenmeye dayalı bireysel kültürel yapıyı oluşturmaktadır (Izard, 2007: 265).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı genellikle problemlerin kaynakları olan duygu şemalarında derin değişiklik yapabilmek için; terapi sürecinde duyguları yeniden aktive etmek gerektiği düşüncesinden hareket eder. Danışanın hem izleyen hem de yöneltilen yaşantısal sürecini birleştirmekte, böylece terapötik ilişki ve müdahale becerilerinin önemine vurgu yapmaktadır. Duygu Odaklı Terapi; bireyin öznel dünyasındaki uyumlu duygusal güce erişip, bireyin gelişim ve değişimini desteklemektedir (Greenberg, 2010a: 11).

Duygusal sürecin doğal işleyişi şekil 2 de tanımlanmaktadır;

Şekil 2. Duygusal Sürecin Doğal İşleyişi

Ortaya Çıkma -> Fark edilme -> Kabullenme -> İfade etme -> Tamamlanma

Bu sürecin gerçekleşmesinde duyguların toplumsal normlar geçmiş deneyimler ve buna bağlı tercihler nedeniyle sorunlar yaşanmaya başladığında duygusal problemler ortaya çıkmaya başlar (Greenberg ve Paivio, 2003: 27). Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında duygusal problem; uyumsuz, engellenmiş, ötelenmiş duygulardan kaçınma ve duygu düzenleme becerilerinden yoksunluk olarak tanımlanmaktadır (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007: 5). Bireyin problemi kendisine yönelik iç diyaloglarının olumsuz olduğunu gösteren belirtiler olarak tanımlanmaktadır. Danışma süreci, bu tür uyumsuz duyguları taze ve anlık nitelikleri ile uyumlu hale dönüştürme sürecidir (Smith ve Greenberg, 2007: 175-176).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında duygu yeniden yapılandırılmaktadır (Johnson, 2004: 71). Terapi süreci, birincil ve ikincil duyguların, uyumlu ve uyumsuz duyguların tanımlanması şeklinde devam etmekte, danışan bu sayede yeni duyguların keşfi ile alternatif davranış yollarına sahip olmaktadır.

Değişimin merkezi mekanizmasını danışma sürecinde yaşanan duygusal süreçle birlikte ortaya çıkan yeni anlamlar oluşturma süreci oluşturmaktadır. (Greenberg ve Leone, 2006: 612; Greenberg ve Bolger, 2001: 210) Duygu odaklı terapi yaklaşımına göre duygusal değişim 6 temel ilkeye bağlanmıştır.

Bunlar;

- 1) Duygusal Farkındalık,
- 2) Duyguların İfadesi,
- 3) Duygusal Düzenleme,
- 4) Duyguların Yansıtılması,
- 5) Duyguların Dönüştürülmesi,
- 6) Düzeltici Duygusal Deneyim olarak sıralanmaktadır (Greenberg, 2010a: 2).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında önerilen duygusal değişim ilkeleri terapötik bir süreç olarak şu şekilde sistematize edilebileceği düşünülmektedir. Bireyin terapötik süreçte duygularını fark etmesi ardından doğru biçimde ifade etme becerileri kazanması, uyumsuz duygularına yönelik duygu düzenleme becerileri kazanması (diyaframatik nefes, gevşeme egzersizleri, içsel konuşmalar), yeni anlamlara ulaşabilmek için yazarak veya dramatize ederek duygularını sembolleştirmesi, uyumsuz/olumsuz duygusunu uygun bir duygu ile dönüştürmesi ve olayı terapötik ortamda yeniden yaşayarak yeni duygusal yaşantı ile onarılması şeklinde süreç devam etmektedir.

Duygusal değişim ilkeleri uyumlu ve uyumsuz duyguların, birincil ve ikincil duyguların bilinçli bir biçimde ayırt edilmesini sağlamak açısından önemlidir. Bu duygusal kategorilerin fark edilmesi için bireyin bu bilgiye sahip olması gerekir. Böylece danışanın duyguların dönüştürülebilmesi ve danışma sürecindeki yeni deneyimlere açık olması sağlanmaktadır. Bireyin duygusal yaşantılarına dair yeni anlamlar edinebilmesi için bu önemli bir koşul olarak görülmektedir (Greenberg, 2008: 54).

1) Duygusal Farkındalık: Danışanların duygularına yönelik duygusal farkındalık sağlamaları önemli bir terapötik amaç olarak kabul edilmektedir. Duyguların tanımlanması aynı zamanda probleminde tanımlanması olarak sürecin ilk basamağını oluşturmaktadır (Greenberg, 2007: 414-417). Duygusal

yaşantılardan kaçınmak yerine kabul edilmesi, duygusal gelişimde çok önemli bir yere sahiptir. Danışanların duygusal ipuçlarına dikkat edebildiği ölçüde bu bilginin bilişsel olarak işlenmesinin sorun çözmeye ve gelişime katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Duygusal farkındalığın artırılması ile duyguların sözel veya davranışsal olarak ifade edilmesinin kolaylaşacağı düşüncesi farkındalık düşüncesini ön plana çıkarmıştır. Danışanın duygularının kabulüne yönelik ifadelerin kullanılması farkındalık için önemli bir aşama olarak kabul edilmektedir. Duygulara yönelik kabul süreci ilerleyen aşamalarda anlamlandırma süreci için bir temel oluşturacaktır (Greenberg ve Safran, 1987: 206).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında farkındalık, duygunun sözel ve sözel olmayan şekillerde sembolize edilebilmesi, uyumlu duygulara ulaşım için bir araç olarak görülmektedir. Duygusal farkındalık duygunun hissedilmesi ile ilgili olarak değil, açığa çıkarılması, yaşanması, ortaya konulması şeklinde değerlendirilmektedir. Burada farkındalık konusundaki temel işaret duygunun ifade edilmesi değil, duygu hissedilirken farkındalık yaşanmasıdır (Greenberg ve Watson, 2006: 76). Duygulardan kaçınmanın aksine, duygusal deneyimin kabul edilmesi farkındalık çalışmasının ilk adımıdır. Duygulardan kaçınmak yerine duyguların kabulü, danışana duygularını olumlu anlamda yönlendirmesinde yardımcı olur. Burada, danışan problemlerle baş etme becerisi geliştirmek için farkında olduğu ve kabul ettiği duyguları nasıl kullanacağını öğrenir. Danışanlara duygularının onlara ne anlattığını anlaması ve onları anlamlandırması için onları organize eden hedef/ihtiyaç/kaygılarını tanımlamada yardım edilmektedir. Böylece duygu, hem bilgilendirme hem de değişimi gerçekleştirmek için kullanılır (Greenberg, 2008: 52; Greenberg, 2010a: 2). Farkındalık hem varolan deneyimden ayrılmayı, hem de deneyimi yaşamayı içeren bir ikili işleme şeklidir. Bu anlamda farkındalık hem mevcut duygudan ayrılışı hem de yaşantının akışına ilerlemeyi gerektirmektedir. Bu durum danışana sürmekte olan yaşantı içerisinde hem gözlemci hem de izleyici olma imkânı sağlamaktadır (Greenberg ve Watson, 2006: 75).

Danışman bu süreçte, teorik konuşmalardan veya dışsal anlatılardan uzak, danışanın iç dünyasının dilini kullanan empatik bir tavır içerisinde, özel

yaşantıları tanımlayarak ve kavramsal olmayan duygusal terimlere başvurarak dili dikkatli bir biçimde kullanır. Zamanla, danışanlar içten bir şekilde katılımda bulunmayı öğrenirler ve deneyimlerindeki duygusal önemin farkındalığı gelişmeye başlar (Greenberg, 2004a:7-9). Danışman ve danışan arasındaki bu karşılıklı güvene bağlı çalışma ilişkisi, danışanın içsel dünyasına ilerlemeyi kolaylaştırmak için önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir (Greenberg ve Leone, 2006: 613; Greenberg, 2010a: 2).

2) Duyguların İfadesi: Duyguların ifade edilmesini etkileyen unsurların başında bireyin yetiştiği çevre ve kültürel yapının önemli etkileri bulunduğu bilinmektedir. Bireyin yetiştiği çevrenin duygusal ifadeye vermiş olduğu anlamlandırma süreci bireyin bu yöndeki tavırlarını olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Bu kültürel oluşum cinsiyet unsurlarını da içerisinde barındırarak benzer biçimde bir cinsiyet rolü olarak da duygunun ifadesini şekillendirmektedir. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında duyguların ifade edilmesi, dışa vurulması, duyguların boşaltılması, katarsise edilmesi anlamında değil onun yerine güçlü duygulardan kaçınmanın üstesinden gelmeyi ve önceden ötelenmiş duyguları ifade etmeyi içermektedir (Greenberg ve Safran, 1987: 94).

İnsanın olumsuz duygusal yaşantılardan kaçınma eğilimi sonucunda oluşturduğu normal bilişsel süreçler duyguyu saptırır. Üzüntü ve öfke gibi hoş olmayan ama yaşanması gereken duygulardan kaçınmak için tasarlanmış baş etme yapıları uyumlu duyguları olumsuz davranışlara dönüştürür. Danışana öncelikle duyguyu, duygusal deneyime dahil edilerek duygusal durumu tam anlamı ile yaşaması önerilmektedir. Duyguyu harekete geçirmenin ya da duygusal ifadenin gerçekleşmesi konusunda genel geçer bir yöntem olmamakla birlikte temel amaç kaçınılan tüm duyguların yaşantısal sürece dahil edilmesidir (Greenberg, 2010a: 3, Greenberg ve Pascual-Leone, 2006: 617).

3) Duygusal Düzenleme: Duygusal düzenleme; insanların hangi duyguları nasıl yaşayacaklarına ve ifade edeceklerine yönelik bilinçli bir duygusal denetim süreci olarak tanımlanmaktadır (Greenberg ve Watson, 2006: 79). Baş etme becerilerinin geliştirilmesi ve duygusal deneyime sahip olmayı

düzenlemek diğere önemli değişim öğeleri olarak kabul edilmektedir (Greenberg 2004a: 9-10). Duygu düzenleme süreci bilişsel bir düzenleme ile gerçekleştirilmemektedir (Greenberg ve Watson, 2006: 80). Danışanlar güven, empati ve destekleyici bir ortamda, duyguları tanımlama, duygulara izin verme ve baş etme, pozitif duyguları arttırma, negatif duygulara olan duyarlılığı azaltma, gevşeme ve nefes egzersizleri gibi becerileri içermektedir (Greenberg, 2004a: 9-10; Farach ve Menin, 2007: 246-247; Greenberg, 2010a: 3).

Duyguyu kabul etme, onaylama ve duyguya izin verme duyguyu düzenlemenin önemli yönleri olarak kabul edilmektedir (Greenberg ve Watson 2006: 79). Duygusal düzenleme duygusal durumlarla baş etme ve etkili tepkiler verebilme becerilerini içermektedir (Fromme, 2011: 238). Düzenleme çalışmaları çoğunlukla gevşeme egzersizleri ve kendini kabul çalışmaları duygusal yoğunluğa karşı bir güç oluşturabilmektedir. Nefes egzersizleri, bireyin duygusal durumunu tanımlama ve duygusal stresini yenmede önemli süreçlerdir. Danışan bu sayede duyguyu tolere etme ve rahatlama yeteneğini geliştirmektedir (Greenberg, 2007:418). Duyguyu kabullenmek ve onu tolere etmek, duyguyu düzenlemeye yardım etmenin önemli bir aşamasıdır. Duygusal düzenleme; diyaframatik nefes alma, gevşeme, empati ve içsel konuşma gibi konuları içerir. Duygu Odaklı Terapide, danışmanlar rahatlatıcı bir ortam hazırlayarak danışanlarının duygusal deneyimlerinin düzenlenmesinde yardımcı olurlar. Zamanla bu durum danışanlarca içselleştirilir ve bilinçli çaba olmadan gevşeme ve duyguları otomatik olarak düzenleme becerisi kazanılmış olur. (Greenberg, 2010a: 4; Greenberg, 2004a: 9-10). Duygu düzenleme sürecinde kullanılan gevşeme egzersizleri, olumlu imajinasyon uygulamaları ve pozitif duygular, bireyi daha esnek, yaratıcı ve etkili yaptığından buna bağlı olarak danışanların problem çözme yeteneğini, sosyal iletişim becerilerini, yaratıcılıklarını geliştirmektedir. Bu durum insanların gelecekteki kişisel ve sosyal başarılarına da önemli bir katkı sağlamaktadır (Fredrickson, 2004: 1374-1375). Aynı zamanda oluşturulan pozitif duygular negatif duyguların etkilerini silerek birey açısından yeni bir baş etme becerisi oluşturmaktadır (Fredrikson, 2002: 129-130).

4) Duyguların Yansıtılması: Duygunun yansıtılmasından duyguların sembolleştirilerek ifade edilmesi kastedilmektedir. Bu yeni anlamlandırma

süreci ile duyguya yeni bir perspektiften bakılması sağlanır (Greenberg, 2010a: 4). Yansıtma becerisinin sözlü ifade gücü ile birlikte baş etme becerilerinde artışa neden olacağı düşünülmektedir (Greenberg ve Paivio, 2003: 101) Ayrıca, yansıtma olarak kullanılabilir öyküleme tekniği de değişim deneyiminin başlangıcı için temel ilkedir. Danışanın hayat hikâyesini açık bir şekilde yazması, detaylandırması, kendini değiştirmeyi beraberinde getirmektedir (Greenberg, 2010a: 4). Bireylerin geçmiş ve şimdiki duygularını ayrıntılı biçimde yazması, duyguların serbest bırakılmasına ve ifade edilemeyen duyguların açığa çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Terapötik amaçlı yazma uygulamalarının, yaşantının felsefi olarak ele alınmasına ve bilişsel, yaşantısal ve davranışsal yöntemlerin uygulanmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir (Ellis, 2008: 129).

Öyküleme ile duyguların yansıtılması, baş etme becerisi açısından önemli görülmektedir (Greenberg, 2007a: 418). Pennebaker (2009: 44-48), yaptığı araştırmada duygusal durumu öykülemenin otonom sinir sistemi aktivitesi, bağışıklık sistemi, fiziksel ve duygusal sağlık üzerindeki olumlu etkileri üzerinde durmuştur. Bu sayede bireylerin hem duygusal deneyimleri hem de duyguları provoke ettiği düşünülen olayları düzenleyip, yeniden yapılandırabildiği ve özümseyebildiği sonucuna varmıştır. Sonuç olarak uyandırılmış duygusal yaşantılar anlamlandırılmaktadır. Bu süreçte, benliğin farklı bölümleri, duygular, ihtiyaçlar, düşünceler ve amaçlar belirlenmektedir. Benliğin bölümlerinin nasıl birleştirildiği yaşantısal olarak anlaşılabilir. Böylece eleştirel bir benliğin sesi ile birey, utanma ve depresyon duygusunun kaynağını keşfedecek; sorunlu deneyimlerinin oluşmasının kaynağını anlamada daha başarılı olacaktır (Gruber ve Keltner, 2007: 38-40). Duyguları tanımak ve onları kelimelerle sembolleştirmek insanlara yaşantılarını anlamlandırılmalarında yardımcı olur. Duygusal yaşantılarımızdan çıkardığımız anlam bizim kim olduğumuzu belirlemektedir. Yansıtma, yeni anlam oluşturmaya ve deneyimi açıklayacak yeni anlatılar geliştirmeye yardımcı olacaktır (Greenberg, 2010a: 4).

Yazma eylemi yeni duygusal şema anılarının oluşturulması için önemli bir unsur olarak görülmektedir. Yazım süreci yeni bir hikaye “anlatma” yerine, bir hikayeyi yeni anlamları, yeni yaşantıları ile “yaşama” süreci içermelidir.

(Greenberg ve Watson, 2006: 43). Birey, yaşamını öyküleştirmeye başladığında öğrenme ve dönüştürme süreci de başlamaktadır. Öykünün giriş, gelişme ve sonuç bölümü gerçek yaşantının gerilimini yansıtmayan bir sonuçla tamamlanmaktadır. Birey bu şekilde oluşturulan anlatı sayesinde geçmiş yaşantının yeniden irdelenmesini sağlayacaktır (Akt. Randall, 1999: 105-107). Bu anlamda bireyin yaşantısını öyküleştirmesi yaşantının etkilerini yeniden değerlendirme ve sonuçları gözden geçirme anlamı taşımaktadır.

5) Duyguların Dönüştürülmesi: Terapide, duygularla çalışmanın diğer bir ögesi de duygunun dönüştürülmesi olarak kabul edilmektedir. Duyguların dönüştürülmesi; uyumsuz bir duygunun daha uyumlu başka bir duyguya dönüştürülebileceği önerisinden yola çıkmaktadır (Greenberg ve Watson, 2006: 83). Özellikle korku ve utanma gibi birincil uyumsuz duyguların dönüşümünde duygusal değişimin bu prensibi ile uyumsuz bir duygusal durumun, daha uyumlu başka bir duygusal duruma dönüştürülebileceği ileri sürülmektedir (Greenberg, 2007: 418-419; Greenberg, 2010a: 4). Duygu Odaklı Terapi duyguyu düşünce boyutu ile bireyi ikna etmeye çalışmak yerine duygularını değiştirmek ile ilgilenmektedir (Greenberg, 2002: 183)

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı bu ilkesi ile olumlu bir duygunun, bireyi içerisinde bulunduğu olumsuz duygusal durumdan çıkarabileceği felsefesinden hareket etmektedir. Dönüşüm danışanın olumsuz duygusunu silen yeni olumlu duyguya ulaşması ile gerçekleşmektedir. Danışmanın bu yeni duyguya olan farkındalığı danışanın o anda ifade ettiği olumlu duyguları destekleyerek katkı sağlar ve danışanın uyumlu birincil duygularına ulaşmasına yardımcı olur. Yeni bir duygu durumuna ulaşmak için mizansenler yapılır, yeni duygunun hissedildiği ana dair imgeleme ve detaylandırma çalışmaları ile değişim tanımlanmaya çalışılır. Yeni duygulara ulaşıldığında kişinin olumsuz duygulanımları da çözülmeye başlamış olur. Böylece uyumlu duygulara ulaşarak uyumsuz duyguları değiştirmek için gereken duygusal şemalar aktive edilmiş olur. Duygusal dönüşüm ve duygusal tepkileri yeniden yapılandırmada duygusal durumu anlama veya açıklama biçimleri mantıklı bir süreç yolu ile değil bunun yerine yeni duygusal tepkiler oluşturma biçiminde ilerlemektedir (Greenberg ve Pascual-Leone, 2006: 619; Greenberg, 2010a: 5). Bu aşamada duyguyu ikna etmeye çalışmak

yerine, bir duyguyu başka bir duygu ile değiştirme süreci gerçekleştirilir. Uyumsuz duyguya karşılık olan daha uyumlu duygunun birlikte aktive edilmesi, uyumsuz duygunun dönüşümüne yardım eder. Duyguyu duygu ile değiştirme sürecinin, katarsis düşüncesinden ötesine gittiğini belirtmek önemlidir. Burada duygusal dönüşüm için başka bir duygunun kullanılması temeldir (Greenberg, 2008: 53-54).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı danışanların olumlu ve olumsuz duygusal durumları ilişkilendirme becerisini geliştirerek bu duygular arasında geçişler yapmanın duygusal değişimin önemli bir parçası olduğu ilkesinden hareket etmektedir (Greenberg ve Watson, 2006: 86).

6) Düzeltici Duygusal Deneyim: Bir duyguyu değiştirebilmenin yolu, yeni bir duygusal deneyime sahip olmaktır. Danışma sürecinde yaşantılama süreci ve danışmanla yaşanan yeni duygusal deneyim, düzeltici duygusal deneyimin sağlanmasında çok önemli görülmektedir (Greenberg, 2010a: 5).

Bireyi sosyal olarak rahatlatan, yanlış inanışları boşa çıkaran veya yeni başarı deneyimleri öneren yaşantılar, daha önceki dönemlerde ortaya konulan olumsuz kişilerarası yapıları düzeltebilir. Bu nedenle, örneğin beklenen aşağılanma veya kötülemeden daha çok, danışanın terapötik süreçte utançla karşılaştığı bir yaşantının, utanç duygusunu değiştirebilme gücü olduğu düşünülmektedir (Greenberg, 2010a: 6). Bu aşamada danışan geçmiş yaşantısında kendisine zarar veren duygusal deneyimlerini danışma sürecinde danışman ile çoğunlukla boş sandalye ya da çift sandalye teknikleri ile gerçekleştirdiği yeni duygusal yaşantılarla onarmaktadır (Greenberg ve Pascual-Leone, 2006: 619). Boş sandalye uygulamalarında kullanılan rol değiştirme tekniği, bireyin hem kendi duygularını, hem de karşısındaki bireyin fark edilmemiş duygularını açığa çıkarabilmektedir (Ellis, 2008: 169). Boş sandalye tekniğinde danışanlar kabul etmedikleri duygularla bir temas haline geçer, duygu üzerine sadece konuşmak yerine duyguya yoğunlaşır o duyguyu yaşarlar. Bu sayede insan yaşamında var olan kutuplaşma ve çatışmalar arasında daha yüksek düzeyde bir bütünleşme sağlanması hedeflenmektedir (Corey, 2005: 232).

Danışana süreç boyunca meydana gelen değişikliklerin fark edilmesi, pekiştirilmesi ve sağlamlaştırılması amacıyla ev ödevleri verilir. Ev ödevleri danışanların yeni alana ulaşmasını sağlamakta kullanılan önemli tekniklerden biridir (Greenberg ve Warwar, 2006: 181). Ağırlıklı olarak farkındalığı, duygusal düzenlemeyi ve duygusal dönüşümü içeren bu ev ödevleri bir rutin işlem olarak tanımlanmaktadır. Bu ödevlerin yapılmamış olması veya eksik olması danışanın danışma sürecine yönelik işbirliğindeki eksiklik olarak algılanması yerine ödevin danışana uygun olmadığı, zamansız olduğu şeklinde algılanmaktadır. Ev ödevleri standart değildir, danışana ve onun özel durumuna göre danışman tarafından geliştirilir (Greenberg ve Warwar, 2006: 199).

Vaka Formülasyonu

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı diğer hümanistik yaklaşımlarda olduğu gibi (Fromme, 2011: 239) süreç odaklı bir vaka formülasyonu uygulamasını içermektedir. Danışma süreci önceden belirlenmiş bir takım hedeflerin gerçekleştirilmesi şeklinde planlanmış olsa dahi bu süreç yaklaşımı danışanlar ile ilgili yeni bilgiler ortaya çıktıkça gözden geçirilen dönüşümsel bir yapıya sahiptir. Uygulamalar bu sürecin gerçekleştirilmesine yönelik olarak güncellenmektedir (Watson, 2010: 89). Vaka formülasyonu süreç ilerledikçe, danışanın özeleştirileri, bitirilmemiş işleri, duygusal çatışmaları ve kaçınılan duyguları ortaya çıktıkça şekillenmeye başlar (Greenberg ve Bolger, 2001: 204).

Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımı, Gestalt ve Birey Merkezli Terapi uygulamalarındaki vaka formülasyonu yaklaşımlarına farklı bir yorum getirmiştir (Greenberg ve Goldman, 2007: 379-380). Süreci tanılamak, süreç odaklı yaklaşımın temel anlayışı olmakla birlikte danışana karşı duyarlılığı içermekle birlikte danışanın varolan bilişsel ve duygusal durumuna yönelik bir duyarlılığın sürekliliğini ifade etmektedir. Bu aşamada danışman sürekli olarak danışanın varolan bilişsel duygusal durumuna dikkatini yöneltir ve bu sayede duygusal şemaları tanımlamaya çalışır (Greenberg, 2010b:8).

Bu yaklaşımda danışma sürecinin değerlendirilmesi, danışanın tanılanmasından daha önemli görülmektedir. Vaka formülasyonu, odak

geliştirmeyi kolaylaştırdığı için danışman ve danışan arasındaki işbirliğini sağlayıcı önemli bir unsurdur. Danışanın hedefleri, hissettikleri, danışma ilişkisinin niteliği gibi geniş bir vaka formülasyonu yapılır. (Greenberg ve Bolger, 2001:204)

Vaka formülasyonu süreci aşağıdaki adımları içermektedir;

- 1) Terapi için danışanla işbirliği içinde problemin tanımlanması ve odaklanma.
- 2) Danışanın sunmakta olduğu problemler hakkındaki öykülerini dinleme ve açıklama.
- 3) Danışanın önceki kimlikle-ilişkili öyküleri ve şimdiki ilişkileri hakkında bilgi toplama.
- 4) Danışanın deneyimlerinin acı verici yönlerini tanımlama.
- 5) Danışanın duygusal materyalleri izleme stilini gözlemleme.
- 6) Danışanın acıya katkıda bulunan içsel ve kişiler arası konularını tanımlama.
- 7) Bu anlayışı danışan ile doğrulama ve acı veren konuların çözümünü kolaylaştıracak görevler önerme.
- 8) Müdahaleye rehberlik edebilmek için danışanın danışma sürecindeki şimdi ve burada süreçlerini izleme ve cevap verme (Greenberg, 2010a: 9).

Danışma sürecindeki müdahale alanlarının belirlenmesi, vaka formülasyonu, duygusal zorlanmalarda aşama aşama müdahale biçimlerinin belirlenmesi gibi belirli kalıp yapılar oluşturmuştur (Fromme, 2011: 234). Danışmanın sürekli olarak altta yatan duygulara yönelik keşfi sonucunda danışan yeni bir odak keşfetmeye başlar. Duygu odaklı terapi danışmanları sorunlu duygusal süreçlerin işaretlerini tanımlama ve bu konuda en uygun yolları belirleme konusunda yetkin olmalıdırlar.

Danışmanların müdahale alanları olarak altı başlık ortaya çıkmıştır;

- 1) Belirli durumlara verilen duygusal ve davranışsal tepkilerini açık ve net olarak tanımlayamaması durumları
- 2) Danışanın içerisinde bulunduğu duygusal durum veya kafasının karışık olması hallerinde durumun kaynağı hakkında net bir fikrinin olmaması.
- 3) Toplumsal rollerden kaynaklı olarak, belirli durumlar karşısında hassas veya zorlayıcı çatışmaların yaşanması.

- 4) Benliğin bir bölümü duygusal deneyimleri ve ifadeleri engellediğinde, benliğin bir diğer kısmı ise duyguları ortaya çıkarma çabası.
- 5) Bitirilmemiş işler, danışanın yaşamındaki önemli bir kişiye yönelik geçmişte kalmış çözümlenmemiş duyguların olması.
- 6) Danışanın kendini kırılğan, mahcup veya geçmiş yaşantılarının bazı yönleri konusunda endişeli hissetmesi durumu (Greenberg, 2010a: 7).

Danışma sürecinde danışanın içerisinde bulunduğu durum bu müdahale alanlarından birini oluşturduğunda danışana uygun tekniklerle müdahale süreci başlatmaktadır.

2.2.3. Duygu Odaklı Terapi’de Danışmanın Rolü

Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımı, birey merkezli danışma uygulamasındaki empatik becerisi yüksek danışmanı, Gestalt terapisi teknik ve uygulamalarına taşıyarak bu sayede hem terapötik ilişkiyi güçlü tuttuğu hem de duygusal değişim sürecini hızlandırdığı düşüncesinden hareket etmektedir (Prochaska ve Norcross, 2010: 184). Bu yaklaşımda danışmanın güvenilirliği terapötik anlamda önemli görülmekte, yeni yaşantıların ortaya çıkmasında ve danışmana olan bağın güçlenmesinde en önemli unsur olan danışmana olan güvenin tesisi açısından önemli kabul edilmektedir (Elliott ve Greenberg, 2007: 242). Danışman gücünü empatik yapısından ve üretilen yeni anlamı değerlendirme becerisinden alır (Johnson, 2004: 15). Danışmanlar dikkatli empatik dinleme, hatırlatma ve müdahaleleri sayesinde danışanların duygusal şemalarının yansıtılmasında ve yeniden değerlendirilmesinde önemli rol oynamaktadırlar (Elliott ve Greenberg, 2007: 243)

Danışma sürecinin başında duygular net olarak tanımlanamaz. Süreç ilerledikçe tanımlanmaya başlanır. İlk başta tanımlanamayan ağır gelen duygular üzerinde farkındalık artıp bedensel tepkilere doğru dikkat verilmeye başlandıkça tanımlamalar yapılmaya başlanır. Depresif ve olumsuz çocukluk deneyimleri nedeniyle duygularını sözel olarak ifade edemeyen danışanlar için duygunun ifadelendirilmesi oldukça zorlayıcı bir süreçtir. Bu noktada danışman danışanın bilgi ve beceri geliştirilebilmesi için sabırlı olmalıdır.

Danışman danışanları ile olduğu kadar kendisi ile de iletişim halinde olmalıdırlar. Bu danışanla uyumu arttıracak gibi danışma ortamındaki terapötik etkiyi arttıracaktır. Danışmanlar danışanlarının hislerine ve anlamlandırmalarına empatik olarak uyum sağlamazlarsa danışanın hedeflerini algılayamaz ya da bu hedeflerin gerçekleşmesinde faydalı olabilecek durumları kestirmekte güçlük çekebilirler (Greenberg ve Watson, 2006b: 71-129). Danışman danışanına güvenli bir ortam sağlamalı bu sayede duygusal şemalarını fark edip yansıtma ve yeniden değerlendirilmelerine ve daha uyumlu duygusal tepkiler vermelerine yardımcı olmalıdır (Elliott ve Greenberg, 2007: 243).

Danışmanlar kendi yaşantılarını paylaşmada açık olmalıdır. Bunu kendileri için değil danışan ve terapötik sürecin etkililiği için yapacaklardır. Kendini açma sürecinin gerçekleşmesinde zamanlama çok önemli bulunmaktadır. Danışanın önerileri kabul etmeye hazır veya aşırı hassas olup olmadığı anlara dikkat edilmelidir. Danışanlar yaşantıları ile ilgili olarak danışmada bir anlayış ve karşılık görürlerse, duygularının yalnızca kendileri için değil aynı zamanda başkaları tarafından da onaylandığını görerek kendi yaşantıları konusunda bir kabul sürecine gireceklerdir. Danışma ortamındaki sıcaklık, sevgi, açık sözlülük ve saygı atmosferi danışana kendi yaşantılarını paylaşmada önemli bir imkân sağlar. Danışma ortamının kabul edici tavrı, duygularının başkası tarafından kabul edilmesi, aidiyet ve katılım duygularını pekiştireceği gibi kişinin kendini kabulüne de olanak sağlayacaktır (Greenberg ve Watson, 2006b: 128-130).

Danışman geçmişin yorumlanmasında, gerçekçi olmayan inançların fark edilmesi çabasında veya bir iletişim uzmanı olarak konumlandırılmak yerine süreç danışmanlığına yönlendirilmiştir (Johnson, 2004: 11). Duygu odaklı yaklaşımda terapötik ilişki insancıl değerler üzerinden şekillenmektedir. Danışma süreci, insanın kendisini oluşturan parçalardan daha büyük olduğuna olan inanç, danışmanın saygı ve saydamlık prensibi gibi başlıca terapötik ilişki ilkelerinden hareket eder. İnsan birçok parçadan oluşan bir varlık olarak tanımlanmakta ve danışma süreci, gelişmeye odaklı bireyi uygun alana taşımayı hedeflemektedir (Elliott ve Greenberg, 2007: 243).

Danışman duygusal alanda çalışırken hem empatik, hem anlayışlı, hem de duygusal yaşantının gerçekleşmesi için dikkatli ve bu deneyimi yeniden düzenleme gayretinde olan bir kişidir (Greenberg ve Paivio, 2003: 2). Danışmanın temel görevi duygusal şemaların bulunmasını sağlayıcı empatik atmosferi geliştirerek içsel değişim ortamının sağlanmasıdır. Danışman yaşam deneyimleri ile karmaşık hale gelmiş bu yapıyı tanımlayarak birincil ve ikincil duyguları keşfetmeli ve danışan, duygusal deneyimlere karşı olumsuz tutum sergilediğinde, tepkileri ile danışanın inanç ve hedeflerini ifade etmesinde yardımcı olmalıdır (Greenberg ve Paivio, 2003: 7-13; Greenberg ve Watson, 2006b: 135).

Danışman, sürecin ilerleyişi anlamında bir yol göstericidir. Danışanı uyumlu duygusal tepkilere yönlendirerek bu sayede yeni deneyimler ve içsel diyaloglar arasında ilişki kurdurarak duygusal değişime katkıda bulunur. Danışman, danışanın yaşadığı duygusal karmaşa ve içsel çatışmaları da gerçeğin anlaşılmasında bir anahtar olarak tanımlanmıştır (Smith ve Greenberg, 2007: 176). Danışmanın uyumsuz duygu durumlarını uyumlu duygu durumlarına dönüştürme sürecinin yürütücüsü olarak özetlenebilecek etkin rolü “Duygu Koçluğu” şeklinde tanımlanmaktadır.

Duygu koçu olarak danışmanın danışanın duygularını fark etmesi: bilgi ve davranışların kaynağı olarak duyguya pozitif yaklaşmasını gerektirmektedir. Danışanın duygusal yaşantılarındaki terapötik unsurları ve destekleyici fırsatları tanıma ve fark etme konusunda başarılı olmalıdır. Danışman, danışanın öfke ve korku gibi önemli duygularını iyi tanımalı ve bunları uygun olumlu duygularla değiştirebilmelidir. Öncelikle var olan duygu durumlarına terapötik açıdan yaklaşarak onu kabul etmeli, saygı ve empatik bir anlayışla ifadelendirilmesine uygun ortam sağlamalıdır. Danışanın duygularını sembolize etmesine yardımcı olmalı, danışanın duygu dünyasına girmeli ve duygu sürecinin gelişimine rehberlik etmelidir (Greenberg, 2004b: 59-60).

Duygu koçluğu danışanların özel anılarına ve yaşantılarına duyarlı olmayı gerektirmektedir. Bu duyarlılık sayesinde danışanda duygularına yönelik bir farkındalık ve kabul gerçekleşir. Farkındalık ve kabul sürecinin ardından

danışmada merkezi role sahip olan duygusal değişim süreci gelişeceği düşünülmektedir. Duygu koçluğu ilişkisinin temelini güven, empati ve saygı oluşturur. Danışman, danışan için sıcak güvenli onaylayıcı bir ortamın oluşturulmasından sorumludur. Danışman mimikleri ve sözel tepkileri ile danışana uyum sağlayıcı bir atmosfer yansıtır. (Greenberg ve Watson, 2006b: 72-121). Danışman, danışanın konuşmadığı kelimelerinin ötesindeki alana girerek ona değişim imkânı sağlar. Değişim, danışanın duygusal yaşantısının onaylanması, kabul edilmesi ve saygı duyulması ile gerçekleşmektedir. Bunun gerçekleşmesi danışmanın empatik anlayışını sağlıklı ve doğru biçimde danışana yansıtmasına bağlıdır (Greenberg ve Warwar, 2006: 184).

Daha çok şimdi ve burada çalışılması ile psikodinamik yaklaşımlardan ayrılmaktadır. Kendilik psikolojisi ile empatik uyum, bağlanma teorisi ve kişiler arası ilişkilerin önemi konularında benzerlikler görülmektedir. Düşünceler ve inançların değişiminde duygulara verdiği önem konusunda ise bilişsel davranışçı yaklaşımlardan farklılıklar göstermiş olsa da bilişsel davranışçı yaklaşımlardaki akılcı olmayan inanç yaklaşımı bu yaklaşımda uyumsuz duygusal şemalarla benzerlikler içermektedir (Greenberg, 2010b:10).

Birey merkezli danışma yaklaşımından yönlendirici özellikleri ile ayrılan Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının yaşantısallığı içermeyen müdahale yaklaşımlarına nazaran daha etkili olduğu düşünülmektedir (Fromme, 2011: 234). Diğer yaklaşımlar problemlerin kaynağını kişiler arası ilişkilere ya da bireyin dünya, gelecek ve kendisi ile ilgili olumsuz düşüncelerine bağlamakta müdahale sistemini bu noktada şekillendirmektedir. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı ise bu her iki unsurun yaşantısal biçimde ele alınması ile duygusal şemaların ortaya çıkarılmasına çalışmaktadır (Prochaska ve Norcross, 2010: 183-184).

Farklı yaklaşımlar ve terapötik uygulamalar açısından baktığımızda Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının, günümüzde bilinen ve uygulanan yöntem ve teknikleri yeni bir anlayışla birleştirdiği görülmektedir. Davranış ve bilişi ön plana çıkaran, duyguları bu ikilinin anlaşılması için bir araç olarak gören yaklaşımların aksine Duygu Odaklı Terapide duygular, davranış ve bilinci oluşturan temel unsur haline gelmiştir. Temel felsefesini oluşturduğu birey

merkezli danışma açısından bakıldığında danışanın duygularına yönelik yönlendirici empatik tavrı ile ayrılmaktadır. Klasik gestalt anlayışa göre ise empatik ve ilişkisel tutuma daha çok önem verdiği görülmektedir.

2.3. İYİMSERLİK

İnsanın yaşamı boyunca karşılaştığı kişi ve olaylar; şimdi, geçmiş ve geleceğine yönelik olumlu veya olumsuz değerlendirmelerine kaynaklık etmektedir. Bu değerlendirmeler gerçekçi temellere dayanabileceği gibi gerçekçi olmayan bir takım algıların ve beklentilerin etkisi altında da oluşabilmektedir. İnsanın yaşam olaylarını değerlendirme ve yorumlama biçimi onun yaşam kalitesini, çevresiyle olan ilişkilerini ve kendisine yönelik değerlendirmelerini de etkilemektedir.

İnsan günlük yaşamında karşılaştığı zorluklarla baş edebilmek için kendince çeşitli yöntemler geliştirir. Geliştirmiş olduğu yöntemler uygun değilse başka yolları dener. Başarılı olmadığı durumlarda yenilgileri ile yüzleşir ve yine de bazı kazançlar elde eder (Geçtan, 1995: 150). Bireyin yaşam olaylarına yönelik olumlu ve olumsuz tutumları psikolojide iyimserlik başlığı altında incelenmektedir (Türküm, 1999: 77).

İyimserlik; kişinin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak yaşamında olumsuz sonuçlar yerine olumlu durumlarla karşılaşmaya olan inancı olarak tanımlanmaktadır. (Scheier ve Carver, 1992: 204-205, Chang, 2001: 5). İyimserlik, bir biçimde yaşama uyum sağlayabilme özelliği olarak tanımlanırken, kötümserlik ise daha çok ruhsal bir yetersizlik olarak görülmektedir (Daco, 1989: 424). Goleman (2009: 128), iyimserliği zorluklara ve engellemelere rağmen hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklenti olarak tanımlamıştır. Duygusal zekâ açısından bakıldığında; iyimser tutum, zorluklar karşısında kişiyi kayıtsızlığa, umutsuzluğa ve depresyona karşı koruyan bir tavır olarak görülmektedir.

İyimserlik ile ilgili literatür incelendiğinde iki farklı iyimserlik yaklaşımı olduğu görülmektedir. Bu yaklaşımların her biri olumlu duygusal duruma işaret

etme, etkili problem çözüme, akademik, sportif başarı, psikolojik ve fiziksel sağlığa etkileri bakımından benzerlik taşımaktadır.

Carver ve Scheier tarafından ortaya atılan iyimserlik yaklaşımı iyimserliği geleceğe ait beklentiler olarak çerçevlendirmektedir. İyimser bireyler, gelecekte kendilerini olumlu olayların beklediği yönünde bir inanca sahip iken, kötümser bireyler açısından bu durum tam tersi şeklinde gerçekleşmektedir. Bu yaklaşım bireylerin hedeflerini ve bu konudaki beklentilerini nasıl tanımladıklarını, bu konudaki çabalarını önemli görmektedir. Bireyin hedeflerini gerçekleştirmeye uygun davranışlar geliştirmesine verdiği önem nedeni ile kendini ayarlama modeli olarak da tanımlanmaktadır. İyimserlik onların hedeflerine ulaşmalarında karşılaştıkları zorluklara karşı bir destek mekanizması olarak değerlendirilmektedir. Bu anlamda iyimserlik; içerisinde bulunulan durum ve koşullardan bağımsız olarak bir kişilik özelliği olarak da belirlenmektedir. Bu yaklaşımda iyimser birey zorluklarla karşılaştığında geleceğe yönelik umudunu yitirmeden amacına yönelik davranışlar sergilemeye devam edecektir (Scheier ve Carver, 2002:231). Geleceğe olumlu veya olumsuz bir çerçeveden bakma tutarlılığı iyimserlik eğiliminin düzeyini tanımlamaktadır (Burger, 2006: 329; Taylor, 1998: 1).

Diğer bir yaklaşım Seligman (1991) tarafından geliştirilmiş ve bireylerin iyimserlik eğilimlerini, gerçekleşmiş olaylara ilişkin genel değerlendirmelerinin açıklama biçimlerine bağlı olarak ele alınmıştır. Bu yaklaşımda bireyin yaşamında olumsuz bir olay meydana geldiğinde, bireyin olayı açıklama tarzı, olayla mücadelesini etkileyebilmektedir. Açıklama tarzı; bireyin mücadele gücünü azaltıp, çözüm için motivasyonunu düşürebileceği gibi sorununu rahatça çözmesini de sağlayabilmektedir (Peterson, 2000a: 47).

Bu yaklaşıma Seligman'ın 1967 yılında başlayan öğrenilmiş çaresizlik deneyleri (Seligman ve Maier, 1967: 6-8; Hiroto, 1974; Akt. Seligman, 2007a: 25-26;) önemli katkıda bulunmuş, insanların yaşantıları boyunca edindikleri deneyimleri diğer yaşantılara transfer edildiğinde olayları ve çevrelerini kontrol edemedikleri düşüncesine bağlı olarak çaresizliği öğrendikleri böylece kötümserlik ve problemlerle baş edememe eğilimlerinin güçlendiği sonucuna ulaşmıştır.

Sonuçları kontrol etme yönünden başarısız olduğuna karar veren birey, bu başarısızlığın birçok durum için geçerli olduğuna inandığı takdirde genellenmiş çaresizlik davranışı gösterecek ve yaşantısına yönelik kontrol algısına bağlı olarak bir çaresizlik yaşayacaktır (Türküm, 1999: 38; Peterson ve Park, 2007: 161-162). Bireyin kötümserlik eğiliminin kaynağı olarak kabul edilen, sonuçları kontrol etmedeki başarısızlığı aynı zamanda kendilik değerinde yetersizliklere yol açmakta ve çaresizliği destekleyici yeni yaşantılarla birleştiğinde bu yetersizlik düzeyi depresif davranışlarla daha da derinleşmektedir (Abramson ve ark. 1978: 68-70). Yapılan deneysel çalışmalar doğrultusunda elde edilen veriler bireylerin yaşantılarına yönelik kontrol edilemezlik ve yaşadığı olay üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı yönündeki içsel açıklamaları değerlendirilirken iyimser ve kötümser bireyler olayları açıklarken şu boyutlar üzerinde farklılaşmaktadır:

- a)** Olaya yönelik içsel ya da dışsal açıklamalar (Kişiselleştirme) ,
- b)** Olayın etkilerinin değişebilir ya da değişmezliği (Kalıcılık),
- c)** Olayın etkilerin genel ya da özel algılanması (Yaygınlık), (Abramson ve ark. 1978: 68-70; Akt. Gillham ve ark. 2001: 54).

Olumsuz olayda kötümser açıklama biçimini benimseyen birey, olayı içsel, değişmez ve genelleşici bir yaklaşımla açıklar. Yani sorun kendisindedir, bu durum değişmez, artık hep böyle olacaktır. Olumsuz olayda iyimser açıklama biçimi ise; bu kötü durum yaşamın sadece bir kısmını etkileyecektir ve çevresel etmenlerden kaynaklanmaktadır ve sadece bu duruma özgüdür. Olumlu olaylar için kötümser açıklama ise; olumlu durum değişkendir, çevredeki insanlar sayesinde gelişmiştir, sadece bu duruma özgüdür. Buna karşılık iyimser açıklama ise; olumlu durum kendisinden kaynaklanır, değişmez ve bu her zaman böyle olacaktır (Gillham ve ark. 2001: 55, Seligman, 2007a: 49-57). Kötümser bireylerin en belirgin özelliği karşılaştıkları kötü olayların devam edeceğine ve bunun kendi hataları olduğuna olan belirgin bir inanca sahip olmalarıdır. İyimserler ise; yaşananların kendi hatalarından çok an için geçerli koşullar, ya da diğer insanlara bağlı olarak geliştiği anlayışına sahiptirler. (Seligman, 2007a: 5). İyimser bireyler; yaşam olaylarının olumsuz etkilerinin geçici etkiye sahip olduklarına inanırlarken, kötümser bireyler; yaşadıkları olumsuzlukların kalıcı bir etkiye sahip

olduğuna inanmaktadırlar. Bu açıklama tarzı onların olumlu ve olumsuz tavırlarını doğrudan ilgilendirmektedir.

Seligman (2007a: 131), çaresizliği öğrenen bireylerin iyimserliği de öğrenilebileceği tezinden hareket etmektedir. Öğrenilmiş iyimserlik yaklaşımında iyimserliğin öğrenilebileceğini, bireyi etkileyen bir olayın bireyin iyimserlik ya da kötümserliğini destekleyeceğini ifade etmektedir. Bu görüşe göre bireyin yaşam olaylarını açıklama stili iyimserlik özelliklerinde belirleyici rol oynamaktadır. İyimserlik eğitimleri çoğunlukla kötümser düşüncelerin iyimser açıklama biçimleri ile değiştirilebileceği düşüncesinden hareket eden bilişsel terapi temelli olarak geliştirilmiştir. Ellis 'in ABC yaklaşımı analizi ve buna bağlı olarak psikolojik durumun değişimi hedeflenmektedir. Bu yaklaşımlarda düşünce değişiminin olumlu etkilerine odaklanılmaktadır (Carr, 2004: 89).

Bu yaklaşım olumlu düşünme gücünü kullanarak hayatta engellerle karşılaşıldığında bireyin kendi kendine ne söylediği, nasıl telkinlerde bulunduğunu merkeze alan bir düşüncedir. Öğrenilmiş çaresizliğin karşıtı olarak kabul edilen bu düşüncede birey, açıklayıcı tarz alışkanlık olarak olayların neden meydana geldiğini kendine açıklar. İyimser açıklama biçimini benimseyen bireyin çaresizliği azalacağı gibi bireyin yenilgilerle karşılaştığında kendine nasıl destek vereceğini ve mücadele edeceğini belirler (Seligman, 2007a: 18).

İyimserlik eğilimini geleceğe yönelik beklentiler ve yaşıanan olaylara ilişkin açıklama biçimi olarak tanımlayan yaklaşımlar karşılaştırıldığında; geleceğe yönelik iyimserlik yaklaşımında bireyin iyimser olarak nitelendirilmesinde geleceğe yönelik olumlu beklentileri önemli sayılmamaktadır. Önemli olan bireyin olumlu sonuçların ortaya çıkacağına olan inancıdır. Açıklama biçimi yaklaşımı ise; bireyin iyimser ya da kötümser olarak tanımlanmasını olaya yönelik sorumlulukları, sonuçları ve etkileri açıklama biçimi doğrultusunda değerlendirmektedir (Wrosh ve Scheier, 2003: 59-72).

İyimserliğe yönelik bir diğer kavramsal inceleme ise karşılaştırmalı iyimserlik ve gerçekçi olmayan iyimserlik şeklindedir. Karşılaştırmalı iyimserlik; kişinin

olumlu ve olumsuz olayların ortaya çıkma olasılığına ilişkin çarpıtmalarını içermektedir. Kişi diğer insanlarla karşılaştırıldığında kendisinin olumlu olaylarla karşılaşma olasılığını diğerlerine göre daha yüksek bulmaktadır (Haris ve Middleton, 1994). Gerçekçi olmayan iyimserlik ise; olumlu olayların ortaya çıkma olasılığını, gerçekte olabileceğinden daha yüksek, buna karşılık olumsuz olayların ortaya çıkma olasılığını gerçekte olabileceğinden daha düşük olarak algılama eğilimi olarak tanımlanmıştır (Akt. Türküm 1999: 78; Weinstein, 1980: 806-808; Weinstein, 1989: 1232).

Gerçekçi olmayan iyimserlik, insanların yaşamsal riskleri ile ilgili olarak geliştirdiklerini kendileri ile aynı konumdaki insanların yaşamsal risklerinden daha düşük olduğu yönündeki düşünce eğilimlerini içermektedir. Bu düşüncedeki insanlar, pek çok olumsuz durum ve olay karşısında kendilerini daha şanslı saymaktadırlar. Bireyin yaşamında oldukça güçlü bir etkiye sahip olarak kabul edilen bu yanlılığın yaş, cinsiyet ve meslek gibi demografik değişikliklerle de sınırlı olmadığı kabul edilmektedir (Weinstein, 1980: 806-808; Weinstein, 1989: 1232; Gold ve Brown, 2009: 263; Jansen ve ark. 2011: 2). Gerçekçi olmayan iyimserlik bir anlamda bireyin olayları kontrol etme algısından hareket etmektedir. Kontrol algısının abartılı bir yanlılık olarak konumlanması gerçektışı iyimserlik eğilimini ortaya çıkarmaktadır. McKenna (1993: 47-48), bireyin olaylar üzerindeki kontrol gücünün yüksek oluşunu iyimserlik eğiliminin yüksekliğine bağlamaktadır. Buna karşılık gerçekçi olmayan iyimserliği ise; bireyin olaylar üzerindeki bu kontrol gücüne ilişkin bir yanılsama olarak tanımlamaktadır. Bu anlamda gerçekçi olmayan iyimserlik bireyin geleceği üzerinde hayali bir kontrol algısı ve olumluluk yanlılığı şeklinde tanımlanabilir. Sağlıklı bir iyimserliğe sahip olmak bir düşünce biçimi olarak bireyin kendisi ve çevresine yönelik potansiyelini sağlıklı değerlendirme ve tam olarak kullanabilme yetisini beraberinde getirmektedir. Bu algısal gerçeklik ve korunmacı tutum, bireyi geçici olarak sağlıklı ve rahatlamış hissetmesine sebep olsa bile hem motivasyonel bir zayıflığa hem de olayların gerçek dışı yorumlanmasına neden olmaktadır (Gold ve Brown, 2009: 262-271).

Kötümserlik eğilimi için günlük yaşamda sayısız neden bulunabilir. Bu bakımdan kötümserlik eğilimi güvenli bir gerçekçilik olarak

tanımlanabilmektedir (Peiffer, 2008: 20-22). Burada belirtilmesi gereken diğer bir nokta ise kötümserlik eğiliminin bireyin ihtiyacı olan gerçekçiliği desteklemesidir. Seligman'a (2007: 124) göre gerçeklik algısının desteklenmesi; bireyin mücadeleci tavırlarının güçlenmesini sağlamayacağı gibi, ataleti artırıp, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır. Bireyin iyimserlik eğilimine karşılık olarak, yaşam olaylarına karşı beklenti ve kontrol algılarını düşük düzeyde tutup savunma refleksi ile hareket eden tutumları ise savunmacı kötümserlik olarak değerlendirilmektedir. Savunmacı kötümserlik; bireyin riskli durumlara yönelik olarak beklentilerini en düşük düzeyde tutarak yaşayabileceği olası başarısızlığa kendisini hazır bulundurma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Norem ve Chang, 2002: 996-997). Olumsuz durumun gerçekleşmesini bekleyen kötümserlik eğiliminden farklı olarak savunmacı kötümserlik eğilimi, bir olaya ilişkin başa çıkma yönünde umutsuz beklentiler oluşturma stratejisidir. Mücadele stratejisini başarısız olma kaygısıyla destekleyerek davranışta bulunan savunmacı kötümserler iki nedenden dolayı bu bakış açısını benimsemektedirler. Birinci neden; kendilerini başarısızlığa hazırlamak için beklentilerini düşük tutmalarıdır. Böylece yenilginin acısını hafifletmiş olurlar. İkinci neden ise başarısız olma olasılığının, savunmacı kötümserleri daha fazla çalışmaya yönlendirmesi olarak yorumlanmaktadır (Burger, 2006: 335).

İyimserliğe biyolojik açıdan yaklaşan araştırmacılar, iyimserliğin meydana gelmesinde hormonal yapının önemli olduğunu, hormonal denge ile bağlantılı doğuştan gelen özelliklerin bireyin iyimserlik eğilimini güçlendirdiğini ifade etmektedir. Bu görüşe göre iyimserlik, yaşanan durumun ya da bireyin bir tercihi ya da öğrenmelerinin sonucu olarak ortaya çıkmamaktadır. Biyolojik yaklaşımcılara göre iyimserlik duygu olmaktan öte doğuştan gelen bir özelliktir (Franken, 1994: Akt: Dunavold, 1997: 3). Kötümserlik eğilimi anormal limbik sistem faaliyetlerinin yanı sıra prefrontal korteks ve paralimbik sistemin işlevleri ile ilişkilendirilmektedir. Depresif eğilimler ve kötümserlik sinirsel iletimlerdeki bozulma ile açıklandığında antidepresanların bu iletimlerin hızına etkisi önemli görülmektedir. Amigdala faaliyetleri ve serotonin salınımı ile ilgili çalışmalar ilerledikçe nörobiyolojik eksiklikler tamamlanmış olacaktır (Snyder ve Lopez, 2007: 183).

Schulman (1993; 569-574) iyimserlik ve kalıtım arasındaki ilişkiler üzerine yaptıkları araştırmada; tek yumurta ikizlerini iyimserlik bakımından çift yumurta ikizlerine göre daha uyumlu bulmuşlardır. Bu bulgu iyimserliğin kalıtsallığı konusunda önemli bir genetik ilişki işareti vermiş olsa bile araştırmacılara göre diğer kalıtsal özelliklerden başarı ya da başarısızlığı etkileyen yaşantıların iyimserlik üzerine etki edebileceği düşüncesi güncelliğini sürdürmektedir. İyimserlik eğilimini biyolojik kaynaklara dayandırmaya çalışan araştırmalar iyimserliği kişilik özelliği olarak algılamakta ve sınırlı bir çerçevede ele aldıklarından dolayı sonuçlar yeterli sayılmamaktadır (Zuckerman, 2001: 185).

Bireyin yetiştirilme tarzı bireyin iyimserlik eğilimini etkilemektedir. Aile ilişkilerinde ebeveynlerin olayları ve geleceği yorumlama biçimi, buna bağlı olarak çocuklarının davranışlarına karşı göstermiş olduğu tavırları, çocukların bu anlayış doğrultusunda göstereceği davranışları ve bu davranışa ailenin tepkisi çocuğun iyimserlik eğiliminin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Fincham, 2000: 291). Aile bireylerinin yaşam olaylarına getirmiş olduğu iyimser yorum ve açıklamalar bireyi cesaretlendirip, sorunlarla mücadele etmesini sağlaması bakımından davranış kalıbının erken yaşlarda öğrenilmesini sağlamaktadır. Kötümser ailelerin çekingen ve edilgen tavrı bireyin yaşam olaylarına karşı kötümser bir yaklaşım sergilemesine neden olmaktadır (Carr, 2004: 86-87). İyimserlik eğilimi, yaşamı değerlendirme ve beklentilerin oluşturulmasında önemli rol oynar. Davranışlarını amaçları doğrultusunda gerçekleştiren bireyler, kendilerine ulaşılabilir amaçlar koyduklarında kararlı ve olumlu bir tutum sergileme eğilimi göstermektedirler. İyimserlik eğilimine sahip bireyler amaçlarına yönelik olumlu ve kararlı tutumlar sergilediklerinden zorluklarla mücadele edebilmek için gerekli gücü kendilerinde görürler (Jackson ve ark. 2002: 528-530).

Etkili bir iyimserlik, çaba, anlayış ve eylem gerektirmektedir. Basit bir iyimserlik yaklaşımı bireyi daha iyi hissettirebiliyor olsa bile iyimserliğin pasif şekilleri yaşamsal anlamda çok etkili değildir. Pasif iyimserlik yaklaşımını benimseyen bireyler sorunların çevresel etmenler tarafından çözüleceği beklentisi içerisindedirler. Olumlu düşünceleri bu doğrultuda şekillenmektedir. Bu düşünce bireyde bu eğilimin gerçekleşmesine yönelik bir

davranışa dönüşmez. Etkili ve gerçekçi iyimserlik eğilimindeki bireyler ise; tersine eyleme dönüktürler, düşünceleri ve tecrübeleri onları bazı davranışlarda bulunmaya yöneltir. Etkili iyimserler, zorlanma ve düş kırıklığından daha çok yeniden yapılanmaya odaklıdır. Beklentilerini karşılamayan olaylar karşısında olayı kabullenir, onu gelişiminin bir parçası ve ilerideki üstünlüğünün bir yolu olarak görürler. Kötümserler, problemlere odaklanır; iyimserler ise sorgulamaya odaklanırlar. Etkili iyimserlik, daha çok düşünceyi geliştiren güçlü bir yapı sağladığı gibi, bireyin mutluluğunu güçlendirecek ve kişisel amaçlarına ulaşmasını sağlayacaktır (More, 1996: 1-5).

Lee ve Seligman (1997: 32-40) iyimserlik eğiliminde kültürel etkileri incelemeye yönelik yaptıkları araştırma kapsamında Çin'de yaşayan Çinlilerin Amerika'da yaşayan Çinlilere göre daha kötümser olduklarını, Amerika'da yaşayan Çinlilerin ise Beyaz Amerikalılara göre daha kötümser olduklarını gözlemlemişlerdir. Çin'de yaşayan Çinlilerin başarıyla ilgili nedensel yüklemelerini başka durum ve kişilere bağlarken, olumsuz durumla ilgili yüklemelerini içsel nedenlere bağladıkları tespit edilmiştir. Beyaz Amerikalıların Çin'de yaşayan Çinlilere göre başarılarını kendilerine bağlarken, başarısızlıklarını başka durum veya kişilere bağladıkları tespit edilmiştir. Geleneksel kültür beklentisinin tersine Amerika'da yaşayan Çinlilerin başarısızlıklarında daha az içsel yüklemeler yaptıkları tespit edilmiştir. Benzer bir biçimde Chang, Sana ve Yang (2003; 1195-1208) farklı kültürel gruplarda iyimserlik, kötümserlik, duygusallık ve psikolojik uyuma yönelik yaptıkları araştırmanın sonucunda; Güney Koreli katılımcılarda Amerikalılara göre daha fazla kötümserlik ve depresif belirtilere rastlamışlardır. Buna karşılık Amerikalı katılımcılarda ise daha fazla olumlu duygulanım, iyimserlik ve yaşam memnuniyeti düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Amerikalı ve Çinli öğrencileri karşılaştıran başka bir araştırmada ise, bu iki toplumun bireylerinin depresyona temel oluşturan açıklamalarının aynı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Andersen, 1999 Akt. Burger, 2011: 675). Khallad (2010: 56), Amerikalı ve Ürdünlü üniversite öğrencilerini karşılaştırdığında Ürdünlü öğrencilerin daha kötümser olduğunu fakat iyimserlik düzeylerinin Amerikalı öğrencilerden çok fazla düşük olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ürdünlü öğrencilerdeki iyimserlik düzeyi sonuçları,

iyimser batı, kötümser doğu anlayışının yeniden gözden geçirilmesi anlamına gelmektedir.

Dini anlayış bireylerin iyimserlik ve geleceğe yönelik anlayışlarında önemli rol oynayabilmektedir. Sethi ve Seligman (1993: 256-259) iyimserlik ve dini inanç ilişkisini incelemek amacıyla dindarlık düzeylerinin bireylere etkileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında, yaşam biçimini dini inançlarına göre belirleyen ve dini duyarlılıkları yüksek bireylerin iyimserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

İyimserlik eğilimine kültürler arası bir bakış açısı ile bakıldığında bireylerin olayların yorumlanmasında bir takım farklılıklar gösterdiği bilinmektedir. Özellikle toplumsal yapının önemli olduğu doğu toplumları, bireyselleşmenin ön plana çıktığı batılı toplumlardan daha az iyimser bulunmuştur. Benzer biçimde komünist ülke vatandaşları demokratik toplum vatandaşlarından daha az iyimser bulunmuştur (Peterson ve Seligman, 2004: 579). Bireylerin ait oldukları kültürel yapının iyimserlik ve kötümserlik durumlarını etkileyebileceği görüşünden hareketle çalışmalar yapılmasına rağmen kültürel etki henüz tam olarak bir netlik kazanmamıştır (Chang, 2001: 276). Kültürler arası iyimserlik karşılaştırmalarının en önemli eksikliği araştırmaların bireyler üzerinden gerçekleştirilmesidir. Toplumun bu yöndeki eğilimlerinin izlerini taşıyan öykü, mit, masal, dini ritüeller üzerinden yapılan çalışmaların toplumsal olarak daha fazla genellenebilir veriler sağlayacağı düşünülmektedir (Satterfield, 2000: 355). Bireyin iyimserliğinin ya da kötümserliğinin hem bireysel hem de toplumsal özellikleri içeren bir yansıma olduğu (Chang, 2001: 276) düşünüldüğünde kültürel karşılaştırmaları içeren çalışmalar her ne kadar heyecan verici olsa da kültürlerin temel dinamiklerini oluşturan yapıların bireylere etkileri konusunda değerlendirme kriterleri araştırmaların niteliği açısından önemlidir. Bireylerin iyimserlik eğilimlerini etkileyen toplumsal etkilerin belirlenmesi konusunda yaşanan eksiklikler, kullanılan ölçeklerin bu farklılıkları tam olarak yansıtamaması da bu tür karşılaştırmalara yönelik bir soru işareti olarak kalmaktadır.

İyimserlik eğilimini etkileyen unsurlardan biri de sosyo-ekonomik durumdur. Düşük sosyoekonomik çevre iyimserlik eğilimini olumsuz yönde etkilerken,

gelecekle ilgili olumsuz beklentilerin de kaynağı olabilmektedir (Robb, Simon, Wardle, 2009: 331). Scheier, Carver ve Bridges'in (1994: 1063-1078) yaptığı benzer bir araştırma eğitim düzeyi, ekonomik durum ve iyimserlik arasında ilişkiyi incelemiş ve eğitim ile arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

İyimserlik eğilimine cinsiyet farkı açısından bakıldığında olumsuz yaşam olaylarından etkileniş derecelerindeki farklılığın bir benzerinin iyimserlik ve cinsiyet arasında da bulunduğunu söylemek mümkündür. Fakat bu genelleme tek başına yeterli bulunmamaktadır. Bu farklılığın kültürler arasında yorumlanması ise kültürel farklılıklarda kadına verilen rolün farklılığına göre değişmektedir (Peterson ve Seligman, 2004: 579).

İyimserlik, olumlu sonuçlar beklemeye ilişkin eğilimleri içeren hem bir kişilik özelliği hem de düşünme biçimi olarak da görülebilmektedir. Bu durumun insanların sonuçlara ilişkin genelde olumlu veya olumsuz olarak yapılandıkları beklentileri, olayları ele alış biçimleri, olaylarla başetme tarzları ve iyilik hallerini etkilediği düşünülebilir. İnsanoğlunun düşünebilme gücü ve bunu kullanabilme biçimi onun yaşamını önemli ölçüde etkilemektedir (Türküm, 1999: 4).

2.3.1. İyimserlik Eğilimi ve Yaşama Etkileri

Ellis (2008: 182), gerçekçi bir iyimserlik yaklaşımına sahip bireyin sağlıklı duygular ile sahip olacağı aktif öğrenme ve değişim enerjisi sayesinde yaşam doyumunun yükseleceğini ifade etmektedir. İyimserlik ve sağlıkla ilgili davranışlar arasındaki bağın netleşmesi için bireyin iyimserliğinin bireyi güçlü hissettirmesi ve sürekli biçimde fiziksel sağlığı elde etmeye yönelik bir davranış sergilemeye yönlendirmesi gerekmektedir (Peterson, 2000b: 157). İyimserlikle desteklenen bu davranışlar, sağlıkla ilişkili gerçekçi bir bağ üzerinde gerçekleştiğinde bireyin iyimserliğine yaşam doyumuna ve sağlığına katkıda bulunacaktır.

İyimser bireyler, kişisel özellikleri ve başa çıkma becerileri açısından incelendiğinde, sürekli yinelenen bir yapı göze çarpar. İyimserler bir eylem

insanı olarak bir problemle karşılaştıklarında çözüm beklemek yerine problemin içerisine girip problemin çözümü için az da olsa çözüm arayışı içerisine girerler (McGinnis, 1998: 29). Problemleri geçici bir süreç olarak görüp çabalarının bu zorluğu yeneceğine inanırlar. İyimser bireylere göre başarısızlıklar kişisel olarak algılanmamakta durumsal olarak değerlendirilmektedir (Felman, 2000: 71; Marden, 2001: 93). İyimserler sadece düşüncelerinin olumsuz yöne kaymasını engellemekle kalmazlar, onları mantıklı değerlendirmelerle kendilerine yönelik olumlu bir havada görmeye çalışmaktadırlar (McGinnis, 1998: 84). Bu olumlu yaklaşım biçiminde hem içsel hem de çevre ile çatışma ve sürtüşmeler azalacağı için kişi kendisini rahat ve huzurlu hissederek geleceğe güvenle bakacaktır. Bu anlamda iyimserlik bireyin kendine güveni ve barışık olması ile ilişkilendirilmektedir (Kasatura, 1998: 209). Segerstom ve arkadaşları, iyimserliğin meydana getirdiği olumlu duygu durumunun insan sağlığı için olumlu işlevleri olduğunu, kişilerin karşılaştıkları ve karşılaşacakları olayların sonuçları ile ilgili beklenti, değerlendirme ve duygu durumlarındaki bireysel farklılıkların bağışıklık sistemleri ve psikolojik sağlıkları açısından önemli etkileri olduğunu ifade etmişlerdir (Akt. Türküm, 1999: 87).

Beck (2008: 119) bireyin olumsuz benlik kavramsallaşmasından hareket eden kötümserliğinin terapötik açıdan ele alındığında, depresif hastaların tüm düşüncelerini süpürüp atan, güçlü bir dalga gibi olduğunu ifade etmektedir. Kötümserlik yaşananlar karşısında depresyon eğilimini arttıracak gibi, olumsuz duygular meydana getirecektir. Kötümserlik eğilimi fiziksel sağlığın bozulmasıyla devam eden bir kendini gerçekleştiren kehanet niteliğindedir. Bu eğilimlerini çoğunlukla gerçekçi oldukları şeklinde bir açıklama tarzı ile desteklerler (Seligman, 2007a: 131-132; Seligman, 2007b: 10). İyimserler aktif problem odaklı başa çıkma stratejisi kullanmakla birlikte daha planlı davranmaktadırlar. Buna karşılık kötümserler ise stres yaratan obje ile ilişkili hedef veya hedeflerle kendilerini meşgul etmeme eğilimindedirler. İyimserler stresli olayların gerçekliğini kabul ederken; kötümserler, var olan soruna ilişkin farkındalıkları azaltmak için inkâr mekanizmasını kullanmaktadırlar (Scheier ve Carver, 1992: 201-228).

Colligan ve arkadaşları (1994: 71-95), iyimser açıklama biçimi, fiziksel ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmada MMPI testinin iyimserlik- kötümserlik alt boyutuna göre kötümser olan katılımcıların ruh sağlıklarının daha düşük ve ilaç kullanma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. İyimserler kötümserlere göre problem odaklı davranıp sosyal destek alma gibi etkin başa çıkma stratejilerini kullanırken, buna karşın kötümserlerin kaçınma stratejisini kullandıklarını saptamışlardır. İyimser bireyler stres verici olaylar karşısında bastırma tepkisi göstermek yerine duygu ve düşüncelerini sorumluluk alarak ifade edici aktif başa çıkma stratejileri göstermektedirler (Hart ve Hittner, 1995:827).

İyimser açıklama biçiminin sağlığa etkileri konusunda yapılan çalışmalar; kötümser bireylerin sağlıkla ilişkili açıklama tarzlarının hastalığa yönelik olarak umutsuzluk (yaygınlık) içerdiği, tedavisinin mümkün olmadığı inancını taşıdıkları (kalıcılık), buna çoğunlukla kendisinin sebep olduğu (kişiselleştirme) yönünde kişiselleştirdiklerini göstermektedir. İyimser bireyler ise; tedavisinin mümkün olduğu bu durumdan hayatının çok fazla etkilenmeyeceği, rahatsızlığın çoğunlukla çevresel etkenlerden kaynaklı olduğunu düşünmektedirler (Akt. Carr, 2004: 100-102).

İyimserlerin kötümserlere göre yaşam olaylarında başa çıkma stratejilerinin incelendiği araştırmalarda (Scheier ve Carver, 1992: 201; Strutton, Lumpkin: 1992; Akt. Nes ve Segerstom, 2006: 235), insanların iki şekilde başa çıkma stratejisi kullandıkları belirtilmiştir. Buna göre problem odaklı başa çıkma stratejisinde problem kaynağı ile mücadele için aktif adımlar atılmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma stratejisinde ise problemin bireyde meydana getirdiği duygusal rahatsızlığın azaltılmasına yönelik bir mücadele stratejisi gözlenmektedir (Lazarus ve Lazarus, 1994: 152-160). İyimser bireyler sorunlarla karşılaştıklarında sorunlarla yüzleşerek doğrudan problem odaklı başa çıkma stratejisi kullanmaktadırlar. Kötümser bireylerin bu anlamdaki baş etme tavrı sorunu göz ardı ederek yokmuş gibi davranma yönünde olmaktadır (Scheier ve Carver 1992: 201; Burger, 2006: 331). Örneğin işyerinde iyimserler daha çok kendini kontrol etme, problemi yönetme arzusu eğilimi gösterirlerken, kötümserler ise gerçeklerden kaçma, sorunu sosyal destekler arayarak çözme yoluna gitmişlerdir. Benzer biçimde yönetici

kadınlar arasında yapılan bir araştırmada iyimser kadınların, iş yerindeki tartişmaları bir kazanç ve gelişme aracı olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır (Fry, 1995, Akt. Carver ve Scheier 2000: 236).

İyimserlik anlayışı ilk bakışta algılandığı gibi “güçlü ol” , “keyfine bak” şeklinde yüzeysel bir yaklaşım olarak algılansa da duygu, düşünce ve davranışın toplumsal konuyla ilişkilendirilebilecek pek çok yönü bulunduğu anlaşılmaktadır. Yaşam zorlanmalarına karşı koruyucu bir etken aracı, bir motivasyon ve başa çıkma unsuru olarak iyimserlik eğiliminin bireyleri sadece psikolojik olarak değil beden sağlığı ağıısından da güçlü hale getirdiği anlaşılmaktadır. Bu noktada bireyin yaşamış olduğu duygusal durumlar ve duygusal duyarlılıkları devreye girmektedir. Bireyin sahip olduğu duygusal becerileri ve duyarlılıkları bireyin yaşantısını yorumlama ve geleceğe yönelik beklentilerini şekillendirme düşünceci bu araştırmanın ana eksenini oluşturmaktadır.

2.4. DUYGU ODAKLI TERAPİ İLE İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde Duygu Odaklı Terapi ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan yayın ve araştırmalar özetlenmiştir.

2.4.1. Duygu Odaklı Terapi İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Shear ve arkadaşları (2001: 1993), DSM IV kriterlerine göre panik bozukluk tanısı alan 112 hasta üzerinde Duygu Odaklı Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi, ilaç tedavisi ve plasebo ilaç uygulamalarının etkililiğini inceleyen karşılaştırmalı bir araştırma yapmışlardır. 3 ay boyunca hastalara yapılan uygulamaların ardından 6 aylık izleme süreci sonunda; Duygu Odaklı Terapi uygulamalarının; Bilişsel Davranışçı Terapiden ve ilaç tedavisinden daha az etkili olduğu, Plasebo, ilaç tedavisi etkileri bakımından benzer etkililiğe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar ek olarak; Duygu Odaklı Terapi uygulamalarının tedaviye devam ve programı tamamlama konusunda en yüksek değere sahip olduğunu, bu yaklaşımın hastaların tedaviye katılımında kullanılması gerektiği sonucuna ulaşmışlardır.

Paivio ve Nieuwenhuis (2001: 115), çocukluk çağında duygusal, fiziksel veya cinsel istismara uğramış 32 yetişkin üzerinde Duygu Odaklı Terapinin etkililiğini araştırmıştır. Deneklere yaşadıkları travmanın niteliğine göre şekillendirilmiş 20 haftalık bireysel Duygu Odaklı Terapi uygulanmıştır. Araştırmacılar, terapi uygulamalarının sonunda ve 9 aylık izleme süreçlerinde deneklerde DSM IV kriterlerine göre yapılan değerlendirmeler neticesinde önemli derecede iyileşmeler görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır.

Walsh-Burwel (2002: 50), Duygu Odaklı Çift Terapisi uygulamalarının somatoform bozukluğu tedavisinde etkililiğini araştırmıştır. Çiftlerden birinin somatoform bozukluğu tedavisi gördüğü 16 çift üzerinde yapılan araştırmada deney grubuna 8 hafta boyunca Duygu Odaklı Terapi; Kontrol grubuna ise araştırmacı tarafından belirlenen etkinlikler 12 hafta boyunca uygulanmıştır. Araştırma sonucunda yapılan son-test uygulamalarında her iki uygulamanın somatoform bozukluğu tedavisinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Lander (2009: 237), öğretmen ve öğrenci ilişkisinde yaşanan çatışmalarda Duygu Odaklı Terapi yönteminin etkililiğini incelemiştir. Öğretmen, öğrenci ve ailesi ile yürütülen Duygu Odaklı Terapi uygulamaları ile oluşturulmuş uygulamalar sonunda, okul ortamında Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı ilke ve prensiplerini kullanarak yapılan bir danışma sürecinin öğretmen ve öğrenci ilişkisinin geliştirilmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Greenberg, Warwar ve Malcolm (2008: 185), DSM IV kriterlerine göre duygusal problemleri olduğu değerlendirilen 46 danışana Duygu Odaklı Terapi ve Psiko-eğitim uygulamalarının etkililiğini araştırmışlardır. Rastlantısal olarak ayrılan gruptan deney grubu ile 12 hafta boyunca bireysel Duygu Odaklı Terapi, Kontrol grubu ile ise; 12 haftalık bir grup psiko-eğitim programı etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar ve 3 aylık izleme süresi sonrasında Duygu Odaklı Terapiye alınan danışanların duygusal zorlanmanın etkileri konusunda Psiko-eğitim alan danışanların DSM IV kriterlerine göre daha iyi durumda oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Dolhanty ve Greenberg (2009: 366), yeme bozukluğu tedavisinde Duygu Odaklı Terapi uygulamasının etkililiğini inceleyen tek denekli bir araştırma yapmışlardır. Yeme bozukluğu servisinde yatan 24 yaşında bir kadın hasta üzerinde yapılan araştırmanın sonucuna göre; Duygu Odaklı Terapi uygulamaları sonucunda hastanın yeme bozuklukları belirtilerinin azaldığı ve olumsuz duygusal durumları ile baş etme becerilerinde artış görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Honarparvaran, Navabinejad ve Shafiabady (2010: 538), eşler arasındaki cinsel tatminsizlik üzerinde Duygu Odaklı Terapi uygulamalarının etkililiğini incelemişlerdir. Cinsel tatminsizlik sorunu yaşayan 16 çiftin deney ve kontrol gruplarına ayrılması ile gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre; Duygu Odaklı Çift Terapisi alan çiftlerin cinsel doyumları üzerinde anlamlı bir yükselme bulunmakla birlikte, terapinin kadınlarda erkeklere nazaran daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.2. Duygu Odaklı Terapi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Greenberg (2010a: 1-12), Duygu Odaklı Terapinin genel ilke ve uygulamalarını açıkladığı makalesinde, Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının gelişim sürecinden ilkelerine ve uygulamalarına dair bir çerçeve sunmuştur. Bu makalede; duygu odaklı terapi yaklaşımının bireylerin yaşadığı problemlerin kaynağı olan duygusal şemalarda değişiklik yapabilmesi için, terapi süresince duyguların aktive edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Duygu Odaklı Terapi ile danışanın izleyen ve yönetilen yaşantısal süreci birleştirilerek hem ilişki hem de müdahale becerilerinin önemi belirtilmekte, duyguyu ve bilişi ayrılmaz bir şekilde birbirine bağlı ve yeni anlamlar oluşturulması için önemli bir unsur olarak tanımlanmaktadır.

Bir uygulama ve müdahale alanı olarak Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı çoğunlukla aile ve çift terapisi uygulamalarında geliştirilmesine rağmen son yıllarda okul danışmanlığı, travma, yeme bozuklukları, cinsel istismar vb. gibi alanlarda yapılan uygulamalar ile karşımıza çıkmaktadır. Yapılan taramalarda ülkemizde sınırlı bir uygulama alanı bulmuş olan Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının iyimserlik eğilimine etkileri konusunda bir çalışmaya rastlanmamıştır.

2.5. İYİMSERLİK İLE İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde iyimserlik ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yayımlanmış yayın ve araştırmalar özetlenmiştir.

2.5.1. İyimserlik İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Dejoy (1989: 335-338), lise öğrencisi olan 106 (52 erkek, 54 kadın) sürücü üzerinde yapmış olduğu araştırmada, trafik kazalarında risk algılaması ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, iyimser bireylerin kaza riskinde algılanan kontrol yeteneğinin daha fazla

olduğu, iyimser bireylerin yaşadıkları trafik kazalarından çok fazla etkilenmediği, küçük trafik kazalarının iyimser bireyler için kazanılmış bir yaşam deneyimi olarak algılandığı sonucuna varılmıştır.

Darwill ve Johnson (1991: 951), iyimserlik, kontrol algısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; iyimserlik düzeyleri düşük bireylerin, nevrotik eğilimlerinin yüksek olduğu, nevrotik bireylerin, olumlu olaylara karşı düşük oranda iyimser, olumsuz olaylara karşı ise yüksek oranda kötümser olarak algılama eğiliminde oldukları, olumlu ve olumsuz tüm olaylar karşısında düşük kontrol algısına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Schutte ve Hosch (1996: 241-243), Anglo–Amerikalı, Meksika kökenli Amerikalı ve Meksikalı 295 birey üzerinde iyimserlik, dindarlık ve nörotizmin temel alındığı kültürler arası karşılaştırmalar yaptıkları araştırmalarında; Meksika kökenli Amerikalı erkek ve kadınların nörotizm ve iyimserlik düzeyi diğer gruplara göre yüksek bulunmuştur. Ayrıca Meksika kökenli Amerikalı kadınların iyimserlik düzeyleri Meksika kökenli Amerikalı erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Anglo Amerikan örnekleminde ise, diğer gruplara göre yüksek düzeyde nörotizm ve düşük düzeyde iyimserlik düzeyi bulgularına ulaşmışlardır.

Chang (1996: 113), 111 Asya ve 111 Kafkasya kökenli Amerikalı öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada kültürel farklılığın iyimserlik ve baş etme becerilerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre; Asya kökenli Amerikalılar, Kafkasya kökenli Amerikalılardan daha kötümser bulunmuştur. Asya kökenli Amerikalı öğrenciler baş etme stratejisi olarak çoğunlukla problemden kaçınma ve sosyal olarak arka planda kalmayı kullanma eğilimi içerisinde oldukları görülmüştür. 6 haftalık bir aranın sonunda yapılan sağlık değerlendirmesinde ise, Asya kökenli Amerikalı öğrencilerin daha fazla depresif ve psikolojik şikâyetleri olduğu, Kafkas kökenli Amerikalıların ise çoğunlukla fiziksel bir takım rahatsızlıklardan şikâyet ettikleri sonucuna ulaşmıştır.

Fontaine ve Seal (1997: 243), 101 yetişkin kadın üzerinde iyimserlik, sosyal destek ve mensturasyon öncesi belirtiler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. İyimserlik ve sosyal destek alma arasında anlamlı ilişkiler bulunurken, mensturasyonun duygusal etkilerinde iyimserliğin herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Puskar ve arkadaşları (1999: 115-130), kırsal kesimde yaşayan 624 lise öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında, depresif belirtiler, başetme, öfke ve yaşam olaylarının iyimserlik ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre; iyimserlik ve depresyon belirtileri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, iyimserlik düzeyi yüksek bireylerde problem odaklı baş etme stratejisi kullanıldığı ve iyimserlik düzeyi yükseldikçe öfke düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Ingledew ve Brunning (1999: 193-208), 150 üniversite öğrencisi üzerinde kişilik, koruyucu sağlık davranışları ve karşılaştırmalı iyimserlik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Önleyici sağlık davranışları ortalaması yüksek ve dışa dönük kişiliğe sahip bireylerin, aynı zamanda karşılaştırmalı iyimserlik düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Wenglert ve Rosen (2000: 717), 183 (49 erkek, 134 kadın) üniversite öğrencisi üzerinde geleceğe yönelik iyimserlik eğilimini incelemişlerdir. Bireylere kişisel gelecekleri hakkında ve dünyanın geleceği hakkında sorular yöneltilerek iki aşamalı olarak gerçekleştirilen araştırmada şu sonuçlar elde edilmiştir. İlk analizde bireyler iyimser ve kötümser olarak kategorize edilmiş, 183 kişiden 177'si kendisinin geleceği ile ilgili olarak iyimser, 6'sı kötümser bulunmuştur. Dünyanın geleceği ile ilgili olarak ise 155'i iyimser, 28'i kötümser bulunmuştur. İkinci analiz ise üç grupta temel alınarak yapılmış (İyimser, kötümser, ortalama grup), 132'si kendi geleceği ile ilgili iyimser, 47'si ortalama grup olmuş, kötümser bireye ise hiç rastlanmamıştır. Dünyanın geleceği ile ilgili olarak ise 74'ü iyimser, 3'ü kötümser, 106'sı ise ortalama grup içerisinde yer almışlardır. Ayrıca; araştırmada bireylerin kendi geleceği hakkındaki iyimserliğin dünyanın geleceğine ilişkin iyimserlik inancından daha düşük olduğu sonucu bulunmuştur.

Chang, Rand ve Strunk (2000: 255), 225 çalışan üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada iyimserliğin, stres ve mesleki tükenmişliğin önlenmesinde önemli bir unsur olduğu, iyimserliğin günlük stresten bağımsız olarak mesleki tükenmişlik konusunda koruyucu olabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Myers ve Reynolds (2000: 677), 154 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, sağlıkla ilişkili olaylarda etkili baş etme stratejisi kullanan bireylerin yüksek karşılaştırmalı iyimserlik eğilimine sahip olduğu, özsaygı düzeyi düştüğünde ise karşılaştırmalı iyimserlik eğilim düzeyinin de düştüğü sonucuna ulaşmışlardır.

Chang ve Farrehi (2001: 558-559), 402 lise öğrencisi üzerinde algılanan bilgi işleme stili, iyimserlik, yaşam doyumu ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, iyimserlik eğilimi ile bilgi işleme stilleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. İyimserlik; akılcı otomatik bilgi işleme stili ile ilişkilendirilebilirken, kötümserlik; deneysel bilgi işleme stili ile ilişkilendirilmiştir. Bilgi işleme modeline göre bireylerin iyimser olmalarının psikolojik durumlarını önemli oranda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Ji, Zhang, Usborne ve Guan (2004: 25-34), kültürlerarası iyimserlik eğilimi, gerçekçi olmayan iyimserlik ve SARS salgınını incelemişler; iyimserlik eğilimi açısından Çinli ve Kanadalı bireyler arasında anlamlı farklılıklar bulunmazken, gerçekçi olmayan iyimserlik açısından Çinli bireylerde Kanadalı bireylerden daha yüksek sonuçlar gözlemlemişlerdir. Genel olarak Çinli bireylerin Kanadalı bireylerden daha iyimser oldukları, bununla birlikte Çinli bireylerin SARS virüsüne yakalanma eğilimlerinin Kanadalı bireylere oranla daha yüksek riskte olduklarını rapor etmelerine rağmen SARS konusunda Kanadalı bireylerden daha iyimser bir tavır içerisinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Ben-Zur ve Debi (2005: 151-164), yaşları 55 ile 80 arasında değişen 90 görme engelli birey üzerinde görme kaybı ile ilgili sorunlarla baş etme ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmada; bireylerin iyimserlik ve sosyal ilişki düzeylerinin görme kaybı ile ilişkili sorunlarla başa çıkmada önemli rol

oynadığı, iyimserlik düzeyinin rehabilitasyon sürecine katılımda önemli bir role sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Benett ve Eliot (2005: 242-244), kalp hastalığı rehabilitasyonu programına katılan kalp hastaları arasında kötümser açıklama biçimi ve kalp sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 72 kalp hastası (51 erkek, 21 kadın) üzerinde yapılan araştırmada; kötümser açıklama biçimine sahip hastalar kalp hastalığı rehabilitasyon programı hakkında kesin ve olumsuz etkiler bildirmişlerdir.

Baker, Blacher ve Olsson (2005: 575-590), okul öncesi çağında gelişim geriliği olan ve olmayan çocuğu olan ailelerde iyimserlik ve iyilik halini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; çocuklarının gelişim geriliğinden bağımsız olarak çocukların davranış problemleri artma gösterdiğinde iyimserlik düzeyleri düşük olan annelerin iyimserlik düzeyleri yüksek olan annelere göre yüksek depresyon riski taşıdıklarına ve aile düzenlerinin bozulduğu sonucuna varmışlardır.

Kivimaki ve arkadaşları (2005: 413), ailede yaşanan ölüm ya da bazı önemli hastalıklarla karşılaşma sonrasında iyimserliğin sağlık üzerindeki rolünü incelemişlerdir. 5007 kişi üzerinde yapılan araştırmanın sonucunda; ölüm ya da hastalık olayının yaşanmasından sonra iyimser bireylerin hastalanmalarındaki artışın kötümser bireylere göre hem daha az olduğu hem de iyileşme süresinin daha kısa olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Carver ve arkadaşları (2005: 508), 163 erken dönem meme kanseri tedavisi görmüş hastalar üzerinde yaptıkları araştırmalarında; bireylerdeki iyimserlik eğiliminin göğüs kanserinin tedavisi sürecinde olumlu anlamda rol oynadığını saptamışlardır.

El-Anzi (2005: 100-101), 400 üniversite öğrencisi üzerinde akademik başarı, kaygı, iyimserlik ve kötümserlik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında; akademik başarı ve iyimserlik arasında pozitif bir ilişki bulurken, kötümserlikle akademik başarı arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Ek

olarak araştırma kapsamındaki erkek öğrencilerde iyimserlik düzeyinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Steptoe ve arkadaşları (2006: 76-80), iyimserlik eğiliminin sağlık davranışı ve sağlıklı yaşlanmaya etkilerini incelemişlerdir. Yaşları 65-80 aralığında değişen 128 (56 erkek, 72 kadın) yaşlı birey üzerinde yapılan araştırmanın sonucuna göre; iyimserlik eğiliminin sosyo-ekonomik koşullardan ve tıbbi durumdan bağımsız olarak sigara kullanmama, orta düzey alkol tüketimi ve fiziksel aktivitelerle ilişkili olduğu ve sağlıklı yaşlanmada önemli role sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Pinquart, Fröchlich ve Silbereisen (2007: 425-428), iyimserlik eğiliminin kanser tedavisine etkilerini incelemişlerdir. 161 yeni kanser tanısı almış hastaya kemoterapi öncesinde Yaşam Yönelimi Ölçeği, Psikolojik İyi Hali Ölçeği ve tedavilerinin yan etkilerine yönelik öngörülerini irdeleyen anketler uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kemoterapi öncesinde olumlu duygulanım ile yüksek iyimserlik ve düşük kötümserlik arasında anlamlı bir fark bulunurken, 9 aylık tedavi süreci sonrasında kötümserliğin kemoterapinin yan etkilerini olumsuz etkilediği, iyimserliğin ise hastaların kemoterapinin yan etkilerine karşı herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Nicholls ve arkadaşları (2008: 1186-1188), sporcuların psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve baş etme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşları 15-68 arasında değişen 677 sporcu (454 erkek, 223 kadın) üzerinde yapılan araştırmanın sonucuna göre; iyimserlik düzeyi yüksek bulunan sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu ve problem odaklı baş etme stratejisi kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Puskar ve arkadaşları (2010: 194-195), 193 lise öğrencisi üzerinde özsaygı ve cinsiyet farklılığının iyimserlik üzerine etkilerini incelemişlerdir. Rosenberg Özsaygı ölçeği ve Yaşam Yönelimi Ölçeği kullanılarak yapılan araştırma sonucunda; erkek öğrencilerin iyimserlik düzeyi kız öğrencilere göre yüksek

bulunurken, özsaygı ve iyimserlik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Medlin, Green ve Gaither (2010: 38), eğitim sektöründe iyimserliğin etkilerini araştırmak için 27 öğretmen üzerinde yaptıkları araştırmada; öğretmenlerin iyimserlik düzeyleri ile kurumsal hedef belirleme stratejileri, bireysel performansları arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşımlardır.

Chang, Tsai ve Lee (2010: 61), cinsel farklılıkların iyimserlik düzeyine etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda; Taywan'da finans sektöründe çalışan kadınların iyimserlik ve toplumsal duygudurum düzeylerinin erkek çalışanlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşımlardır.

Geers ve arkadaşları (2010: 125), 95 üniversite öğrencisi üzerinde tedaviye katılım ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemişler ve öğrencilerin iyimserlik düzeyleri arttıkça sağlıkla ilgili davranışlara duyarlı oldukları ve tedavi sürecine katılım gösterdikleri sonucuna ulaşımlardır.

2.5.2. İyimserlik İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar

İyimserlik ile ilgili ülkemizde yapılan yayın ve araştırmalar aşağıda özetlenmiştir.

Aydın ve Tezer (1991: 6-7), 392 (151 kız, 241 erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerini yaşama karşı olumlu bakış açısına sahip olanlar (iyimser), öğrenciler ile yaşama olumlu bakış açısına sahip olmayanlar şeklinde ayırarak (kötümser) karşılaştırmalı bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda; iyimser öğrencilerin kötümser öğrencilere oranla daha az sağlık sorunları yaşadıkları, iyimserlik düzeyi azaldıkça sağlık sorunlarında artış gözlemediği, iyimserlik ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, iyimserlik eğiliminin cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşımlardır.

Tekek'in (1994: 55-58), Ankara ve Hatay ilinde yaşıyan 229 kadın üzerinde İyimserlik ve menopoza karşı tutum arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucuna göre; iyimser kadınlar menopozun olumsuz etkilerinde benzer inançları taşımazlarken, kötümser kadınların ise menopozun olumsuz etkileri konusunda benzer inanaçlara sahip oldukları gözlemlenmiştir. İyimser kadınlar menopoz sonrası semptomlarının azalacağına ve iyileşme olacağına inanırlarken, kötümser kadınların iyileşme konusunda olumsuz düşüncelerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Güleri (1998: 58-62), üniversite öğrencisi ve işçi gençlerin gelecek beklentileri ve iyimserlik düzeylerini karşılaştıran bir araştırma yapmıştır. 16-24 yaşları arasındaki 239 üniversite öğrencisi, 243 işçi genç üzerinde yapılan araştırmada üniversite öğrencisi olan gençlerin daha bağımsız ve iyimser oldukları, işçi gençliğin ise bağımlı ve kötümser olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akkoyun (2002;5-6), 300 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada fiziksel egzersiz, iyimserlik ve sağlık kontrol odağı arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmada; iyimser olanların İçsel Sağlık Kontrol Odağı alt ölçeğinde kötümserlerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları sonucuna varmıştır.

Şimşek (2003: 113-114), 36 üniversite öğrencisi üzerinde bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş film terapisi ve rol değiştirme uygulamasının üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan düşüncelere ve iyimserlik düzeylerine etkisini incelemiştir. Deney grubundaki öğrencilere 10 oturum bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş film terapisi, kontrol grubuna ise, placebo niteliğinde bir çalışma yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda deney grubunda yer alan bireylerin, akılcı olmayan düşüncelerinde anlamlı bir şekilde azalma, iyimserlik düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı bir artma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üstündağ-Budak ve Mocan-Aydın (2005: 559-572), üniversite öğrencileri üzerinde, algılanan sağlık durumu, sağlık kontrol inancı, tıbbi destek arama değişkenleri ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma

sonucunda; iyimserlik düzeyi ile tıbbi destek arama, sağlık denetim odağı arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Erkek deneklerde fiziksel sağlık semptomlarının değerlendirilmesinde; İyimserlik ve içsel sağlık denetiminin ön planda iken, bayan deneklerde iyimserlik ve dıştan sağlık denetiminin ön planda olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Altunbaş (2005: 10-14), 127 (63 kadın ve 64 erkek) astım hastası üzerinde hastalığa uyum, algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzı, iyimserlik ve açıklama biçimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda İyimserlik ile hastalığa uyum arasında pozitif; depresif ve kötümser açıklama biçimi olarak adlandırılan eğilim ile hastalığa uyum arasında ise negatif bir ilişki olduğu, stresle başa çıkma stratejileri ve iyimserlik ile depresif/kötümser açıklama biçiminin hastalığa uyumun yordanmasında anlamlı katkılarının olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Açıkgöz (2006: 86-90), 170 öğrenci (106 kız, 64 erkek) üzerinde yaptığı araştırmada, öz yetkinlik, beslenme alışkanlıkları ve geleceğe yönelik iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre; öğrencilerin geleceğe yönelik iyimserlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği, erkek öğrencilerin iyimserlik düzeylerinin kız öğrencilerin iyimserlik düzeylerinden daha yüksek olduğu, öğrencilerin beslenmelerine dikkat etme, öz yetkinlik ve geleceğe yönelik iyimserlik eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bacanlı ve Ercan (2006: 7), depreme maruz kalan 161 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, öğrencilerin depremden 18 ay sonra deprem stresiyile başa çıkmada kullandıkları stratejilerin iyimserlik ve cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma sonucunda; öğrencilerin sosyal destek arama, problem çözme ve kaçınma alt ölçeklerinden aldıkları puanların iyimserlik düzeylerine ve cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır.

Kümbül Güler ve Emeç (2006: 129), iyimserlik, yaşam memnuniyeti ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite dördüncü sınıfta öğrenim gören 443 (210 erkek, 230 kız) üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın sonucunda, iyimserlik ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif düzeyde ilişki gözlenmiş, ancak iyimserlik ile akademik başarı arasında bir ilişki tespit edilmemiştir.

Gençoğlu (2006: 60-84), üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 623 üniversite öğrencisi üzerinde İyimserlik ölçeği ve Hacettepe Kişilik Envanteri kullanılarak yapılan araştırma sonucunda, iyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre; kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, aile ilişkileri, sosyal ilişki, sosyal norm düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. İyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilerin ise, iyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilere göre; nevrotik eğilim, psikotik eğilim, antisosyal eğilim düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Yalım (2007: 33-42), üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin üniversiteye uyum, iyimserlik, başa çıkma yolları, cinsiyet ve psikolojik sağlık ilişkisini incelemiştir. 420 üniversite öğrencisi (173 kız, 247 erkek) üzerinde yapılan araştırma sonucunda; psikolojik sağlık, iyimserlik, kadercilik ve suçlu kendinde bulan başa çıkma strateji puanları yüksek öğrencilerin, üniversiteye uyum puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bostancı ve arkadaşları (2007: 42), üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyi ve aile ilişkileri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yaşları 17 ile 24 arasında değişen 361 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın sonucuna göre; sağlıklı aile işlevlerine sahip olan öğrencilerin iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Avcı (2008: 65-71), öğrenilmiş iyimserlik eğitim programının 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin iyimserlik düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma 30 öğrencinin deney ve kontrol gruplarına rastgele olarak ayrılması ve deney grubundaki öğrencilere 8 oturumluk öğrenilmiş iyimserlik eğitim programı

uygulanması ile gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna araştırma süresince hiçbir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin geleceğe yönelik iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmezken, yükleme biçimi olarak iyimserlik düzeylerinde anlamlı düzeyde bir artış olduğu, olumsuz yükleme yapan öğrencilerin geleceğe yönelik iyimserlik puanları arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Eryılmaz ve Atak (2011: 170), ergenlerde öznel iyi oluş, öz saygı ve iyimserlik ilişkisini incelemiştir. Yaşları 14-18 arasında değişen 227 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada öznel iyi oluşun iyimserlik düzeyi ile yüksek düzeyde olumlu, özsaygı ile orta düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Karagöz (2011: 71-80), olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma 30 öğrenci (10 deney, 10 plasebo, 10 kontrol) ile yürütülmüştür. Deney grubundaki öğrencilere 12 oturumluk olumlu düşünme eğitim programı, plasebo grubuna 12 oturumluk mesleki tanıtım, kontrol grubuna ise araştırma süresince hiçbir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin geleceğe yönelik iyimserlik puanlarında anlamlı derecede bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İyimserlik konusunda yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmaların çoğunlukla betimsel olduğu gerek geleceğe yönelik yaklaşım açısından gerekse yükleme biçimi açısından iyimserliğin çeşitli başa çıkma ve kişisel özelliklerle ilişkilerini irdeleyen araştırmalar olduğu kanaatine ulaşılmıştır. İyimserliğe yönelik eğitim programlarının ise iyimserliğin öğrenilmesine yönelik araştırmalar olduğu görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubu, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırmanın deseni, veri toplama araçları, verilerin analizi, araştırmanın yapıldığı yer ve zaman, Duygusal Farkındalık Eğitimi ve eğitimin uygulanması ile ilgili bilgiler ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.1. Çalışma Grubu

Bu araştırmada yer alan bireylerin seçimi için, Samsun ili merkez ilçelerinde ikamet eden 20-30 yaş aralığında bireylere yönelik olarak 10 haftalık bir Duygusal Farkındalık Eğitimi duyurusu yapılmıştır. Duyuru sonucunda 51 birey katılabileceğini ifade ederek başvuru yapmıştır. Bu kişilere Kişisel Bilgi Formu ve İyimserlik Ölçeği uygulanmıştır.

3.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

51 bireye uygulanan İyimserlik Ölçeği ön testinden alınan en yüksek puan 94, en düşük puan 58, standart sapma 9.1, puan ortalaması 74.6 dır. Bu araştırma ile Duygu Odaklı Terapiye Dayalı Duygusal Farkındalık Eğitiminin, bireyin iyimserlik düzeyini yükseltmekte etkili olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla, iyimserlik ölçeği ön testinden alınan ortalama puanın altında puan alanlar, aldıkları puan ve kişisel bilgi formlarındaki özellikleri de dikkate alınarak bire bir eşleme yöntemi ile her biri 12 bireyden oluşan biri deney diğeri kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Oluşturulan grup

üyeleri ile ön görüşme (bilgilendirme çalışması) yapılmış ve Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek 1) alınmıştır.

Oluşturulan bu iki grubun İyimserlik Ölçeği ön-testinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi ile test edilip sonuçları ile ilgili istatistiksel değerler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol gruplarının iyimserlik düzeyi ön-test toplam puanlarının karşılaştırılması

GRUP	N	\bar{X}	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney Grubu	12	69.2	12.29	147.50	69.500	.885
Kontrol Grubu	12	69	12,71	152.50		

$P > .05$

Tablo 1 incelendiğinde deney ve kontrol grupları arasında iyimserlik düzeyi ön-test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($U=69,500$, $P > .05$). Bu sonuçlara göre deney ve kontrol grupları denk gruplar olarak kabul edilebilir.

3.1.2 Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Deney grubundaki genç yetişkinlerin yaş ortalaması 23.7, kontrol grubundaki genç yetişkinlerin yaş ortalaması ise, 24.5 dir. Her iki grup 7 kadın 5 erkek üyeden oluşmaktadır. Eğitim düzeyi açısından bakıldığında Deney grubunda 1 ilköğretim, 6 Lise, 5 Üniversite mezunu olduğu, Kontrol grubunda ise 7 Lise, 5 Üniversite mezunu olduğu anlaşılmaktadır. Her iki grupta sadece bir bayan üye evlidir.

3.2. Araştırmanın Deseni

Araştırmada “Kontrol Gruplu Ön-test ve Son-test Modele” dayalı deneysel desen kullanılmıştır. Kontrol Gruplu Ön-test ve Son-test Model deseni iç güvenilirliği güvence altına almak için kullanılan en etkili desenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2001: 25-27).

Araştırmanın deseni Tablo 2 de gösterilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Deseni

Grup	Ön-test	İşlem	Son-test
Deney Grubu	İyimserlik Ölçeği Uygulanması	Duygusal Farkındalık Eğitimi (10 Oturum)	İyimserlik Ölçeği Uygulanması
Kontrol Grubu	İyimserlik Ölçeği Uygulanması	-----	İyimserlik Ölçeği Uygulanması

Araştırmanın bağımsız değişkeni Duygu Odaklı Terapiye dayalı olarak hazırlanmış Duygusal Farkındalık Eğitimi, Bağımlı değişkeni ise bireylerin iyimserlik düzeyleridir. Deney grubu ile Duygusal Farkındalık Eğitimi her hafta 90-120 dakikalık oturumlar şeklinde 10 oturum olarak gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu ile hiçbir çalışma yapılmamıştır. Duygusal Farkındalık Eğitimi'nin deney grubunda İyimserlik düzeyini arttırıp arttırmadığını ortaya çıkarmak amacıyla 10 haftalık eğitim süreci sonunda deney ve kontrol gruplarına tekrar İyimserlik Ölçeği (son-test) uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, İyimserlik düzeyinin belirlenmesi için Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen “İyimserlik Ölçeği” ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmaya başvuran bireylerin araştırma kapsamında olup olmadıklarının belirlenmesi ve grupların; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi gibi özelliklerin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenmiştir.

3.3.2. İyimserlik Ölçeği

İyimserlik Ölçeği, Balcı ve Yılmaz (2002: 60) tarafından bireylerin iyimserlik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 4'lü likert tipi bir ölçek olarak geliştirilen İyimserlik Ölçeği toplam 24 maddeden oluşmaktadır.

İyimserlik Ölçeğinin Güvenirliliği: Ölçeğin güvenirliliği, Cronbach Alfa İç Tutarlık, Testin Tekrarı ve Test Yarılama olmak üzere üç yöntemle hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 290 üniversite öğrencisine dört hafta ara ile uygulanması sonucu elde edilen Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayısı .61 olarak bulunmuştur. Testi yarılama yöntemi ile yapılan güvenirlilik katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur.

İyimserlik Ölçeğinin Geçerliliği: Ölçeğin geçerlik çalışması için Aydın ve Tezer (1991) tarafından uyarlanan Yaşam Yönelim Testi, 290 üniversite öğrencisine aynı anda verilmiş ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .55 olarak bulunmuştur. Ölçeğin maddelerinin yapı geçerliliğini, çok boyutlu olup olmadığını anlamak için faktör analizi yapılmıştır. 24 maddenin bir madde hariç (madde 1) hepsinin birinci faktörde toplandığı görülmüştür.

İyimsizlik Ölçeğinin Puanlanması: İyimsizlik Ölçeği 4'lü likert tipi bir ölçektir. Bireylerden ölçeğin her bir maddesinin karşısında yer alan; Benim gibi hiç değil (1 Puan), Benim gibi değil (2 Puan), Bazen benim gibi (3 Puan) ve Tam benim gibi (4 Puan) şeklinde puanlanan seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmektedir. 1, 3, 6, 8, 9 ve 11. maddeler ise tersten puanlanmaktadır.

Bireylerin ölçekten alabilecekleri en düşük puan 24, en yüksek puan ise 96 dır. Puanın yüksek olması bireyin iyimsizlik düzeyinin yüksek olduğu, puanın düşük olması ise iyimsizlik düzeyinin düşük olduğu biçiminde değerlendirilmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada Duygu Odaklı Terapiye Dayalı Duygusal Farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimsizlik düzeylerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla oluşturulan deney ve kontrol gruplarına İyimsizlik Ölçeğinden alacakları ön-test ve son-test puanları araştırmanın denencelerini test edecek şekilde düzenlenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler, grup sayısının az olması nedeniyle parametrik olmayan istatistiklerle değerlendirilmiştir.

Duygu Odaklı Terapiye Dayalı Duygusal Farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimsizlik düzeylerine etkisinin incelenmesi için Mann-Whitney U-Testi kullanılarak gruplar arası karşılaştırma yapılmıştır. Bu test, iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmektedir (Büyüköztürk 2003: 150). Duygusal Farkındalık eğitime katılan ve katılmayan genç yetişkinlerin ön-test ve son-test puanları arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla da, ikili iki örneklem puanlarının dağılımlarının birbirinden anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmede Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2003: 157). Araştırmada kullanılan istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

İstatistiksel analizlerde ve verilerin düzenlenmesinde Microsoft Excel 2007 ve SPSS 15.0 paket programları kullanılmıştır. Bu çözümleme yöntemleriyle ilgili elde edilen veriler bölüm 4'te, bulgular kısmında verilmiştir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Duygusal Farkındalık Eğitim çalışmaları, Eylül ve Aralık 2011 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. 12 kişiden oluşan deney grubu ile uygulama, her hafta perşembe günleri 17.00–19.00 saatleri arasında olmak üzere toplam 10 hafta sürmüştür. Oturumlar, 90–120 dakika olarak gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına 10. oturumun sonunda İyimserlik Ölçeği bir kez daha (son-test) uygulanmıştır.

3.5 Duygusal Farkındalık Eğitim Programı

Duygusal Farkındalık Eğitim Programı; Birey Merkezli Terapi, Gestalt Terapi, Bilişsel Terapinin bazı uygulamalarından hareket eden Duygu Odaklı Terapi ilkeleri doğrultusunda araştırmacı tarafından oluşturulmuş bir eğitim programıdır. Program uygulamaları ve içeriği ile eğitim ve etkileşim temeline dayalıdır. Süreç her oturumun başında belirlenmiş olan amaçlar ve hedef davranışlar doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Programın, içeriğindeki bilgilendirme ve duygusal paylaşımlar programa hem bir grup rehberliği hem de eğitim programı olarak değerlendirilebilme özelliği sağlamaktadır.

Programın gerçekleştiği eğitim ortamında gerektiğinde tüm grubun ayakta olabileceği bir ortam sağlanmakla birlikte genel ağırlıkla tüm katılımcıların rahat göz teması kurabileceği bir yarım daire düzeni kullanılmıştır.

Duygusal Farkındalık Eğitim Programı, Duygu Odaklı Terapi ilkeleri ışığında; bireylerin duygularının yaşamlarındaki önemini fark etmelerini, duygularını ifade edip dışa vurmalarını, duygusal düzenleme becerilerini, duygu yansıtma ve dönüştürme becerilerini kendi yaşantıları yoluyla keşfetmelerini sağlamak

amacıyla hazırlanmıştır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen alt amaçlar belirlenmiştir.

- 1.) Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini rahatlıkla paylaşabileceği bir ortam olduğunun farkına varır.
- 2.) Grup üyelerinin programdan beklentilerini öğrenir ve kendi beklentilerini gerçekçi bir yapıya dönüştürür.
- 3.) Programın ilkeleri, amaçları, içeriği, sürecin niteliği ve üyelerin uyması gereken kurallar hakkında bilişsel ve davranışsal olarak bilgi sahibi olur.
- 4.) Duyguları tanımlar ve insan yaşamındaki önemini bilir, duygular konusundaki kelime dağarcığını geliştirir.
- 5.) Kendisini tanımlayan duyguyu fark ederek, grup içerisinde duygularını ifade eder.
- 6.) Duygusal farkındalığını geliştirerek olumlu ve olumsuz duygularını tanımlar, kabul eder.
- 7.) Duyguların bedensel etkilerini fark ederek yaşadığı duygularına yönelik farkındalık kazanır.
- 8.) Duygularını beden dilini kullanarak ifade eder, beden dilinden karşısındaki bireylerin duygularını anlar.
- 9.) Kendisinin ve karşısındaki bireylerin duygularını anlama becerisi geliştirir.
- 10.) Kendi duygularına yönelik farkındalık kazanır, karşısındaki bireyin duygularını anlamaya çalışır.
- 11.) Birincil ve ikincil duygular hakkında bilgi sahibi olur.
- 12.) Yaşadığı olaylarda birincil ve ikincil duygularının neler olduğunu fark eder.
- 13.) Duygusal dünyasında kendisini rahatsız eden bitirilmemiş işlerini fark eder.
- 14.) Duygusal şemalarını fark eder.
- 15.) Olumsuz duygusal durumları ile nasıl başa çıktığını farkeder.
- 16.) Nefes ve gevşeme egzersizlerini uygulama becerisi kazanır.
- 17.) Olumsuz duygularını nefes ve gevşeme egzersizleri ile olumluya dönüştürme çalışmaları yapar.
- 18.) Pozitif duygularını arttırıp, negatif duygularını azaltır.
- 19.) İçsel diyaloglarını keşfeder.

20.) Duygusal değişim sürecinde olumlu özellikleri ile ilgili yanlış inanış ve anlayışlarını farkeder.

21.) Duygusal dünyası açısından yeni bir duygusal odak belirler.

Duygusal Farkındalık Eğitim Programında Uyulması Gereken Kurallar;

- 1.) Duygusal Farkındalık Eğitim Programı, her hafta 90-120 dakikalık oturumlar şeklinde toplam 10 hafta boyunca sürdürülür.
- 2.) Üyeler, oturumlara geç kalmamaya ve katılmaya özen göstermelidirler.
- 3.) En az iki oturuma katılmayan üye gruptan çıkarılır.
- 4.) Grup üyeleri, grup içerisinde güven sarsıcı ve gruba zarar verici tavır ve davranışlardan kaçınmalıdır.
- 5.) Grup üyeleri, birbirlerini dikkatlice dinlemeli, birbirlerine karşı destekleyici, insancıl ve hoşgörölü olmaya özen göstermelidirler.
- 6.) Grup üyeleri, grup yaşantılarına katılmaya çalışmalı, gerektiğinde diğer üyeleri katılım konusunda cesaretlendirmelidirler.
- 7.) Üyeler, tarafından paylaşılan özel yaşantılar hiçbir şekilde grup dışında paylaşılmamalı, gruba ait olarak kabul edilmelidir.
- 8.) Grup üyeleri, eğitim esnasında verilen ev ödevlerini titizlikle yapıp grupta paylaşmalıdır.
- 9.) İlk oturumda her bir grup üyesine bir dosya verilerek oturumlara ilişkin bir dosya oluşturması sağlanır. Bu dosyada üyelerin oturumlara ilişkin önemli gördükleri noktaları ve kazanımlarını yazmaları beklenir.
- 10.) Her oturuma bir önceki oturumun özeti yapılır ve verilen ev ödevleri grup içerisinde paylaşılır.
- 11.) Oturumlarda araştırmacı tarafından etik ilkeler ışığında kullanılmak üzere ses kaydı alınır.

Eğitim Programının Oluşturulması

Eğitim Programı oluşturulurken temelde Duygu Odaklı Terapi uygulama süreci ışığında, Birey Merkezli Terapi, Gestalt Terapi, Grup Rehberliği uygulamalarından faydalanılmıştır.

Eğitim programının yukarıda bahsedilen kuram ve uygulamalar doğrultusunda şekillenmesi için; Leslie S. Greenberg ve Sandra C. Paivio'ya (2003) ait "Working with Emotions in Psychotherapy", Susan M. Johnson'a

(2004) ait “The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy”, Leslie S.Greenberg ve Jeanne C.Watson’a (2006) ait “Emotion-Focused Therapy for Depression”, Carl Rogers’e (2003) ait “Etkileşim Grupları” Leslie S.Greenberg’e ait (2004) “Emotion-Focused Therapy”, Sandra C. Paivio, ve Antonio Pascual-Leone’ye (2010) ait “Emotion Focused Therapy for Complex Trauma”, Leslie S. Greenberg ve Jeremy D. Safran’a (1987) ait” Emotion in Psychotherapy”, Jeanne J.Watson, Rhonda N. Goldman ve Leslie S Greenberg’e (2007) ait “Emotion Focused Treatment of Depression, A Comparison of Good and Poor Outcome” , Leslie S. Greenberg’e (2008) ait “ Emotion and Cognition İn Psychotherapy: Transforming Power of Affect” kaynaklarından faydalanılmıştır.

Duygular ve duyguların ifadesi konularında ise; Yaşar Kuzucu’ya (2007) ait; “Duyguları Fark etme ve İfade etme Psiko-eğitim programı”, Recep Koçak’a (2003) ait; “Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerini Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi” konulu doktora tezi, Müge Yılmaz’a (2002) ait; “Duygusal Zeka Düşünme Becerileri Eğitiminin Annelerin Duygusal Zeka Düzeylerine Etkisi” konulu doktora tezi, Üstün Dökmen’e (1995) ait; Sosyometri ve Psikodrama” Maya Philips’e (1999) ait; “Duygusal Mükemmellik”, Robert L. Leahy’e (2010) ait; “Bilişsel Terapi Yöntemleri”, Nilüfer Voltan-Acar’a (2002) ait; “Grupla Psikolojik Danışmada Araştırmalar Deneyler”, Nilüfer Voltan-Acar’a (2010) ait; “İnsan İlişkileri iletişim”, Deniz Altınay’a (1999) ait; “300 Isınma Oyunu”, Serdar Erkan’a (2006) ait “ Örnek Grup Rehberliği Etkinliklikleri”, Ramazan Abacı’ya (2010) ait: “Akıl Karı Olmayan İşler”, Dianne Schilling’e (2009) ait; “Duygusal Zeka Beceri Eğitimi Uygulamaya Yönelik Pratik Model Ve 50 Aktivite”, Stefan Konrad ve Claudia Hendl’e (2001) ait; “Duygularla Güçlenmek”, adlı kaynaklarından faydalanılmıştır.

3.6. Duygusal Farkındalık Eğitimi’nin Uygulanması

Araştırmaya katılan bireylere Duygu Odaklı Terapi ilkeleri doğrultusunda araştırmacı tarafından geliştirilen Duygusal Farkındalık Eğitim programı deney grubuna 10 hafta boyunca uygulanmıştır.

3.6.1. 1. OTURUM

Amaç

Grup üyelerinin tanışmaları, programdan beklentilerinin belirlenmesi, duygular ve insan yaşamında duyguların yeri hakkında bilgi sahibi olunması.

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı terapötik bağlılığı geliştirip devam ettirmek için çeşitli yöntemler önermektedir. İlk olarak danışanlara terapi süreci tanıtılarak sürecin güven, gizlilik, sınırlılıklar, zamanlama ve oturumların yapısı bakımından tanımlanması gerekliliği ifade edilmiştir. Bu tanıtım sürecinde amaç, danışma ortamının danışanın düşüncelerini, hislerini korku ve kaygılarını rahatça anlatabileceği bir ortam olduğu mesajının iletilmesidir. Bu tanıtım evresi gerçekleştirildikten sonra danışman ve danışanlar çalışmaya başlarlar. Bu evre süresince önemli olan ilişkisel görev, kararlaştırılan hedeflere en uygun özel işleme görevlerinin uygulanma şartlarının hazırlanması olarak kabul edilmektedir (Greenberg ve Watson 2006: 124).

Danışmanın empatik bir tavır içerisinde danışanla iletişimde bulunması Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında terapötik müdahalenin ana eksenini oluşturmaktadır. Danışanın ifadelerinde sözlü ve sözlü olmayan en küçük ayrıntıları dikkate alan danışmanın danışanın kendisinin bile fark edemediği bir yöne odaklayabileceği düşünülmektedir (Greenberg, 2010a: 6). Duygulanım esnasında bedensel durumun keşfi şimdi ve buradaya odaklanma sürecinin ilk aşaması olarak kabul edilmektedir. Bir sonraki aşama duyguların yansıtılması, tanımlanması, özeleştirilerin değerlendirilmesi, sağlıklı ve sağlıklı olmayan duygusal durumlara ulaşarak yeni anlamlar üretilmesi olarak belirlenmiştir (Greenberg, 2004b: 105).

Alt Amaçlar

1. Grup üyeleri ile tanışır.
2. Grubun duygu ve düşüncelerini rahatlıkla paylaşabileceği bir ortam olduğunun farkına varır.
3. Grup üyelerinin programdan beklentilerini öğrenme ve kendi beklentilerini gerçekçi bir yapıya dönüştürür.

4. Programın ilkeleri, amaçları ve içeriği sürecin niteliği, üyelerin uyması gereken kurallar hakkında bilgi sahibi olur.

5. Duyguları tanımlar ve insan yaşamındaki önemini bilir.

Kullanılan Araçlar

1. Katılımcı isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları.
2. Kağıt, kalem, yazı tahtası ve kalem

İşlem

1. Tanışma: Araştırmacı gruba “Her bir üye adını ve soyadını söyleyerek kendini tanıttıktan sonra adının ve soyadının anlamı, adının ve soyadının verilmesi ile ilgili bir hikâye varsa bunu, adına ve soyadına ilişkin duygularını, bunları sevip sevmediğini, bunlarla ilgili yaşadığı acı ve tatlı anılarını anlatmalarını isteyerek oturumu açar. (Dökmen, 1995: 147) (Katılımcıları desteklemek amacıyla Araştırmacı önce kendi ad, soyad, öyküsü ile başlatılabilir.)

2. Beklenti ve Amaçlarının Belirlenmesi: Programın amacı grup oturumlarına başlamadan önce tüm üyelere açıklanır. Bu amaçların paylaşılıp paylaşılmadığının görülmesi amacıyla bu konuşma grup içerisinde tekrarlanır. Araştırmacı gruba yönelik olarak;

- “Grup uygulamasından beklentileriniz nelerdir? Grup Yaşantısından sonra kendinizde ne gibi değişiklikler bekliyorsunuz ?” şeklinde sorar.

Bu soruların ardından gönüllü olanlardan başlamak üzere her üye gruba katılma amacını, beklentilerini, grup yaşantısı sonucu nelerin değişmesini istediğini grupla paylaşır. Araştırmacı amaçları özetler.

3. Programın İlkeleri, Sürecin İşleyişi, Uyulması Gereken Kuralların Belirlenmesi: Tanışma ve beklentilerin belirlenmesinden sonra araştırmacı programın amacı, grup üyelerinin uyması gereken kurallar ve Duygusal Farkındalık eğitim süreci ile ilgili bilgilendirme yapar.

Araştırmacı amaç ve kuralları ifade ederken gruba işleyişle ilgili kuralların grupta tartışılmasının daha uygun olacağını ifade eder. Okunan her kural

grubun görüşüne ve tartışmasına sunulur. Gerektiğinde kurallar programın niteliğini bozmayacak şekilde grup tarafından yeniden belirlenir, kuralların benimsenip benimsenmediği, eklenmek istenen başka kural ve amaçlar olup olmadığı gruba sorulur. Sürece son hali verilir. Böylece araştırmacı kuralların benimsenmesini sağlar.

Araştırmacı her oturum öncesi yapacağı yoklamalarda üyelere “burada” demek yerine “şimdi ve burada” ne hissettiğini duygu ifade eden bir kelime söylemelerini ister (Kuzucu, 2007: 17).

4. Duyguların Tanımlanması ve Yaşamımızdaki Yeri: Araştırmacı grup üyelerine aşağıdaki soruları sorarak grubu duygular üzerine konuşmaya cesaretlendirir.

-“Duyguları nasıl tanımlarsınız, duygu kelimesinin sizin için anlamı nedir?”

-“İnsan yaşamında duygunun işlevi nedir, insanlar duygularını nasıl ifade ederler?”

Konuşmaların entelektüel boyutta olmasından daha çok kişisel/özel alanlarına yönelik olmasına özendirilir. Tüm üyelerin konu ile ilgili konuşması sağlanır. Araştırmacı aşağıdaki duyguya yönelik bilgileri üyelerin konuşmalarına bağlı olarak gruba aktarır.

Duygu, bir insanın kendisinde olanları yansıtmalarını ifade eder. Bu da göstermektedir ki, duygu olmadan insanın kendini ifade etmesi mümkün değildir (Frijda, 2008: 69; Tarhan, 2009: 46). Duyguları tanımlamak durumunda kalan çoğu kimse duygunun ne olduğunu bildiğini, ancak tanımlamaya çalıştıktan sonra bu işin hiç kolay olmadığını anlamaktadır. Sonuç olarak diyebiliriz ki, duygusal süreçlerin çok karmaşık bir yapısı vardır ve çok farklı açılardan incelenmesi gerekir. Duygu çok eski çağlardan beri insanların ilgisini çekmiş ve bir araştırma alanı olarak incelenmiştir. Ama yine de duygular konusunda bazı özellikler sıralayabiliriz;

1. Mesela duygu dünyamız önceden kestirilemez. Tamamıyla kontrolümüz dışında gelişir.

2. Duygularla birlikte heyecanda hissetmeye başlarız, çoğunlukla birlikte anılırlar.
3. Duygular bazen haz, bazen de elem verir. Bunu biz değerlendirebiliriz.
4. Duygularımızı beden dilimizle çevremize yansıtırız. Bu durum amacımızı ve davranışlarımızı etkilemektedir (Konrad ve Hendl, 2005: 17-18).

Duygular yaşamla birlikte başlar, yaşam boyu gelişir, zenginleşir, renklenir (Köknel, 1982: 68) ve aynı zamanda çeşitlenir. Duygu hem bir ihtiyaç hem de ihtiyaçları karşılayan bir araç (Ersanlı, 2005: 215) olmakla birlikte insan davranışlarının uyum ve uyumsuzluklarının önemli etmenleri arasında değerlendirilmektedir (Öztabağ, 1983: 163; Baymur, 1994: 77).

Duyguların temel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamaktır. Bir canlının normal, sıradan bir hayat sürdürebilmek için duygulara ihtiyacı vardır. İnsan, günlük yaşamını sürdürebilmek için motivasyon kaynağı olarak varoluş düzeyini yükseltebilmek aynı zamanda kaliteli ve sıra dışı yaşayabilmek için duyguya ihtiyaç duyar (Dökmen, 2010: 90). Bu çerçeveden baktığımızda duygular bir güç olarak tanımlanmak hiç de yanlış olmayacaktır. Sahip olduğumuz duyguların farkına varıp, onları uygun bir potansiyel bir yaşam enerjisi haline dönüştürebiliriz (Abacı, 2010: 37). Duygular; düşünme, planlama ve uzak bir hedefe yönelme, sorun çözme, gibi yetenekleri engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde, doğuştan gelen zihinsel yeteneklerimizi kullanma kapasitemizin sınırlarını belirleyerek hayatta neler yapabileceğimizi belirlerler (Goleman, 2009: 119). Duygularımızı rahatlıkla ifade ettiğimizde sağlıklı yaşam için önemli bir adım atmış oluruz. Bu gerek fiziksel gerekse psikolojik sağlık için önemsenen bir süreç olarak kabul edilmektedir (Abacı, 2010: 39).

5. Değerlendirme: Araştırmacı üyelerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister, istekli üyelerin paylaşımlarının ardından Araştırmacı bu oturumdaki grup sürecini ve kendi duygularını ifade ederek oturumu bitirir.

Birinci Oturum Özeti

Oturum grup üyelerinin isimlerinin anlamı ve öyküleri ile başlamıştır. Bu hem üyelerin kendi dünyalarından bahsetmelerini sağlamış hem de isim öyküleri

üzerinden tanışmayı kolaylaştırmıştır. Tüm üyeler henüz oturumların başında olmasına rağmen otobiyografik bir giriş yapmışlardır. Grup üyelerinin ifade ettikleri beklenti ve amaçları programın genel mantığına uygun bulunmuştur. Tüm üyeler eğitim programının sonunda kendilerinde ne gibi değişiklikler olmasını belirttikten sonra programın amaçları, ilkeleri ve kuralları açıklanmıştır. Grup üyeleri ilkeler ve kurallar konusunda herhangi bir itirazda ve eklemeye bulunmamışlardır.

Duygu nedir? Sorusu üyeler tarafından; insanın fark edemediği içsel bir ses, dışa yansıyan iç dünyamız, yemeğe lezzet veren baharatlar gibi hayatın lezzetini oluşturan yaşam hazları olarak tanımlanmıştır. Bir üye olumsuz duyguyu “hoşlanmasanız da yaşamak zorundasınız, örneğin çok sevdiğiniz işinize giderken trafik sıkışıklığı gibi” şeklinde ifade etmiştir. Araştırmacı tarafından üyelerin duygu konusundaki ifadelerine bazı düzeltme ve eklemeler yapılmıştır.

Üyelerden oturumun sonunda oturumla ilgili düşünceleri alınırken olumlu geri dönütler alınmıştır. Bir üye tarafından oturumun başında yabancı bir ortamda bulunuyor olmanın verdiği gerginliğin, oturum sonuna ilerledikçe isim öyküsünün anlatılmasının sonrasında azaldığı ortamın sıcak ve samimi olduğu ifade edilmiştir.

3.6.2. 2. OTURUM

Amaç

Grup üyelerinin duygularını ifade etmeye yönelik kelime dağarcığının geliştirilmesi ve kendilerini tanımlayan duyguların hatırlanması.

Danışma sürecinde duygularla çalışırken yaşanan olayın duygusal bağlarının keşfedilmesi, sürecin başlangıç aşamalarından biri olarak kabul edilir. Danışanların zarar görmeyecekleri biçimde acı ve olumsuz anıları hatırlamaları, bunun kendilerinde oluşturmuş olduğu olumsuz duygulanımları tekrar yaşamaları, bu duruma yönelik içsel çatışmaların, duyguların ve kabul düzeyinin keşfi açısından önem taşımaktadır (Greenberg

,2004b: 68). Bu sayede bireylerin olumlu, olumsuz tüm duyguların normal ve yaşanılması gerektiği bilgisine sahip olmaları sağlanmaktadır (Greenberg, 2004b: 69).

Duygusal odağa ulaşılması danışanı rahatsız eden olaya karşı duyguların net olmadığı durumlarda bedensel tepkilerin açıklanması şeklinde sağlanmaktadır. Danışana bedensel tepkileri sözel ve görsel olarak ayrıntılı biçimde tarif ettirilmesi ile ihtiyaçlar ve isteklerin belirginleştiğine inanılmaktadır (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007: 9).

Bu aşamada tanımlanamayan duyguların keşfedilmesi gerekmektedir. Sürecin başlangıç aşamasında danışanlar duygularına yönelik bir farkındalık sahibi değildirler. Tanımlayamadıkları için duygusal bir karmaşa içerisindedirler. Bu durumdaki birey kendini savunmasız ve bedensel olarak stres altında hissetmektedir (Greenberg, 2004b: 70-71). Bu durumda duygusal yaşantıya izin verilerek öncelikle duygulara yönelik bir güvenin tesisi sağlanarak duygulara yönelik yaşanan bu olumsuz duyarlılık azaltılır. Danışan bu anlamda duygularını sınıflandırma becerisi kazandırılarak duygularına yakınlaşması sağlanır. Bu danışanın keşfettiği duygularını yeniden fakat sahiplenmesini sağlamakta ve böylece duygusal dönüşüm gerçekleşmektedir (Greenberg, 2004b: 71-72).

Duygusal farkındalığın arttırılması için danışanın duygu sözcük dağarcığının geliştirilmesi gerekmektedir. Duyguların bireyde oluşturmuş olduğu etkilerin ve vermiş olduğu mesajların anlaşılması için geniş bir duygu dağarcığına ihtiyaç duyulmaktadır (Greenberg ve Warwar, 2006: 189).

Alt Amaçlar

1. Duygular konusundaki kelime dağarcığını geliştirir.
2. Kendisini tanımlayan duyguyu fark eder.
3. Grup içerisinde duygularını ifade eder.

Kullanılan Araçlar

1. Yazı Tahtası, Kağıt, Kalem.
2. Duygu Günlüğü Formu (Ek 3)

İşlem

Araştırmacı bir önceki oturumda belirtildiği üzere üyeleri yoklama kontrol listesinden kontrol eder. Üyelerin “burada” demek yerine şimdi ve burada ne hissettiklerini ifade eden bir kelime söylemelerini isteyerek grup yoklamasını yapar.

Araştırmacı üyelere geçen haftaki oturumdan bu yana yaşanan olumlu veya olumsuz duygularının olup olmadığını gruba sorar ve grubu paylaşımına yönlendirir. Paylaşımların ardından geçen oturum konuları hatırlatılıp bu oturum yapılacak uygulamalar konusunda bilgilendirme yaparak süreci başlatır.

1. Duygu Kelime Dağarcığının Geliştirilmesi: Araştırmacı grup üyelerine kalem kağıt dağıtır ve grup üyelerine;

“Yaşamınız boyunca tanımladığınız duyguları bir liste yapmaya çalışınız,” der. Gruba 10-15 dakika süre verir. Tamamlandıktan sonra tahtada grup ile birlikte ortak bir duygu listesi hazırlanır (Koçak, 2003: 140; Kuzucu, 2007: 17). Hazırlanan bu duygu listesi;

“-Sizin listenizde olmayan atladığınız, hatırlamadığınız duygular hangileri idi?”

“- Farklı yaşadığımız duyguları aynı kelimelerle ifade ediyor muyuz? Bunlar neler olabilir?”

“- Aynı duygular farklı kelimelerle ifade edilebilir mi, Bunlar neler olabilir?”

Şeklindeki sorularla üyeler paylaşımına davet edilir.

2. Kendini Tanımlayan Duyguyu Seçme: Araştırmacı grup üyelerine o an etrafta bulunan objelerden birini kendisini tanımlayan duygu olarak seçmesini ister. Her üyenin objesini seçmesi ile birlikte üyeler objelerini ellerine alırlar ve grubun ortasına gelerek kendilerini tanımlayan duygularını “ben diliyle” anlatırlar.

Araştırmacı duygusunu sembolleştiren üyeye;

“- O duygu seni nasıl etkiler? Ne gibi zamanlarda ortaya çıkar? Neler yaptırır? O duygu senin hakkında ne düşünüyorsun? ”

Şeklindeki sorularıyla üyeyi duygusunu tanımlaması için cesaretlendirir.

Araştırmacı, üyeden elindeki nesneyi de konuşturması (duygunun ağzından) duygusunu canlandırması için cesaretlendirir.

Çalışmanın tamamlanmasının ardından grup paylaşım aşamasına geçer. Duygularını anlatırken ve canlandırırken ne hissettikleri sorulur (Altınay, 1999: 209).

3. Ev Ödevi; Haftalık Duygu Listesi Oluşturma: Araştırmacı üyelere Duygu Günlüğü'nü dağtır. Üyelerden bir sonraki oturuma dek hissettikleri duygularına dikkat etmelerini ve bu forma kaydetmelerini formda olmayan duyguları ise eklemelerini ister. (Grenberg, 2004b: 130).

4. Değerlendirme: Araştırmacı üyelerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister, istekli üyelerin paylaşımlarının ardından Araştırmacı bu oturumdaki grup sürecini ve kendi duygularını ifade ederek oturumu bitirir.

İkinci Oturum Özeti

Oturum grup üyelerinin şimdi ve burada duygularını ifade etmeleriyle başlatıldı. Grup üyeleri tarafından duyguları; mutlu, meraklı, heyecanlı, huzurlu vb. şeklinde ifade edildi. Oturumun açılışı esnasında bir önceki oturumdaki isim öykülerinin grup üyeleri tarafından hatırlandığı gözlemlendi.

Grup üyeleri önce kendi duygu listelerini hazırladı, ardından tüm üyelerin birlikte hazırladığı yeni bir liste tahtaya geçirildi. Üyeler yaşamış oldukları duyguların ne kadar çok olduğunu, tahtada toplu bir biçimde görmenin kendilerini şaşırttığını ifade ettiler. Bazıları yaşadığı çok güçlü duyguları yazmayı nasıl unuttuklarını anlamadıklarını ifade etti. Benzer duyguyu tarif eden duygular ile aynı duygu ismi içerisinde yaşanan farklı duygular üyelerle birlikte tanımlanmaya çalışıldı. Tüm üyelerin duygu kelimesi ve anlamı üzerine yapılan tartışmalara katıldığı gözlemlendi.

Üyelerden kendilerini tanımlayan duygunun bir nesne ile sembolleştirilmesi etkinliğine bir üye kırmızı kalem ve yalnızlık şeklinde katıldı. Ona göre bu

duygu çoğunlukla kalabalıklarda ortaya çıkıyordu. Üye yalnızlık duygusunu konuşturduğunda, yalnızlık duygusu ondan şikâyetçi oldu; hepiniz aynısınız ben farklıyım dedi. Bir üye duygu konusunda ne düşünüyorsun cevabına kendi yalnızlığını tarif ederek cevap verdi. Diğer bir üye harita ile merak duygusunu sembolleştirdi. Merak duygusu çocukluğundan bu yana onu temsil eden duygulardan biri idi.

Tüm üyelerin sembollerinin ve duygularının kendi yaşamlarında etkili unsurlardan seçildiği gözlemlendi. Bazı üyeler sıkça yaşadıkları bazıları ise yaşamayı arzuladıkları duyguyu seçtiklerini ifade ettiler. Kendini tanımlayan duyguyu sembolleştirme çalışması üyelerin aktif ve içten katılımıyla tamamlandı.

Oturumun sonunda özet ve değerlendirme yapılırken bir üye, bu eğitimin onun insanları tanımada önemli bir yere sahip olduğunu, kendi yaşamında bu kadar duygu ve insanı tanıma olanağı bulamadığını, kendisi için duyguyu ifade etmenin çok zor olduğunu, farklı düşünce ve farklı insanları tanımanın ona çok ilginç geldiğini ifade etti. Bir üye sembolleştirdiği duygunun (merak) kendisi için itici bir kuvvet olduğunu farkettiğini ifade etti.

3.6.3. 3. OTURUM

Amaç

Grup üyelerinin olumlu ve olumsuz duygulara yönelik duygusal ve bedensel farkındalıklarının arttırılarak duygusal ifade ve kabul becerilerinin arttırılması. Nefes ve gevşeme egzersizi becerilerinin kazandırılması.

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı duyguların tanımlanması ve farklılıklarının bilişsel olarak bilinmesini önermektedir (Greenberg, 2004a: 7). Bu noktada duyguların uzaktan tanımlanması tartışılmasının çok etkili olmadığı, etkili olan yöntemin duygununun canlandırılması ve yaşantılandırılması hatırlatılmalıdır (Johnson, 2004: 69). Duygulara yönelik farkındalık süreci duyguların olumlu ya da olumsuz duygular şeklinde sınıflandırma yerine bireyin yaşamına yönelik etkileri bağlamında değerlendirmeyi gerçekleştirme

(Greenberg ve Goldman, 2008b: 282) ve bu sayede kişiye verdiği mesajın bilinmesi şeklindedir (Greenberg ve Bolger, 2001: 210).

Terapötik süreçte duygusal dünyaya yönelik farkındalığın artırılması amacıyla duygulara yönelik bir duyarlılık oluşturulmalıdır. Bu sayede benliğin ihtiyaçları yaşanan olayların içsel etkileri konusunda net bir bilgi sahibi olunacaktır. Danışanın duygusal dünyasına, danışanın ses tonu ve mimikleri ile edinilecek bu bilgilere basitçe nasıl hissediyorsun, bu his nelere benziyordu soruları ile ulaşılabilmektedir (Greenberg ve Safran, 1987: 205). Duygulara yönelik ev ödevi uygulamalarında duygusal farkındalığın artırılması, duygu düzenleme becerilerinin artırılması ve duygunun bir başka duygu ile değiştirilmesi çalışmalarına bir anlamda hazırlık olarak değerlendirilmektedir (Greenberg ve Warwar, 2006: 187). Günün sonunda veya yatmadan önce tutulan Duygu Günlüğü Formu (Ek-3) danışanın duygusal durumunu tanımlamasını ve daha geniş bir duygu sözcüğü alanı oluşturmasını sağlamaktadır. Bu sayede duygularının çeşitliliği ve sıklıkla yaşadığı duygu keşfedilmekte aynı zamanda duygusal alanına yönelik düşünceleri oluşmaktadır. Haftalık değerlendirmelerde ise toplu olarak inceleme yapıldığında geçmiş duyguların şimdi ve burada etkileri irdelenmektedir. Bu sayede danışanlar, duygularının kendilerine vermiş olduğu mesajı daha net anlamakta duyguların olumlu veya olumsuz olsa da yaşanması gerekliliği düşüncesi içselleştirilmektedir (Greenberg, 2004b: 128-129).

Alt Amaçlar

1. Duygusal farkındalığın kazanılması.
2. Olumlu duyguların kabulü.
3. Olumsuz duyguların kabulü.
4. Duygulara yönelik bedensel farkındalığın kazanılması.

Kullanılan Araçlar

1. Duygu Günlüğü Formu (Ek 3)

İşlem

Araştırmacı üyeleri yoklama listesinden kontrol eder, üyeler şimdi ve burada ne hissettiği duygusunu yansıtan bir kelime ile burada derler.

Araştırmacı üyelerden geçen haftaki oturumdan bu yana yaşanan olumlu veya olumsuz duygularının olup olmadığını gruba sorar ve grubu paylaşımına yönlendirir. Paylaşımların ardından geçen oturum konuları hatırlatılıp bu oturum yapılacak uygulamalar konusunda bilgilendirme yaparak süreci başlatır.

1. Ev ödevi: Yaşanılan Duyguların Hatırlanması, Farkedilmesi; Araştırmacı üyelerden geçen hafta dağıtılan Duygu Günlüğü Formlarını (incelemelerini ve bu formu genel olarak incelediklerinde hangi duygunun dikkatlerini çektiğini ve bu duyguyu meydana getiren olayı hatırlayıp hatırlamadıklarını sorar ve grubu paylaşımına davet eder.

2. Olumlu Duygulara Yönelik Kabulün Gerçekleşmesi: Araştırmacı grup üyelerinden sağ taraflarında oturan üyelerin Duygu Günlüğü formlarında en sık yaşamış oldukları 3 olumlu duyguyu öğrenmelerini ister. Üyelerin sağ taraflarında oturan üyelerden 3 olumlu duygularını öğrenme işlemi tamamlanınca;

Araştırmacı gruba; “ sağınızdaki arkadaşınıza yönünüzü dönüp, gözlerine bakarak noktalı yerlere sık yaşadığı duygu ifadesini koyarak “Bence hissetmen çok güzel” “Ben.....olmana/hissetmene sevindim” “..... Olmana/hissetmene sevindim” şeklinde ifadelendirmesini ister. Duygusu söylenen kişi sadece “teşekkür ederim” diyerek cevap verir (Abacı, 2010: 275).

Araştırmacı burada üyeleri “ben” dili kullanması konusunda uyarır.

3. Olumsuz Duygulara Yönelik Kabulün Gerçekleşmesi: Araştırmacı bu sefer grup üyelerine geçen hafta en sık yaşamış oldukları 3 olumsuz duyguyu ise sol taraflarındaki grup üyesine söylemelerini ister.

Üyelerin duygu paylaşımları tamamlanınca Araştırmacı grup üyelerine bir önceki aşamada olduğu gibi, “ben” li cümleler kullanarak “ben olmana üzüldüm.” “..... hissetmen hoşuma gitmiyor” “..... olmanı beğenmedim”

ifadelerini kullanmalarını ister. Duygusu söylenen kişi sadece “teşekkür ederim” demelidir.

Araştırmacı uygulamalar esnasında sırasıyla önce olumlu sonra olumsuz duygu ifadeleri kullanılırken neler hissettiklerini ardından olumlu ve olumsuz duyguların kendilerine ne gibi mesajlar vermiş olabileceğini sorar. Her bir üyeden olumlu ve olumsuz duygularının kendilerine vermiş olduğu mesajı keşfetmelerini ister. Üyelerden duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister (Abacı, 2010: 275).

4. Duygulara yönelik bedensel farkındalık: Üyelerin paylaşımlarının ardından, Araştırmacı üyelere “Şu an içerisinde buldukları duyguyu sorar ve o duyguyla kalmalarını” ister (Voltan-Acar, 2002: 77).

Araştırmacı gruba paylaşım için şu soruları sorar.

“- Bu duyguyu vücudunuzda nerede hissediyorsunuz?”

“- Vücudunuz şu an nasıl tepkiler veriyor?”

“- Aynı duyguyu hangi zamanlarda, nasıl hissediyorsunuz?”

5. Ev Ödevi; haftalık duygu listesi oluşturma: Araştırmacı üyelere tekrar Duygu Günlüğü Formunu dağıtır. Üyelerden bir sonraki oturuma dek hissetlikleri duygularına dikkat etmelerini ve bu forma kaydetmeleri ister (Greenberg, 2004b: 130).

6. Nefes ve Gevşeme Egzersizleri: Araştırmacı uygun bir müzik eşliğinde grup üyelerine nefes ve gevşeme egzersizi yaptırır.

7. Değerlendirme: Araştırmacı üyelerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister, istekli üyelerin paylaşımlarının ardından Araştırmacı bu oturumdaki grup sürecini ve kendi duygularını ifade ederek oturumu bitirir.

Üçüncü Oturum Özeti

Oturum grup üyelerinin şimdi ve burada duygularını ifade etmeleriyle başlatıldı. Grup üyeleri duygularını; üzüntülü, tedirgin, sakin, çekingin, şaşkın, vb. şeklinde ifade ettiler.

Bir önceki oturum özetlendi. Üyelerin eğitim sürecinin ilerleyişine yönelik bir merak duygusu içerisinde oldukları gözlemlendi. Üyelerden kendilerine geçen hafta verilen Duygu Günlüğü Formunu incelemeleri istendi. Üyeler her gün yaşanan duyguları forma geçirirken duygular konusunda bambaşka bir görüşe sahip olduklarını, yaşamlarının monoton olduğunu, aynı gün içerisinde çok farklı duygular yaşadıklarını fark ettiklerini ifade ettiler. Bir üye haftaya genel bakıldığında ise; o hafta güçlü ve olumlu bir olay varsa onun tüm duyguları etkilediğini fark ettiğini diğer bir üye, tüm bu karmaşık duyguları kendisinin yaşamış olduğunu görmenin kendisini şaşırttığını ifade etti

Her üyeden 3 olumlu duygusunu seçmesi ve sağ yanındaki üyeye paylaşması, 3 olumsuz duygusunu seçmesi ve sol yanındaki üyeye paylaşması istendi. Üyeler kendilerine olumlu ve olumsuz duygularının yanlarındaki kişiden duymanın kendilerini o duyguyu yaşadığı ana götürdüğünü, o duyguyu yeniden yaşadıklarını ifade ettiler. Karşısındaki arkadaşlarına duygularını ifade ederken ise acaba ne yaşamıştı diye merak ettiklerini ve anlamaya çalıştıklarını söylediler.

Duygularını karşısındaki bir kişiden duyduklarında olumluya doğru bir kabul, olumsuzya karşı hem kabul hem de bir savunma yapma arzusu hissettiklerini ifade ettiler. Etkinlik üyeler üzerinde olumlu ve olumsuz duygulara yönelik bir kabul süreci gerçekleştirmiş oldu. Özellikle olumsuz duyguların karşısındaki kişi tarafından ifade edilmesinde üyelerde olumluya dönüş isteği gözlemlendi.

Üyelerden şu an içerisinde oldukları duyguyla kalmaları istendi. Kendilerinden içerisinde buldukları duygunun bedensel etkileri ve mevcut bedensel etkilerini sorgulamaları bunu ifade etmeleri istendi. Bir üye kendini boşlukta hissettiğini ve bedensel olarak bunu yaşamaya başladığını, üzerine

konuşmaya başladığında ise boşluk hissini kaybaldığını ifade etti. Diğer üye hafif bir kızgınlık duyduğunu ve bunun mide ve diyafram kasına olan etkilerinden bahsetti. Bir üye şu an yaşadığı özlem duygusunun bedensel etkilerinden bahsetti. Bu ortamın kendisinde okul yıllarını canlandırdığını ve kaybetmekten korktuğunu ifade etti.

Üyelere uygun bir müzik eşliğinde nefes ve gevşeme egzersizi yaptırıldı. Tüm üyelerin gevşeme egzersizindeki yönergelere uydukları gözlemlendi. Egzersizin sonunda kendilerini daha enerjik hissettiklerini ifade ettiler.

Oturumun değerlendirilme aşamasında bazı üyeler duyguyu yakalama çalışmasında zorlandıklarını, o anda yaşanan duygunun fark edilmesinde zorlandıklarını, duyguya odaklanmak istediklerinde duyguların kaçışmaya başladığını söylediler. Oturum özetlendi ve ev ödevi olarak haftalık Duygu Günlüğü Formu verilerek oturum sonlandırıldı.

3.6.4. 4. OTURUM

Amaç

Grup üyelerinin duygularını beden dili ifade etme ve tanıma becerilerinin arttırılarak grup içerisinde duygularını keşfetme ve ifade etme becerisinin kazanılması.

Danışanlara, süreç boyunca duygularını daha iyi tanımlama, keşfetme, anlamlandırma, dönüştürme konularında destek verilmektedir. Bu sayede danışma sürecinin sonunda danışanların, duygusal dünyaları ile ilgili yeni anlamlara ulaşma konusunda beceri kazanması beklenmektedir (Greenberg 2010a: 1). Duyguların yaşandığı anın danışma ortamında yeniden canlandırılması, danışanın o an yaşadığı duygulara yoğunlaştırılması açısından önemli kabul edilmektedir. Danışan canlandırmalar esnasında duygusal yoğunluğun arttırılması amacıyla danışmanca desteklenerek duygularını tekrarlaması ve ifadelendirmesi sağlanır. Danışman, danışan tarafından ifadelendirilemeyen, acı ve üzüntü veren duyguları danışanın yerine ifadelendirir. Danışanın danışma süreci için hedeflerini belirlemesi

çözüm için en önemli anahtarlardan biri olarak kabul edilmektedir. Duyuşsal düzeyde hedefe ulaşmanın nasıl bir duygu oluşturulduğu da danışma sürecinde kullanılmaktadır (Greenberg, 2004a: 13).

Danışanların ifade biçimleri yalnızca sözel unsurlarla değil aynı zamanda mimik, beden ve sözsüz ifade biçimleri de duygusal durumun yansıtıcıları olarak kabul edilmektedir. Danışman bu duyarlılıkları fark ettiğinde sana iç çektiren tam olarak ne idi, ya da iç çektiğinin farkında mısın (Greenberg ve Safran 1987: 207) şeklinde sorularla bendesel belirtilerin verdiği mesajların algılandığını ifade edebilmektedir. İyi bir yansıtmanın ilk basamağı danışanın yaşantısına yönelik canlı, gerçekçi, anlaşılabilir olmaktan geçmektedir (Johnson, 2004: 79). Yansıtma, yaşantılandırılmış duyguların anlamlandırılmasında önemli sayılmaktadır. Bu süreçte, benliğin farklı bölümlerinin duyguları, ihtiyaçları, düşüncesi ve amaçları belirlenebilmekte, benliğin eleştirel sesi tanımlanmakta ve etkileri anlaşılabilirliktedir (Greenberg, 2010a: 4).

Alt Amaçlar

1. 1 hafta boyunca yaşadığı duygularına yönelik farkındalık kazanır.
2. Duygularını beden dilini kullanarak ifade eder.
3. Beden dilinden karşısındaki bireylerin duygularını anlar.
4. Rol oynayarak kendisinin ve karşısındaki bireylerin duygularını anlar.

Kullanılan Araçlar

1. Duygu Kartları (Ek 4)
2. Duygu Günlüğü Formu (Ek 3)

İşlem

Üyeler şimdi ve burada ne hissettiği duygusunu yansıtan bir kelime ile duygularını ifade ederler.

Araştırmacı üyelerden geçen haftaki oturumdan bu yana yaşanan olumlu veya olumsuz duygularının olup olmadığını gruba sorar ve grubu paylaşımına yönlendirir. Paylaşımların ardından geçen oturum konuları hatırlatılıp bu

oturum yapılacak uygulamalar konusunda bilgilendirme yaparak süreci başlatır.

1. Ev Ödevi; Haftalık Duygu Listesi Oluşturma: Araştırmacı üyelere dağıttığı Duygu Günlüğü Formunu hatırlatır. Bir hafta boyunca hangi duyguları yaşadıklarını incelemelerini, yaşamış oldukları olayları hatırlamalarını ve paylaşımlarını söyler. Paylaşımların ardından 2 hafta boyunca takip edilen duygusal tabloları konusunda düşüncelerini öğrenir.

1. Duyguların Canlandırılması: Oturum öncesinde oluşturulan duygu kartlarından (Ek 4) her üye 3 tane çeker. Üyeler sırayla ellerindeki duygu kartlarında yazan duyguları canlandırmaya çalışırlar. Duygular sözlü ifadeler olmaksızın canlandırıldıktan sonra diğer üyelerin tahminleri alınır. Araştırmacı üyelerin tahminlerini kaydeder en fazla doğru tahminde bulunan üye oyunu kazanır.

Tüm üyeler duygularını anlattıktan sonra Araştırmacı üyelere;

- “Canlandırılması en zor duyguların neler olduğunu ve nedenlerini?”
- “Canlandırılması en kolay duyguların neler olduğunu ve nedenlerini?”
- “Duyguların beden dili ile anlatmanın onlara neler hissettirdiğini sorar (Erkan, 2006: 228).

2. Duygusal Yaşantılama Süreci: Araştırmacı üyelere 4-5’li grup olmalarını ister. Grupların aşağıda verilen ifadelerden birini kura ile seçmelerini sağlar. Her grup kurada kendisine çıkan ifadeyi konu alan bir oyunu canlandırır.

Duygu İfadeleri;

1. Senin için o kadar çok fedakârlık yaptık ki?
2. Benimle bir daha konuşma!
3. Ya sana bir şey olursa.
4. Bunu yapmamalıydım.
5. Başıma bunun geldiğine inanamıyorum.

Her grup canlandırmasını tamamladıktan sonra araştırmacı grup üyelerine;

“-Oyunun canlandırılırken neler hissettiklerini?”

“-Oyunda yaşananların kendi hayatlarında benzer yaşantıları olup olmadığını?”

“-Benzer yaşantılarda yaşamış oldukları duygularla oyun esnasındaki duyguları arasında benzerlik olup olmadığını?”

Soruları ile grubu paylaşımına davet eder.

3. Yaşanılan Duyguların Hatırlanması, İfade Edilmesi, Sembolleştirilmesi:

Araştırmacı üyelerden geçen hafta dağıtılan Duygu Günlüğü Formlarını incelemelerini ve bu formu genel olarak incelediklerinde hangi duygunun dikkatlerini çektiğini ve bu duyguyu meydana getiren olayı hatırlayıp hatırlamadıklarını sorar ve grubu paylaşımına davet eder.

“- En sık yaşadıkları olumlu duyguların neler olduğu?”

“- En sık yaşadığı olumsuz duyguların neler olduğu?”

“- Son bir hafta boyunca boyunca yaşadığı duygularla genelde yaşadığı duyguları arasında bir benzerlik olup olmadığı?” sorulur.

Tüm üyelerin paylaşımının ardından etkinlik sonlandırılır.

4. Değerlendirme: Üyelerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister, istekli üyelerin paylaşımlarının ardından araştırmacı bu oturumdaki grup sürecini ve kendi duygularını ifade ederek oturumu bitirir.

Dördüncü Oturum Özeti

Oturum grup üyelerinin şimdi ve burada duygularını ifade etmeleriyle başlatıldı. Grup üyeleri duygularını mutlu, huzursuz, meraklı, pişmanlık vb. şeklinde ifade ettiler.

Üyelere geçen haftaki oturumun özeti yapıldı. Geçen hafta boyunca grupta paylaşımlarını istedikleri bir şey yaşayıp yaşamadıkları soruldu. Bir üye oturumların etkisiyle öğrencisi ile yaşadığı duygusal soruna yönelik çözümlerini paylaştı. Öğrencilerinin duygularına odaklanmaya başladığını ifade etti.

Üyelere duygusal ifadeler bulunan Duygu Kartları (Ek 4) dağıtıldı ve bu kartlarda yazan duyguyu canlandırmaları istendi. Üyeler en çok canlandırılmasında zorlandıkları duyguların; merhamet, kin, aşk, incinme, cesaret, olduğunu en kolay şefkat, iğrenme, öfke, şaşkınlık, korku gibi duyguları canlandırdıklarını ifade ettiler. Üyeler bu etkinlik sayesinde kendi yaşantıları yolu ile davranışları ve yaşanan duygulara yapmış oldukları yorumlardaki farklılıkları gördüler. Etkinliğin değerlendirilmesinde bazı üyeler duyguları yansıtırken rol oynama esnasında yansıttıkları duyguyu hissetmeye başladıklarını paylaştılar.

Üyeler gruplara ayrıldı, içerisinde duygusal durum ifade edilen cümleler bulunan kâğıtlar dağıtıldı ve bu durumu canlandırmaları istendi. Canlandırma esnasında her birinin bir anlamda kendi yaşantısını yansıtmaya başladığı, oynadığı karakter ile kendisi arasında bağ kurduğu gözlemlendi. Özellikle oyun sırasında kendiliğinden gelişen tepki ve durumlar bazı üyelerin gerçek yaşam tepkileri (evde kalma, terk edilme) ile aynı olduğu kendisi tarafından ifade edildi. Canlandırma esnasında rol yaptığı kişinin içerisinde bulunduğu duyguların kendisi tarafından aynen yaşandığını, canlandırılan oyunların kendi yaşantılarındaki biçimleri olduğunu ifade ettiler.

Üyelerin geçen hafta verilen ev ödevleri irdelendiğinde daha önceki haftalara göre duygusal duyarlılıklarının biraz daha artmış olduğunu, işaretlenen her duygunun öyküsünün rahatlıkla hatırlanıp ifadelendirildiği gözlemlendi. Üyeler duyguları üzerinde bu şekilde takip süreci yaşamış olmalarının kendi yaşamlarına yönelik bir tekdüzeliği fark ettirdiğini ifade ettiler. Bir üye bu farkındalığın kendisinde bir değişim ihtiyacı doğurduğunu ifade etti.

3.6.5. 5. OTURUM

Amaç

Grup üyelerinin empati konusunda bilgilendirilerek empati becerilerinin geliştirilmesi.

Duygu nörolojisi üzerine yapılan son çalışmalar duygusal yaşantıların zihinde imgesel bir biçimde kaydedildiği ve yaşam sürecinde yeni yaşantılarla yenilenecek varlığını sürdürdüğü sonucuna ulaşmıştır (Greenberg, 2008: 50). Bu düşünceden hareketle Duygu Odaklı terapi yaklaşımında duygusal yaşantıların sembolize edilerek aktarılması önemli bir terapötik yöntem olarak görülmektedir (Greenberg, 2004a: 8). Duyguları sembolize etme, danışanın kendini anlaması ve çevresindekiler tarafından anlaşılabilmesi düşüncesinin başlangıcı olarak değerlendirilmektedir (Fromme, 2011: 238).

Duygu, İnsan zihninde bir imge veya düşünce ile ilişkilendirildiğinde davranışın güdüleyicisi haline gelmektedir. Bu anlamda davranışın güdüsel bileşenlerinin fark edilmesi için davranışın kökenindeki dürtünün, zihinsel imgenin veya düşüncenin fark edilmesi ile mümkün olmaktadır (Izard, 1991: 14-17). Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımında duyguların tanınması ve sözel olarak sembolize edilmesi danışanların yaşantılarını yeni bir bakış açısı ile değerlendirmelerini sağlamakta ve bu yaşantılarını özümseyerek kabullenmelerini sağlayacağı düşünülmektedir (Greenberg, 2007a: 418). Yaşanılan o anki duyguya odaklanması ve o duyguya yönelik fark etme çalışması duygularla çalışmanın temel uygulamalarından biridir. Danışana yaşadığı duyguya yönelerek o duyguyu sözel olarak sembolize etmesi duyguya ve mesajına ulaşması sağlanmaktadır (Greenberg, 2004b: 129). Danışanların duygusal durumlara yönelik sözel, davranışsal, durumsal sembolleştirmeleri onlara duygusal durumlara karşı daha farklı yaklaşabilme becerisi kazandırarak yeniden anlamlandırmaya başlangıç şeklinde de düşünülebilmektedir (Greenberg ve Safran, 1987: 208).

Duygu koçu olarak danışman, danışanın duygularını yansıtabileceği ve sembolize edebileceği empatik bir ortam oluşturmakla görevlidir. Bu anlamda empatik tavır yalnızca duyguların yansıtılması şeklinde değil, danışanın yaşantılarına yönelik daha etkili ve detaylı bir biçimde değerlendirmeler yapabilmesi, çözümler üretebilmesi ve yeni anlamlara ulaşabilmesi için gerekli bir tutum olarak kabul edilmektedir. Danışmanın empatik tepkileri, danışanın tepkilerini daha derin ve detaylı biçimde anlama ve açıklamayı sağlayacak nitelikte olmalıdır (Greenberg, 2004b: 76-78).

Terapötik süreç içerisinde, danışan davranışlarının temelindeki duygularına yönelik farkındalık sahibi olmalı, ifade etmeli ve ulaştığı yeni anlamları bilinçli bir biçimde davranışa dönüştürebilmelidir (Greenberg, 2004b: 79). Bireyin ikili ilişkilerindeki başarısını belirleyen (Konrad ve Hendl, 2005: 154) empati becerisi, bireylerin çevresindekilerle sağlıklı iletişim kurmalarını ve kendilerini daha anlaşılır biçimde ifade etmelerini sağlamaktadır (Dökmen, 2010: 172). Bireyin başkalarının bakış açılarından onların deneyimlerini görebilmesi (Carkhuff, 2011: 175) şeklinde sağlıklı biçimde empati geliştirebilmesinin temel ilkesi, kendi duygularını doğru algılaması olarak kabul edilmektedir. Bu sayede birey kendi duygularına yönelik gerçekçi bir algıya sahip olduğu kadar çevresindeki bireylerin duygularını anlayabilmektedir. Etkili bir empatik tutum için yalnızca sözler değil, beden duruşu, yüz ifadesi, ses tonu gibi yansımalarının anlamlarının doğru bir biçimde yorumlanabilmesi gerekmektedir. (Konrad ve Hendl, 2005: 166).

Alt Amaçlar

1. Kendi duygularına yönelik farkındalık geliştirir.
2. Fiziksel Olarak karşısındaki bireyin duygularını anlamaya çalışır.
3. Duygusal olarak karşısındaki bireye yönelik empati kurar.

İşlem

Araştırmacı üyeleri yoklama listesinden kontrol eder üyeler şimdi ve burada ne hissettiği duygusunu yansıtan bir kelime ile burada derler.

Araştırmacı üyelerden geçen haftaki oturumdan bu yana yaşanan olumlu veya olumsuz duygularının olup olmadığını gruba sorar ve grubu paylaşımaya yönlendirir. Paylaşımların ardından geçen oturum konuları hatırlatılıp bu oturum yapılacak uygulamalar konusunda bilgilendirme yaparak süreci başlatır.

1. Duygusal Sembolleştirme: Araştırmacı üyelere çalışma odasında bir yer seçmelerini kendilerini “şimdi ve burada” duygusal durumlarına uygun olarak nasıl konumlandırıyorlarsa o şekilde istedikleri bir pozisyonda, istedikleri biçimde durmalarını, kendilerini hangi varlığın yerine koymak istiyorlarsa o varlığın rolüne girmelerini ister (Dökmen, 1995: 151).

Araştırmacı grup üyeleri konumlarını aldığında onlara;

“- Neye dönüşmüş olduklarını, neden yapıldıklarını, özelliklerini ve ne hissettiklerini?” sorarak grubu paylaşımına davet eder.

2. Ayna ve Gölge Etkinliği: Araştırmacı üyelerden iki kişilik çiftler oluşturmalarını ister. Önce üyelerden biri ayna diğeri ise aynaya bakmakta olan insan rolüne girmelerini ister. Ayna rolündeki üye gerçek bir ayna gibi kendisine bakmakta olan insanın tüm davranışlarını taklit etmeye çalışır. Belli bir süre sonra roller değişerek süreç devam eder (Dökmen, 1995: 181).

Tüm üyelerin rolü tamamlanınca araştırmacı;

“-Fiziksel olarak bedenle arkadaşını taklit edebildin mi?”

“-Gölge rolünde iken nasıl duygular içerisindeydin, aynan seni yansıtabildi mi? “-Ayna rolünde iken gölgenin duygularını fark edebildin mi? Onu yansıtabildin mi?” vb. sorularla grubu paylaşımına yönlendirir.

3. Senin Hikâyen Benim Hikâyem Etkinliği: Gruba empatik dinleme ve empatik tepki verme konusunda bilgi verilir.

Araştırmacı üyelere başlarından geçen bir olayı düşünmelerini ister. Bu olay, komik, heyecanlı, üzücü, farklı veya ilginç olabilir. Üyelerden başlarından geçen bu olayı kağıda dökmeleri, açık ve anlaşılır bir biçimde yazmaları istenir. Yazma işlemi için 10-15 dakika gibi bir süre verilir, yazıların on cümleden çok beş cümleden az olmaması istenir. Yazma işleminin tamamlanmasının ardından tüm kağıtlar katlanarak karıştırılır ve herkese farklı gelecek şekilde dağıtılır. Üyeler kendilerine gelen kağıttaki olayı sanki kendileri yaşamış gibi gruba anlatırlar. Grup üyelerinden olayı anlatan üyeye yönelik empatik dinleme ve empatik tepki vermeleri istenir (Kuzucu, 2007: 63).

Tüm üyeler paylaşımlarını tamamladıklarında araştırmacı grup üyelerine;

“-Kendilerine verilen hikâyeyi anlatırken neler hissettiniz?”

“-Kendi hikâyeleriniz başkaları tarafından anlatılırken neler hissettiniz?”

“-Kendi hikâyeleriniz anlatılırken doğru duygularla mı yansıtıldı?” şeklinde sorularla grubu paylaşımına yönlendirir.

4. Değerlendirme: Üyelerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşımlarını ister, istekli üyelerin paylaşımlarının ardından araştırmacı bu oturumdaki grup sürecini ve kendi duygularını ifade ederek oturumu bitirir.

Beşinci Oturum Özeti

Oturum grup üyelerinin şimdi ve burada duygularını ifade etmeleriyle başlatıldı. Grup üyeleri duygularını huzursuz, heyecanlı, mutlu, çökkün, pişmanlık vb. şeklinde ifade ettiler.

Bir önceki oturumun değerlendirmesi yapıldı. Duygu tiyatrosu etkinliğinin havasının hala devam ettiği gözlemlendi, bir üye aslında kendisinin oynadığı oyunun yaşadıklarını ve duygularını tamamen yansıttığını ifade etti.

Üyelerden çalışma ortamında bir yer seçip, istedikleri cisme ve şekle dönüşmeleri istendi. Üyeleri cesaretlendirmek için önce Araştırmacı tarafından uygulama yapıldı. Üyeler o an yaşamış oldukları baskın duygularını sembolleyen obje ve durumları ifade ettiler. Örneğin; deniz kenarında boyaları dökülmüş yalnız bir kayık, boğazda sevgililerin ismini kazıdığı yalnız hüznü bir bank, büyük bir odada geniş yapraklı çiçeksiz süs bitkisi, tutunamamış bir kuş, yorgun ve yaşlı hep aynı işi yapan bıkkın gri bir otobüs, önemli evrakların bulunduğu aslında çok işe yarayan kimsenin yararını fark etmediği eski bir masa gibi sembolleştirmeler yapıldı. Üyeler semboller üzerinden kendilerini oldukça başarılı bir biçimde ifade ettiler.

Üyelerden çift olup duygularına ayna ve gölge rolü oynamaları istendi. Üyeler duygularının aynaya yansımalarını ve yansımalarının kendilerindeki karşılığını yorumladılar. Üyeler etkinliğin sonunda karşısındaki bireylerin duygularını anlamının onlara bu anlayışın gösterilmesi gerektiğini tartıştılar.

Üyeler kendilerine dağıtılan boş kağıtlara yaşamış oldukları, kendilerini etkileyen bir olayı yazdılar. Yazılan bu kağıtlar üyeler arasında değiştirildi ve yeniden dağıtıldı. Üyeler arkadaşlarının yazmış olduğu olayı sanki kendileri yaşamış gibi anlatırken o olayı yaşıyormuş hissinde oldukları gözlemlendi.

Olayın gerçek sahibi ise daha sonra kendisine ait olan öykünün tam yansıtılmadığını bazı yönlerinin eksik kaldığını ifade etti. Bir üye hikayesini başkasından dinlendiğinde kendi yaşadığı gibi anlatılmadığını, ama yaşadığının trajik olduğunu ifade etti. Bir üye yaşanan ana ait duyguların anlatılmasında kullanılan yöntemin ne kadar önemli olduğunu, insanların anlatımlarına ve duygularını tarif etmeye önem vermeleri gerektiğini farkettiğini ifade etti.

Etkinliğin değerlendirme aşamasında empati üzerine bilgi verildi ve çok yönlü bakmanın bireylerin empatik davranışlar sergilemesinde ne kadar önemli olduğu üyelerce vurgulandı.

3.6.6. 6. OTURUM

Amaç

Grup üyelerinin birincil ve ikincil duygular hakkında bilgi sahibi olmaları ve kendi yaşantılarında birincil ve ikincil duygularını fark etmelerinin sağlanması.

Danışanlar birincil temel duygularını ikincil olumsuz duygularından ayırmakta zorlanırlar. Bundan dolayı danışanların birincil duygularını tanımlayabilmek için duygularını nasıl sınıflandıracaklarını öğrenmeleri gerekmektedir (Greenberg, 2004b: 47). Farklı duyguların tanımlanması süreci, sözel olarak ifadelendirilmesi ve yönelttiği davranışın keşfedilmesi ile başlamaktadır. Sonraki aşamada hangi durumlarda (olay, içsel yaşantı, kişi) bu tepkinin verildiğinin belirlenmesi ve takip eden düşüncenin belirlenmesi ile devam etmektedir. Yaşanılan durumdaki amaç ve nedenler netleştirildikten sonra duyguların birincil, ikincil veya yardımcı duygu olup olmadığı tanımlamasına geçilmektedir (Greenberg, 2004b: 164).

Farklı duygu türleri arasında yapılan bu ayrımlar terapötik süreç açısından önemli kabul edilmektedir. Uyumlu bilgi ve davranışın sağlanması için birincil duygulara erişilmesi gerekmektedir (Greenberg ve Watson, 2006: 71). Danışma sürecinde danışanların duygusal kökenlerinin farkında olması, duygularının

uyumlu veya uyumsuz olduğunu ayırt edebilmesi önemli bir gelişimin işaretidir (Greenberg, 2007: 419). Danışanlar ikincil duygularının nasıl birincil duygularını belirsizleştirdiği konusunda bilgi sahibi oldukça artan farkındalık düzeyleri temelde yatan duygularını daha çabuk keşfetmelerini sağlayacaktır. İkincil duygularla çalışırken danışanlara birincil duygularını tespit etmelerinde yardımcı olmak için Bu durumda ilk önce ne hissettiği, bunun altında yatan başka duygular olup olmadığı, bu duygunun hangi yaşantı için bir tepki olduğu, nasıl davranmana neden oldu? Şeklinde sorular sorulabilmektedir. Ayrıca danışmanlarda süreç devam ederken kendilerine, Burada daha başka bir şey var mı? Daha derin bir duygu var mı? Başka bir şeyin belirtisi olabilir mi? Bu duygunun altında yatan bir şey var mı? sorularını yönelterek etkili bir danışmanlık için çaba sarfedebilirler (Greenberg ve Watson, 2006: 71).

Alt Amaçlar

1. Yaşadığı üzüntü verici olay karşısında bedensel tepkilerini fark eder.
2. Yaşadığı olayın kendisinde yaratmış olduğu duygusal durumu fark eder.
3. Birincil ve ikincil duygular hakkında bilgi sahibi olur.
4. Yaşadığı olayda birincil ve ikincil duygularının neler olduğunu fark eder.

Kullanılan Araçlar

1. Boş A4 Kağıdı
2. Gerçek Duygularım Formu (Ek 5)

İşlem

Araştırmacı üyeleri yoklama listesinden kontrol eder, üyeler şimdi ve burada ne hissettiği duygusunu yansıtan bir kelime ile burada derler.

Araştırmacı üyelerden geçen haftaki oturumdan bu yana yaşanan olumlu veya olumsuz duygularının olup olmadığını gruba sorar ve grubu paylaşımaya yönlendirir. Paylaşımların ardından, geçen oturum konuları hatırlatılıp bu oturum yapılacak uygulamalar konusunda bilgilendirme yaparak süreci başlatır.

1. İkincil Duyguyu Farketme Etkinliği: Araştırmacı, üyelere kendilerini son günlerde üzen, öfkeliendiren, kızdıran herhangi bir olayı hatırlamalarını, ister.

Üyelere yaşamış oldukları üzüntü verici olayı hatırlamaları için belirli bir süre verilir. Grubun hazır olduğu hissedilince üyeler yaşadıkları olayı anlatmaya başlarlar.

Araştırmacı her üyenin anlattığı üzücü durum karşısında yaşamış olduğu duyguyu tanımlamasını aşağıdaki yönerge ile ister.

“Yaşadığınız olayın size hissettirdiği duygu ne idi?”

Araştırmacı ve üye olayın kendisine hissettirdiği duyguya beraber karar verirler.

2. Birincil Duyguyu Keşfetme Etkinliği: Araştırmacı ikinci aşamada bu olayı kendilerine dağıtılmış olan boş kâğıtlara ayrıntılı olarak yazmalarını aşağıdaki yönerge ile ister.

“Sizi çok etkileyen bu olayı yeniden düşünmenizi istiyorum. Yaşadığınız olayı çok net biçimde zihninizde canlandırmaya çalışınız. Olayla ilgili bütün düşünce ve duygularınızı baştan sona yazmanız için 20 dakika süre veriyorum. Ne kadar fazla ayrıntı verirseniz o kadar yararlı olacaktır.”

Üyeler yazma işlemlerini tamamladıktan sonra araştırmacı üyelere olayın sözlü olarak ifade ettiklerinde birlikte hangi duyguya karar verdiklerini hatırlamalarını ve bu duyguyu yazmış oldukları öykünün altına büyük harflerle yazmalarını ister.

Birincil ve İkincil Duygular konusunda aşağıdaki bilgilendirmeyi yapar.

Duygular içerisinde bir çok duygu bileşenini içeren karmaşık süreçlerdir. Bir duygu birçok duygunun karışımını içermektedir. Yaşadığımız duygunun asıl kaynağı başka bir duygu olabilir. Duyguların birbirleri ile bağlantılı olduğu gerçeğinden hareket ettiğimizde bu yaklaşım çok şaşırtıcı olmayacaktır. Bireyin yaşadığı duyguya yönelik gösterdiği davranışsal tepkilere yönelik rahatsızlığının giderilmesi için asıl duygunun keşfedilmesi önemlidir.

Bu yüzden ilk hissettiğimiz duygunun farkında olsak dahi aslında içsel dünyamızdaki duygusal karşılıklarının da farkında olmalıyız. Bazen kızgınlık, öfke gibi bir duygu bizi o kadar etkiler ki aslında içsel dünyamızda yaşamış olduğumuz incinme duygusu bizi daha çok örseliyordur.

Bir duyguyu harekete geçiren olayların tam olarak neler olduğu bilindiğinde; duygunun altında yatan gerçek duyguya ulaşılması için en önemli unsur da fark edilmiş olur. Bir insanın kızgınlığının arkasında korku, görünen saldırganlığının arkasında ise yakınlaşma ihtiyacı olabilir (Gün, 2007: 27).

Duygular birincil duygular ve ikincil duygular olarak ikiye ayrılmıştır. Birincil duygular temeldir. İkincil duygular ise bireyin daha çok açığa vurduğu duygulardır. Temel duygulara karşı bir maske veya savunma olarak karşımıza çıkar. Örneğin bir durum ya da olay karşısında öfke duyarız (İkincil duygu) ve bunu davranışlarımızla da gösteririz. Aslında öfkemizin altında yatan temel duygumuz (birincil duygu) yaşadığımız olay karşısındaki incinmemizdir (Leahy, 2010: 262).

Birincil Duygular; Kişinin karşılaştığı durumlar karşısında vermiş olduğu ilk ve en önemli tepkileri olarak, bireyi tanımlayan, kimliğini kazandıran, tepkileri tanımlayan duygular olarak tanımlanmaktadır. Çoğunlukla diğer duygularla bağlantılı ve kişiye yönelik olarak tepki olarak tanımlanırlar. Birincil duygular insanların kendilerini nasıl gördükleri konusunda öznel bilgi kaynağı olarak kabul edilirler (Greenberg, 2004b: 50-51).

İkincil Duygular; Birincil duygulara ve içsel süreçlere karşı geliştirilmiş savunma tepkileri olarak tanımlanmaktadır. Bireyin incindiğinde hissettiği kızgınlık, kızgınlık anında yaşadığı korku ya da suçluluk hisleri bunlara örnek verilebilir. Bu duygular aslında bireyin yaşamış olduğu duruma karşı vermiş olduğu tepki değil onun kendi duygularına karşı vermiş olduğu tepkilerdir (Greenberg, 2004b: 50-51). Duygularımızın daha derinlerde hangi duyguları barındırdığını keşfetmeliyiz. Fark ettiğimiz kızgınlığın altında (ikincil duygu) daha derin bir seviyede yaşanan korku, acı ya da değersizlik duygusunun

(birincil duygu) keşfedilmesi ileri aşamadaki duygusal farkındalığın uyum sağlayıcı işlevi olduğu düşünülmektedir.

Araştırmacı sıra ile üyelere yaşadıkları ve kâğıda döktükleri olay ile ilgili yukarıdaki bilgilendirme ışığında yeniden paylaşım davet eder. Paylaşım sırasında bu olayın kendilerine yaşatmış olduğu birincil duyguyu keşfetmeleri için;

“-Şimdi yaşamış olduğunuz ve yazdığınız olayı yeniden düşününüz. Size yaşatmış olduğu duyguyu ve vermiş olduğunuz tepkiyi biliyorsunuz. Bunu öykünüze yazdınız. Peki içsel dünyanızda bu tepkinin kaynağı olan asıl duygunuz ne idi. Aslında bu olay size ne hissettirdi? vb.” sorularla birincil duygunun keşfedilmesini sağlamaya çalışır.

3. Ev Ödevi: Paylaşımlar tamamlandıktan sonra her üyeye 3'er adet Gerçek Duygularım Formu vererek, gelecek oturuma kadar en az bir olumsuz durumla ilgili olarak formu doldurmalarını ister (Greenberg ve Warwar, 2006: 196).

4. Değerlendirme: Üyelerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister, istekli üyelerin paylaşımlarının ardından Araştırmacı bu oturumdaki grup sürecini ve kendi duygularını ifade ederek oturumu bitirir.

Altıncı Oturum Özeti

Oturum grup üyelerinin şimdi ve burada duygularını ifade etmeleriyle başlatıldı. Grup üyeleri duygularını rahat, huzurlu, neşeli, umutlu vb. şekilde ifade ettiler.

Geçen haftaki oturumun değerlendirilmesinde bir üye geçen hafta kendi öyküsünün hiç anlaşılmadığını belki de kendisinin de arkadaşının hikâyesini yansıtamamış olabileceğini düşündüğünü ifade etti. Bir diğer üye insanları anlama konusunda yol aldığını hissettiğini söyledi.

Üyeler kendilerini üzen ve öfkeliendiren bir olayı hatırladılar ve bu olayı ayrıntılı bir biçimde anlattılar. Her üye anlatımların ardından olayın kendilerinde oluşturduğu duyguyu belirtti. Üyelerden bu olayı ayrıntılı

yazmaları istendi. Yazılı anlatıma başlanmadan üyelere birincil ve ikincil duygular konusunda bilgilendirme yapıldı. Yazılı metin tartışılırken üyeler ilk duygularını kâğıda yazıp yeniden gözden geçirdiler. İlk duyguların altındaki duygular keşfedildi. Bir üye aslında yaşamış olduğu duygunun asıl kaynağını farkettiğini ifade etti. Üyelerden birincil duygulara yönelik bir keşif süreci başlamış oldu. Öfke duygusunun altında yetersizlik ve kaybetme korkusu, üzüntü duygusunun altında kaybetme korkusu, pişmanlık duygusunun altında başaramama korkusunun bulunduğu fark edildi. Etkinliğin değerlendirme aşamasında üyeler yazım süreci esnasında olayı daha etraflı değerlendirdiklerini, bunun kendilerinin asıl duygularını fark etmelerinde önemli bir rolü olduğunu ifade ettiler.

Üyelere Gerçek Duygularım Formu ev ödevi verilerek, oturum özetlendi ve sonlandırıldı.

3.6.7. 7. OTURUM

Amaç

Grup üyelerinin kendi yaşantılarında birincil ve ikincil duygularına yönelik bilgi ve farkındalıklarının pekiştirilmesi, duygusal olarak bitirilmemiş işlerin tamamlanması.

Gestalt terapisinde bitirilmemiş işlerin tamamlanması organizmanın temel eğilimlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Perls, Hefferline ve Godman, 1992: 165). Geçmişte yaşananların bu güne etkisi ve yansımaları terapötik süreçte irdelenmesi gereken bir konudur. (Greenberg ve Safran, 1987: 206). Terapötik süreçte bireyin hayal gücü, çözülmemiş duyguyu uyandırmada, diyalogları canlandırmada, yeni bir duygu deneyiminde çözüm için hayali insanlar, sahneler, durumlar yaratmakta veya olayı yeniden başka bir yolla yaşantılamaya sağlanması için kullanılmaktadır (Greenberg ve Watson, 2006: 270). Bitirilmemiş işlerde boş sandalye etkinlikleri, kişiler arası çatışmalarda çift sandalye etkinlikleri kullanılmaktadır (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007: 8). Çift sandalye uygulamasında, (yoksunluklar, meli-malı dayatmaları ve öz değerlendirmeler) yansıtılmakta (Fromme, 2011: 252) Boş sandalye

uygulamasında ise, ölüm veya ağır travmatik olaylarda kişinin ulaşması ve ifadesi mümkün olmayan durumlarda kullanılmaktadır (Fromme, 2011: 253).

Danışanın duyarlılığı fark edilen duygusal yaşantılarına yönelik bir yoğunlaşma sağlanmalıdır. Bu durumlar karşısında danışman duygusal yaşantılarına yönelik yüksek bir duyarlılığa sahip olmalı duyguları uyumlu veya uyumsuz olarak sınıflandırmaksızın cesaret verici ve destekleyici olmalıdır (Greenberg ve Safran, 1987: 208). Boş sandalye uygulamasında danışan yeterince cesaretlendirildikten sonra tüm duygularını açması sağlanır. Süreç danışanın bu duruma yönelik istenmeyen duygularının tanımlanmasına ve yeni yaşantılara ulaşılmasına kadar devam etmektedir (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007: 9).

Etkinliğe başlamadan danışanın istenen yaşantılama düzeyinde olup olmadığına emin olunmalıdır. Karşısındakinin orada olduğunu hissetmesi, hayal ettiği durumun yaşandığını hissetmesi sağlanmalı, problemleri duygusal şematik yapıya harekete geçirilmelidir. Karşısındaki kişinin canlandırılmasında duygusal yaşantının temsil edilebilmesi duygusal reaksiyonların oluşmasında önemlidir. Diyalog boyunca danışman, danışanın duygularını ve ifadelerini karşısındaki kişiye yansıtması için teşvik etmeli ve cesaretlendirmelidir. Boş sandalye çalışması dışa yönlendirilmiş davranış ve suçlayıcı bir tonla ifade edilen tipik ikincil duyguların ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Danışman gördüğünü belli eder ve danışanın ikincil duygulara odaklanmasına yardım eder ve birincil duygulara ulaşılabilmesi için cesaretlendirmeyi sürdürür (Greenberg ve Watson, 2006: 267). Böylece danışman danışana gerçek yaşantıda zarar veren olayın hayalinde yeniden canlandırılması ile duygusal durumunu yeniden ifade etmesini veya olayı daha olgun biçimde yaşamasına yardımcı olmaktadır (Greenberg ve Watson, 2006: 270). Yaşantılama süreci bilişsel bir süreç olmakla birlikte olayların duygusal tepkilerine karşı baş etme enerjisini ortaya çıkardığı düşünülmektedir (Ellis, 2008: 129).

Geçmiş Duygusal yaşantının yazılması uygulaması sembolik anlamda duygusal zihnin boşaltılmasını ifade etmektedir. Bu sayede birey yaşananları daha ayrıntılı ve detaylı biçimde değerlendirme olanağı bulmakta sorunun

çözümüne yönelik bir kolaylık sağlamaktadır (Pennebaker, 2009: 207). Duygu odaklı terapi yaklaşımında yazma etkinliği; olayın ayrıntılı biçimde yazılması, yaşanan olayın bedensel tepkilerinin değerlendirilmesi olumlu ve olumsuz duygusal durumlarının değerlendirilmesi şeklinde devam etmektedir (Greenberg, 2004b: 224).

Alt Amaçlar

1. Bir haftalık süreç içerisinde yaşamış olduğu olaylar sonucu oluşan duygusal durumlara yönelik birincil ve ikincil duygularının neler olduğunu fark eder.
2. Kendisini rahatsız eden bitirilmemiş işlerini farkeder.
3. Geçmişindeki kendisini rahatsız eden, bitirilmemiş duygusal durumları bulunan kişiye yönelik duygularını ifade eder.
4. Kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak empati becerilerini geliştirir.

Kullanılan Araçlar

1. Ödev: Gerçek Duygularım Formu (Ek 5)

İşlem

Araştırmacı üyeleri yoklama listesinden kontrol eder üyeler şimdi ve burada ne hissettiği duygusunu yansıtan bir kelime ile burada derler.

Araştırmacı üyelerden geçen haftaki oturumdan bu yana yaşanan olumlu veya olumsuz duygularının olup olmadığını gruba sorar ve grubu paylaşımına yönlendirir. Paylaşımın ardından geçen oturum konuları hatırlatılıp bu oturum yapılacak uygulamalar konusunda bilgilendirme yaparak süreci başlatır.

1. Yaşanan Duyguların Birincil ve İkincil Duygular açısından değerlendirilmesi: Araştırmacı üyelere geçen hafta ev ödevi olarak verilen Gerçek Duygularım Formuna yazmış oldukları olaylar, olaylar karşısındaki fiziksel tepkileri, göstermiş oldukları ikincil duyguları ve birincil duygularının gerçekte neler olduğuna yönelik keşifleri üzerine konuşulur. Tüm üyelerin doldurmuş oldukları formlar paylaşıldıktan sonra üyeler genel olarak paylaşımına davet edilir.

2. Boş sandalye etkinliği: Araştırmacı grup üyelerinden koltuklarında rahat bir pozisyon almalarını isteyerek yönergeyi okur.

Araştırmacı ortaya iki sandalye yerleştirir.

“ Şimdi yavaşça gözleriniz kapayınız..... Son zamanlarda duygusal dünyanız etkileyen kişileri düşününüz.... Olumlu ya da olumsuz duygularınızı oluşturan kişiyi.... Ona karşı içinizde kalmış kendisine söyleyemediğiniz kişiyi buraya çağıralım....Şimdi yavaşça gözlerimizi açalım. ”

Araştırmacı grup üyelerine etkinliği açıklar.

Grup üyeleri gönüllülük esasına dayalı olarak yaşadığı duyguyu şimdi ve burada ilkesi doğrultusunda karşısındaki boş sandalyeye duygusunu ifade etmek istediği kişi oradaymış gibi ifade eder. Sonra rol değiştirilir ve kendini karşısındakinin yerine koyarak onun duygularını dile getirirler. Gerekirse birkaç defa rol değişimi yapılabilir. Böylelikle katılımcılar hem kendi duygularını ifade eder hem de karşısındaki kişinin yerine koyarak o imiş gibi davranır ve onun duygularını da dile getirir. Araştırmacı karşısındakinin neyi fark etmesini isterdin?, fark edince nasıl hissetmesini isterdin? Fark ettiğini sana nasıl ifade edebilir? Soruları ile yaşantıyı yeniden oluşturabilir (Greenberg ve Watson, 2006: 271). Araştırmacı uygun yerlerde sorularıyla müdahale eder, rol değişimini gerçekleştirir.

Etkinlik sonlandırıldıktan sonra araştırmacı aşağıdaki soruları sorarak grubu paylaşımına davet eder.

“-Duygunuzu ifade ederken kendinizi nasıl hissettiniz?”

“-Karşınızdaki birey açısından baktığınızda neler hissettiniz, neler hissettiğini tahmin edebildiniz mi? vb.”

Araştırmacı paylaşımlar tamamlandıktan sonra oturumların sonlandırılmasına 3 hafta kaldığını belirterek değerlendirme bölümüne geçer.

3. Değerlendirme: Üyelerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşımlarını istenir, istekli üyelerin paylaşımlarının ardından araştırmacı

bu oturumdaki grup sürecini ve kendi duygularını ifade ederek oturumu bitirir.

Yedinci Oturum Özeti

Oturum grup üyelerinin şimdi ve burada duygularını ifade etmeleriyle başlatıldı. Grup üyeleri duygularını mutlu, heyecanlı, meraklı, mutlu, neşeli, umutlu, vb. şekilde ifade ettiler.

Geçen haftaki oturumun değerlendirilmesinde bir üye yaklaşık bir yılı aşkın bir zamandır kendisi için sorun olan bir olaya burada hep birlikte güldüklerini buna kendisinin bile şaşırıldığını ifade etti.

Geçen hafta verilen Gerçek Duygularım Formunu dolduran üyelerin değerlendirme esnasında birincil ve ikincil duygularına yönelik farkındalık geliştirmiş oldukları gözlemlendi. Bazı üyeler anlık yaşamış oldukları duyguların altında yatan birincil duygularını net olarak ortaya koydular.

Üyelerden son zamanlarda yaşamlarında olumlu ya da olumsuz etkileri bulunan, söylemek istediklerini söyleyemedikleri kişiyi düşünmeleri istendi. Boş sandalye etkinliği uygulamasında üyelerin duygusal dünyalarındaki bitirilmemiş işlerinin tamamlanmasına çalışıldı. Üyelerin etkinliğe içtenlikle katıldıkları, yoğun bir biçimde olumsuz örselenmişlik duyguları yaşadıkları kişileri boş sandalyeye oturttukları gözlemlendi.

Üyeler çok sevdiği bir arkadaşı ile yaşadığı tartışma, kayınvalidesi ile yaşamış olduğu problem, ağabeyine söyleyemediği sevgisi, öğretmenine olan öfkesi gibi konuları etkinliğe taşıdılar. Üyeler boş sandalye uygulamasında karşılıklarına getirdikleri kişinin beklentilerini karşılayan birey olmasının rahatlığı ile etkinlik süreci rahat ilerledi. Üyeler olaylara hem kendileri hem de onun açısından bakmaya çalıştılar. Bir üye yüz yüze karşılaşmış olsalar söyleyemeyeceği şeyleri söylediğini, bunun kendisini rahatlattığını şimdi olsa söyleyebileceğini ifade etti.

Değerlendirme aşamasında ise gerçekten karşılıklarında olsa aynı duyguları hissedebileceklerini ifade ettiler.

3.6.8. 8. OTURUM

Amaç

Grup üyelerinin olumsuz duygusal şemalarını fark etmeleri ve olumsuz duygularını değiştirme becerisinin sağlanması.

Duygusal değişim aynı zamanda benliğin değişimini olarak kabul edilmektedir (Greenberg ve Goldman, 2008b: 282). Duygu odaklı terapi duyguyu düşünce boyutu ile ikna etmeye çalışmak yerine onun yeni duygu ile değiştirilmesi ile ilgilenmektedir (Greenberg, 2002: 183). Yeni bir duyguya ulaşmak için, mizansen veya benzetmeler kullanılarak, duygunun hissedildiği zamanın hatırlanması, danışanın duygusal durumunun değiştirilmesi ve danışan tarafından yeni duygunun ifadelendirilmesi yöntemlerine başvurulur (Greenberg, 2010a: 5). Uyumlu duygulara ulaşılabilmesi için terapötik süreçte danışanın içsel diyaloglarına izin verilir ve uygun bir biçimde ifade edilmesi sağlanır. Bu şekilde süreç uyumlu duygusal tepkilere doğru ilerler (Smith ve Greenberg, 2007: 176). Süreç kritik olayların yeniden anımsanması anlatılması, olayın duygusal yanlarının ayrıntılı biçimde değerlendirilmesi ve verilen tepkilerin destekleyici ve yeni anlamlara ulaşacak biçimde açıklanması ile ilerlemektedir (Fromme, 2011: 252).

Danışanın duygusal dikkatinin geri plandaki diğer duyguya çekilmesi için dikkat odağının değiştirilmesi gerekmektedir. Danışman, danışanın ses tonunda ve ifadelerinde bu duyguyu bulmalıdır. Duygunun ortaya çıkardığı anın hatırlanması duygusal hafızayı canlı tutmaktadır. Bu aynı zamanda olumlu duyguların oluşturulması sürecinde de kullanılan bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Greenberg, 2004a: 13). Duygusal yaşantıların tekrar devreye sokulması ile duygunun değişimi ve yeni anlamlar oluşturulabileceği düşünülmektedir (Smith ve Greenberg 2007: 175). Danışanda hayal kırıklığı oluşturan ve çözümünde ümidin yitirildiği durumlara yönelik olarak yeni anlamlara ulaşmaya çalışılmalıdır. Travmatik olaydan sonra danışanın vermiş olduğu anlamların empatik bir ortamda yeniden değerlendirilerek yeni bakış açıları ve anlamlara ulaşılmalaya çalışılmalıdır (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007: 9). Danışanın duygusal durumunu nasıl gördüğü, değişim arzusu ve anlamları hakkında konuşması yeni duygulara ulaşmak için önemli

bir yöntem olarak görülmektedir (Greenberg, 2004a: 13). Bu noktada olumsuz duyguların açıklanması ile ortaya çıkan katarsis yerine yeni duygu üretiminden kaynaklanan anlam değişimi daha önemli görülmektedir (Johnson, 2004: 71).

Duygunun verdiği mesajın alınması süreci danışana yaşamındaki zorlayıcı bir anının keşfedilmesi ardından bunun bedensel etkilerine odaklanması ile başlatılmaktadır. Nefes egzersizleri ile desteklenen bu uygulama sadece bedensel etkilere odaklanmayı ve duygunun aslında hangi mesajı vermeye çalıştığının algılanmasını hedeflemektedir. İmgesel süreç devam etmektedir. Duygusal mesaj alındıktan sonra olumlu içsel konuşmalarla güvenli bir yer imgesine ilerlenir. Nefes egzersizleri ile olumlu bir yapı sağlanmaya çalışılır (Greenberg, 2004b: 133).Hayal becerisi, duygusal alanın oluşturulma alanı olarak görülmektedir. Birey çeşitli pratiklerle nasıl duygu oluşturabileceğini öğrenir ve bunları olumsuz duygulara yönelik olarak kullanabileceği düşünülmektedir (Greenberg, 2004a: 12-13). Duygu düzenleme çalışmalarında uygulanan nefes ve gevşeme egzersizleri ile desteklenen güvenli yer imajinasyonunda yaşamı kaplayan olumsuzlukların dağılması ve bu anlamda olumlu duygusal yapının harekete geçirilmesi söz konusudur. Danışanın kendi zihinsel çerçevesi etrafında zenginleştirilebilecek bu çalışma ev ödevi şeklinde de danışan tarafından tekrar ettirebilmektedir (Greenberg ve Warwar, 2006: 192-193).

Alt Amaçlar

1. Duygusal şemalarını fark eder.
2. Olumsuz duygusal durumları ile nasıl başa çıktığını farkeder.
3. Nefes ve gevşeme egzersizlerini uygular.
4. Olumsuz duygularını nefes ve gevşeme egzersizleri ile olumluya dönüştürür.

Kullanılan Araçlar

1. Tahta ve kalem
2. Cd Çalar veya dizüstü bilgisayar.
3. Gevşeme egzersizi için uygun enstrümantal müzik.

İşlem

Araştırmacı üyeleri yoklama listesinden kontrol eder üyeler şimdi ve burada ne hissettiği duygusunu yansıtan bir kelime ile burada derler.

Araştırmacı üyelerden geçen haftaki oturumdan bu yana yaşanan olumlu veya olumsuz duygularının olup olmadığını gruba sorar ve grubu paylaşımaya yönlendirir. Paylaşımların ardından geçen oturum konuları hatırlatılıp bu oturum yapılacak uygulamalar konusunda bilgilendirme yaparak süreci başlatır.

1. Nasıl Başa Çıkıyorum Etkinliği: Araştırmacı üyelere “Günlük Yaşamınızda canınızı sıkan bir şey olduğunda ya da çözümü zor yorucu bir iş veya problemlerle karşılaştığınızda hangi duyguları yaşıyorsunuz, yaşadığınız duygularla nasıl başa çıkıyorsunuz” sorusunu sorarak grubu paylaşımaya davet eder.

Paylaşımada bulunan her üyenin adını paylaşımada bulunduğu olayla ilintili olumsuz duygusu ile eşleştirerek tahtaya yazar.

Üyelere şimdi ve burada isimleri ile eşleştirilen bu duyguları yaşamış olsalar neler hissedeceklerini sorarak grubu paylaşımaya davet eder.

Paylaşımların ardından grubu, adları ile eşleştirilen bu duyguyu yaşamaya çalışmalarını, bu duygu ile bütünleşmeye ve grup içerisinde o duyguya sahip olacak şekilde davranmalarını ister. Ardından üyelere bu duygu-davranış durumunu sık sık kullanıp yaşayıp yaşamadıkları sorularak grup içerisinde tartışılır.

2. Duygumu Değiştiriyorum Etkinliği: Araştırmacı ilk aşamada duygusal duruma müdahalede bulunmadan uygun bir müzik eşliğinde grup üyelerine nefes ve gevşeme egzersizi yaptırır. Gevşeme egzersizinin son kısmında aşağıdaki şekilde bir imajinasyon uygulaması yapar.

Şimdi sevdiğin bir yerdesin, kendini gör... O sevdiğin, kendi seçtiğin yerde kendini hisset.... Etrafına bak huzur verici sesi, rahatlatıcı kokusunu duy... Orada ne kadar huzurlu ve mutlu olduğunu hisset.... Oranın keyfini çıkar...

Araştırmacı uygun bir zaman sonra üyelerin yavaşça gözlerini açmalarını ister. Etkinliğin sonunda üyelere;

“-Gevşeme ve olumlu hayal egzersizinden sonra, huzurlu yerin neresi olduğunu ayrıntılarını anlattırır. Ve anlatırken şimdi ve burada yaşamış oldukları duygunun ne olduğuna” ilişkin sorular sorarak grubu paylaşımına davet eder.

Her üyeden paylaşımın ardından ilk aşamada isimlerin karşısına yazılan duyguların yerine egzersizin ardından oluşan yeni duygularını yazmaları istenir.

3. Ev ödevi: Araştırmacı Önümüzdeki hafta boyunca stresli olduğunuz bir günün sonunda bugün öğrendiğimiz egzersizlerin tümünü uygulamaya çalışınız. Temel nefes egzersizlerinden sonra gevşeme egzersizlerinin bütünü gelmeli. Uygulama sırasında yaşadıklarınızı, hissettiklerinizi ve uygulamalardan önceki ve sonraki halinizin bir karşılaştırmasını yaparak hepsini not etmenizi istiyorum” diyerek, gelecek hafta paylaşacakları ev ödevini verir.

4. Değerlendirme: Üyelerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister, istekli üyelerin paylaşımlarının ardından Araştırmacı bu oturumdaki grup sürecini ve kendi duygularını ifade ederek oturumu bitirir.

Sekizinci Oturum Özeti

Oturuma grup üyelerine yavaş yavaş son oturuma yaklaşıyor olmaları bilgisi verildi. Üyelerin şimdi ve burada duygularını ifade etmeleriyle başlatıldı. Grup üyeleri duygularını meraklı, sakin, mutlu, hüzünlü vb. şekilde ifade ettiler.

Bir önceki haftanın değerlendirmesinde bir üye boş sandalye uygulamasının olayın yaşandığı andaki gibi öfkeli olmaması gerektiğini fark ettirdiğini bunun kendisini çok rahatlattığını, bu konuşmayı artık yaptığını, bir daha düşünmeyeceğini ifade etti. Bir diğer üye ise o an büyüttüğü olayın şimdi kendisine çok saçma geldiğini ifade etti. Bir diğer üye ise, etkinlik sırasında kendisini biraz tuttuğunu gerçekten karşısında olsa o şekilde konuşup

konuşamayacağını bilmediğini ifade etti. Üyelerde etkinliğin vermiş olduğu rahatlık gözlemlendi.

Üyelerden duygusal zorluklarla karşılaştıklarında nasıl başa çıktıkları soruldu. Üyeler, dikkate almamak, yok saymak, sorunla baş başa kalmak, alışmak, yaşamaya çalışmak, kaçınmak gibi örnekler verdiler. Vermiş oldukları örneklerden çıkarılan duyguları tahtaya isimlerinin karşısına yazıldı. Bu duygunun davranışsal etkileri, nasıl hatırladıkları, hatırladıklarında onlara ne hissettirdiği tartışıldı. Duygusal şemaları keşfedilmeye çalışıldı.

Gevşeme egzersizi aşamasının ardından üyelere kendilerini huzurlu hissettikleri yer imajinasyonu yaptırıldı. Üyeler çoğunlukla bir yayla, deniz kenarı, sakin bir mekân hayal ettiler. Canlandırılan ortamı tüm ayrıntıları ile anlattılar. Tahtaya yazılan duygularının karşısına yeni duygularını yazdılar. Duygusal zorlukları açıklarken içerisinde buldukları gerginliğin artık yaşanmadığını, hayal ettikleri ortamı duyumsadıkları gözlemlendi.

Değerlendirme aşamasında bir üye oradan henüz gelmiş hissine sahip olduğunu ifade etti.

3.6.9. 9. OTURUM

Amaç

Grup üyelerinin olumlu içsel diyalogları ile olumlu duygularının güçlendirilmesinin sağlanarak, olumsuz duygularını değiştirme becerisinin pekiştirilmesinin sağlanması.

Müziğin duyguların canlandırılması ve aktive edilmesinde önemli bir rol oynadığı yönünde pek çok araştırma bulunmaktadır (Scherer ve Zentner, 2001; Timmers ve Ark. 2006; Lane, Davis ve Devonport, 2011). Müziği oluşturan seslerin yapısal özelliklerinin nörolojik olarak organizmada mutluluk, hüznün, korku vb. gibi bazı duygular uyandırdığı bilinmektedir. Müziğin organizmanın duygusal yapısına etkisinin iki şekilde olduğu düşünülmektedir. İlk yaklaşım öğrenme olmaksızın müziğin yapısal

fonksiyonlarının organizmadaki duygusal karşılıkları etkilemesi şeklinde, ikinci yaklaşım ise insanlarda müziğe bağlı olarak gelişen duyguların sosyal öğrenmeler neticesinde şekillendiği ve müziğe bağlı gelişen duygusal dönüşümün ait olunan toplumun müzik ve eğlence anlayışından etkilendiğidir (Lazarus ve Lazarus 1994: 133). Müziğin bu anlamdaki en önemli işlevi dinleyicinin dikkatini istenen ruh haline uygun modeller üzerinde odaklaması olarak görülmekte olumsuz duygulardan olumluya doğru bir yönelişin gerçekleşmesini sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2005: 127-128). Müziğin bu etkileri duygu değişim sürecinde kullanılabilir görülmektedir.

Duygu düzenlemesi ve duygusal anıların dönüştürülmesi ile uyumlu duyguların artırılması amaçlanmaktadır. Bireyin bu noktada ne hissettiğini bilmesinin faydası bu dönüşüm için gerekli görülmektedir. (Prochaska ve Norcross, 2010: 184). Başarılı bir dönüşüm süreci, danışanın hayat hikâyesini açık bir şekilde dile getirip detaylandırması ile başlamaktadır. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı, duyguyu yaşantının temel verisi olarak görürken, yeniden anlamlandırma sürecinin ve anlatı değişikliğinin önemine vurgu yapmakta, duygu ve bilişi birbirinden ayrılmaz bir şekilde görmektedir (Greenberg, 2010: 2).

Nefes ve gevşeme egzersizlerinin amacı danışanın duyguyu tolere etme ve kendini rahatlatma yeteneğini geliştirmesidir. Psikolojik rahatlama, stres altında hızlanan nabız, nefes alma ve diğer fonksiyonları düzenleyen parasempatik sinir sisteminin aktivasyonu ile olumlu duygular arttırılmaya çalışılır (Greenberg, 2010: a). Danışanın kendi öznel dünyasında bu becerileri kazanması için ev ödevleri ile bu yapı desteklenmiştir. Duygusal düzenleme süreci, gevşeme egzersizleri, diyafragmatik nefes alma, empati ve tolerans geliştirme ve içsel diyalog konularını içermektedir (Greenberg, 2010: 4).

Canlandırma çalışmaları ise bazı özel yaşantıların, danışana vermiş olduğu karmaşık duygusal tepkilerin yeniden değerlendirilmesi amacıyla uygulanmaktadır. Bu teknik konuyu ilgilendiren olayı tam anlamı ile anlatacak şekilde canlandırılması ile gerçekleşmektedir (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007: 9). Duygu çoğu zaman bireyin çevresine ve kendisine yönelik

sözel olmayan bir iletişim mekanizması olarak değerlendirilmektedir (Greenberg ve Goldman, 2008b: 282).

Alt Amaçlar

1. Pozitif duygularını arttırıp, negatif duygularını azaltır.
2. İçsel diyaloglarını keşfeder.
3. Duygusal değişim sürecinde olumlu özellikleri ile ilgili yanlış inanış ve anlayışlarını farkederek ve değiştirir.

Kullanılan Araçlar

1. Yeteri kadar A4 kağıt.
2. Yeteri kadar kalem.
3. Küçük kartlar.

İşlem

Araştırmacı üyeleri yoklama listesinden kontrol eder üyeler şimdi ve burada ne hissettiği duygusunu yansıtan bir kelime ile burada derler.

Araştırmacı üyelerden geçen haftaki oturumdan bu yana yaşanan olumlu veya olumsuz duygularının olup olmadığı gruba sorulur ve grup paylaşımına yönlendirir. Paylaşımların ardından geçen oturum konuları hatırlatılıp bu oturum yapılacak uygulamalar konusunda bilgilendirme yapılarak süreç başlatılır.

1. Ev Ödevi: Araştırmacı üyelere 1 hafta boyunca yapmış oldukları imajinasyon uygulamalarının nasıl geçtiğini, neler hissettiklerini sorarak grubu paylaşımına davet eder.

2. İçsel Diyalogların Keşfi: Araştırmacı üyelere zorlandıkları kendilerini sıkıntılı hissettikleri zamanlarda kendileri ile ilgili ne gibi diyaloglar kurduklarını kendilerine neler söylediklerini hatırlamalarını ve bunları grupta paylaşmalarını ister. Üyeler paylaşımına başladıklarında bu içsel diyaloglar konusunda şu soruları sorarak grupta tartışma başlatır.

“- Kendi kendine bu söylediklerin davranışlarını nasıl etkiliyor?”

“-Sözlerin, sorunu çözmene yardımcı oluyor mu yoksa işleri daha da içinden çıkılmaz hale mi getiriyor?”

Tüm üyelerin paylaşımı tamamlandıktan sonra Araştırmacı aşağıdaki sözle içsel diyalogun önemini anlatır;

Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelerinize dönüşür,
Düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür,
Duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür,
Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür,
Alışkanlıklarınıza dikkat edin değerlerinize dönüşür
Değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür,
Karakterinize dikkat edin kaderinize dönüşür.” Gandhi

3. Olumlu Özelliğim Etkinliği: Araştırmacı grup üyelerinin kendilerinin olumlu bir özelliklerini seçmelerini ister. Üyeler seçmiş oldukları bu özelliği kullandıkları bir canlandırma yaparlar. İzleyici üyelere bu canlandırmayı izleyerek bu özelliğin ne olduğunu bulmaya çalışırlar (Altınay, 1999: 150). Tüm üyeler canlandırmasını tamamladığında Araştırmacı grubu aşağıdaki sorular ile paylaşımına davet eder:

Canlandırma yapan üyeye;

“-Özellikliğini canlandırırken zorlandın mı, neler hissettin?”

Üyelere;

“- Arkadaşınızın canlandığı olayı nasıl anladınız, yansıtabildi mi, gerçek hayatta bu olumlu özelliğini hissettirebiliyor musun?” şeklinde sorar, paylaşımların ardından diğer aşamaya geçilir.

4. Duygusal Dönüşüm Etkinliği: Araştırmacı üyelere boş bir A4 kağıdı ve kalemleri dağıtır. Kağıtları iki ayrı sütuna bölmelerini, bir sütuna olumsuz bir duygu diğer sütuna ise olumlu bir duygu yazmalarını ister. Yazmış oldukları bu olumlu ve olumsuz duygularla ilgili her duygunun altına o duyguya karşılık gelen hatırladıkları bir anı ya da olayı kısaca yazmalarını ister.

Araştırmacı üyelere “şimdi olumlu ve olumsuz duyguları yaşadığımız olayları inceleme gücümüzden yararlanarak o duyguyla ilişkili olay ya da duyguyu

tam anlamıyla hissetmeye çalışacağız, bu çalışmayı yaparken hissettiğiniz duygulara dikkat ediniz” diyerek grubu imgeleme çalışmasına hazırlar.

Araştırmacı listedeki duygular ve onunla ilişkili olayları ya da olayları teker teker hatırlatır, hissettirmeye çalıştığı son duygunun listedeki olumlu duygu olmasına dikkat eder. Olumsuz duygunun içine girildiğinde ve tam hissedildiğinde hemen olumlu duyguya geçilir ve olumlu duygu tam anlamıyla hissedilene ve ilişkili olay net biçimde canlandırılana kadar, imgeleme sürecine devam edilir. Çalışmanın sonuna doğru imgeleme çalışmasına olumlu içsel diyaloglar eklenerek çalışma sonlandırılır.

İmgeleme çalışması tamamlandıktan sonra Araştırmacı üyelere;

“- Olumsuz ve olumlu duygu imgeleminde neleri canlandırdınız?”

“- Olumsuz ve olumlu duygu imgelemi sırasında neler hissettiniz?”

“-İmgeleme çalışması boyunca, olumsuz duygularınızın yaşandığı andan olumlu duyguların yaşandığı ana geçerken odaklandığınız imgeler nasıl değişti, duygusal değişimi fark edebildiniz mi?”

Paylaşımların ardından araştırmacı üyelere şimdi ve burada duygularını sorar.

“-Şu an hangi duygular içerisinde?”

5. Ev Ödevi: Araştırmacı üyelere birer küçük kağıtlar dağıtarak sizde gerçekten olumlu duygular uyandıran, sizi çok mutlu eden birkaç anı ya da olayı küçük kağıtlara yazıp not almanızı istiyorum. Nereye giderseniz gidin yanınızda, cüzdanınızda taşıyın, ne zaman içinizi olumsuz bir duygu kaplamaya başlayacak olsa bu kağıtlara yazmış olduğunuz güzel olayları hatırlamaya çalışın önerilerini sunar.

Bir sonraki oturumda bunlar üzerine konuşulacağını ekleyerek değerlendirme kısmına geçer.

6. Değerlendirme: Üyelerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister, istekli üyelerin paylaşımlarının ardından Araştırmacı bu oturumdaki grup sürecini ve kendi duygularını ifade ederek oturumu bitirir.

Dokuzuncu Oturum Özeti

Oturuma grup üyelerine son oturuma yaklaşıyor olmaları bilgisi verilerek başlatıldı. Üyeler şimdi ve burada duygularını sevinçli, sakin, heyecanlı, huzurlu vb. şeklinde ifade ettiler.

Üyeler evde yapmış oldukları imgeleme çalışmasının başarılı geçtiğini ifade ettiler. Ödev olarak yapılan imgeleme çalışmalarının daha ayrıntılı ve detaylı olduğu kendi kendilerine duygu değiştirebilme becerisi sağladıkları gözlemlendi. Bir üye uygulamaya başlarken yorgun ve huzursuz olduğunu, uygulamanın sonunda ise istekli ve mutlu olarak tamamladığını ifade etti.

Araştırmacının kendi kendine kurmuş olduğu olumsuz içsel diyaloglardan örnekler vermesi ile diğer üyeler de kendilerine kurdukları içsel diyaloglardan bahsetti. Bir üye kendisine sürekli olumsuz diyaloglar kurduğunu ifade etti. Bir diğer üye ise kendisine yönelik hiç olumsuz içsel diyalog kurmadığını fark ettiğini, bu kadar mutlu olduğunu bilmediğini ifade etti. Sürecin devamında üyeler kendilerine yönelik kurmuş oldukları içsel diyalogların davranışlarını nasıl etkilediğini tartıştılar. İçsel diyalogların kendini doğrulayan bir öngörü olduğuna karar verdiler.

Üyeler kendilerine ait olumlu bir özelliklerini canlandırdılar. Sürecin sonuna doğru daha hızlı ve net bir biçimde olumlu özelliklerini keşfettikleri ve yansıttıkları gözlemlendi. Gözlemci üyelerin yansıtılan özelliğe yönelik tahminleri de isabetli olmaya başladı. Bu durumu canlandırma yapan bir üye, olumlu özellik ifadesinin güçlenmesine ve olumlu özelliğinin belirginleştirilip benimsemesine neden olduğunu ifade etti.

Üyeler önce olumsuz duygu imgeleme çalışmasına ardından olumlu duygunun yaşandığı imgeleme çalışmasına alındı. Üyeler imgeleme aşamasından duygu değişim sürecini çok farklı şekillerde yaşadılar.

Değerlendirme aşamasında bir üye can sıkıntılığı ile kalabalık bir çarşıda başlayıp oradan memleketine geçiş yaptı, huzurlu olduğunu hissettiğini ifade etti. Üyeler duygularını imgelem ile dönüştürebildiklerini ifade ettiler. Bir üye bedensel olarak da rahatladığını hissettiğini ifade etti. Bir diğer üye olumlu

duyguya çok daha hızlı geçebildiğini bu sırada nedense gülmek istediğini ifade etti. Bir üye ise imgeleme yapamadığını olumlu ve olumsuz duygularını aynı ortamda yaşadığı için değiştiremediğini ifade etti.

8.6.10. 10. OTURUM

Amaç

Grup üyelerinin yeni bir duygusal odak belirleyerek eğitim süreci boyunca kazanımlarını irdeleyebilmeleri ve gruptan olumlu duygularla ayrılmalarının sağlanması.

Alt Amaçlar

1. Duygusal açıdan yeni bir duygusal odak belirler.
2. Tüm oturumlarla ilgili genel yaşantılar, duygu ve düşüncelerini gözden geçirir.
3. Gruptan olumlu duygularla ayrılır.

Kullanılan Araçlar

1. Tahta
2. Tahta Kalem
3. İyimserlik Ölçeği

İşlem

Araştırmacı üyeleri yoklama listesinden kontrol eder üyeler şimdi ve burada ne hissettiği duygusunu yansıtan bir kelime ile burada derler.

Araştırmacı üyelerden geçen haftaki oturumdan bu yana yaşanan olumlu veya olumsuz duygularının olup olmadığını gruba sorar ve grubu paylaşımına yönlendirir. Paylaşımın ardından geçen oturum konuları hatırlatılıp bu oturum yapılacak uygulamalar konusunda bilgilendirme yaparak süreci başlatır.

1. Ev Ödevi: Araştırmacı üyelere geçen hafta dağıttığı formlara “sizde olumlu duygular uyandıran, sizi çok mutlu eden birkaç sahneyi ya da olayı isimlendirerek küçük kâğıtlara yazmanızı ve bunları bir hafta boyunca fırsat buldukça okumanızı istemiştim” hatırlatmasını yaparak;

Üyelerden bu kâğıtlara hangi olayları yazdıklarını sorar.

Doldurmuş oldukları kâğıtlara ne gibi zamanlarda baktıklarını, bakmadan önceki duygularını ve baktıktan sonra ne gibi duygular yaşamış olduklarını, sorarak grubu paylaşımına davet eder.

2. Neler Kazandım Etkinliği: Araştırmacı üyelerden eğitim sürecinin kendilerine kazandırmış olduğu bir olumlu özelliği belirlemeleri ve bunun üzerine düşünmelerini ister.

Tüm üyelerden bu özelliklerini paylaşmaları istenir. Üyeler olumlu özelliklerini paylaşma esnasında Araştırmacı bu özellikleri tahtaya yazar, ardından tüm üyelerden tahtaya yazılmış olan olumlu özelliklerin kendilerindeki yansımaları 0-100 arasında puanlamaları istenir (Altınay, 1999: 130).

Araştırmacı üyelerden eğitim sürecindeki kazanımları konusunda değerlendirmelerini ve grupta paylaşmalarını ister.

3. Sevgi Bombardımanı” Etkinliği: Araştırmacı ortaya bir sandalye koyar. Üyeleri sırayla sandalyeye davet eder. Tüm üyelerden sandalyeye oturan üyenin olumlu yanlarını, fakat, ama, lakin gibi sözcükler kullanmadan ifade etmelerini ister. Ortadaki üye konuşmaz, tüm üyeler kendisi hakkında duygularını ifade ettikten sonra teşekkür eder. Tüm üyeler tek tek ortaya gelip süreç tamamlandıktan sonra istekli üyelerden sandalyede otururken kendisi hakkında olumlu duyguları duyduğunda neler hissettiklerini paylaşmaları istenir (Voltan-Acar, 2002: 56).

4. Değerlendirme ve Sonlandırma: Duygusal Farkındalık Eğitim Programının üyelerle birlikte genel bir değerlendirmesi yapılır.

Araştırmacı üyelerle “Her bir oturumda öğrenilen bilgiler özetlenir üyelerle paylaşılır. Şöyle dönüp geriye baktığınızda neler düşünüyor, neler hissediyorsunuz, bunları paylaşalım.” der.

Araştırmacı, üyelerden eğitimin tamamlanmasına ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister. Paylaşımların ardından eğitimin tamamlanması nedeniyle kaygı yaşayanlar var ise paylaşılıp kaygısı azaltılmaya çalışılır.

Son test (İyimserlik Ölçeği) uygulanır.

Grup, araştırmacının eğitimi sonlandırma konuşmasının ardından iyi dilek ve temennilerle süreç tamamlanır.

Onuncu Oturum Özeti

Üyelerin şimdi ve burada duygularını; pişman, yorgun, endişeli, hüzünlü, mutlu, durgun, heyecanlı vb. şekilde ifade ettiler.

Üyelerin kendilerinde olumlu duygular uyandıran durumları kâğıtlara çok azının yazmış olduğu görüldü. Bir üye çok fazla detaylı ve ayrıntılı düşündüğünü, bunların arasından birini seçemediğini, o anı düşünmeye başlarken ve o anı ararken farklı duygular hissettiğini ifade etti. Bir üye hazırlayamadığını ama onu cüzdanında her görüşünde mesela telaşlı bir anında bile olsa ödev yapmadığı ve aslında olumlu anını da hatırladığı için gülümsediğini ifade etti. Üyelerin çoğu kartları gördüğünde yaşadıkları duygusal değişimi açık biçimde hissedebildiğini ifade etti. Üyelerde yaşamış oldukları olumsuz duyguya yönelik bir olumlu anı seçme eğilimleri gözlemlendi.

Her bir üye eğitim programının kendisine kazandırmış olduğu olumlu özelliği ifade etti. Bunlar; duygusal farkındalık, duygunun ifadesi, mutluluk (güzel vakit), olumsuzluğu kabullenme becerisi, kişisel farkındalık, duygusal gücünü

fark etmek, kendini kabul, kendini tanımlama ve fark etme becerisi şeklinde sıralandı.

Üyeler tahtaya yazılan bu olumlu özelliklerin kendilerindeki yansımaları puanladılar. Oluşturulan sayı doğrusuna isimlerinin baş harfini yazarak eğitim sürecinde nerede olduklarını gördüler. İlk aşamada eğitimin kendine kazandırmış olduğu olumlu yanları bulmakta zorlanan üyelerin tahtaya yazılan özellikleri çok daha net ve bilinçli bir biçimde puanladığı ve puanlama aralıklarının yüksek olduğu gözlemlendi.

Oturumlar genel olarak değerlendirildi. Üyelere eğitim programı ile ilgili düşünceleri sorulduğunda, Üyeler; perşembe akşamları çok mutlu olduğunu, kabul etmediği olumsuz duygularını kabul etmeleri gerektiğini, hayatındaki diğer kişilerin bu etkileşime girmesini istediklerini, farkındalık ve duyguları anlama konusunda çok yol aldıklarını, ilk defa insanlarla bu kadar derin konuştuklarını, gülmeyi özlediğini fark etmiş olduklarını ifade ettiler.

Üyeler birbirlerine ve eğitim programının kendilerine kazandırdıklarına yönelik olumlu duygular ifade ederek oturumdan olumlu duygularla ayrıldılar.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Denencelerin incelenmesinde, her katılımcı için İyimserlik Ölçeği'nden elde edilen toplam puanlar ele alınmış; Mann Whitney U-Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak denencelere göre karşılaştırmalar yapılmıştır. İstatistiksel analiz sonucu elde edilen bulgular denence sırasına göre verilmiştir.

4.1. Denence 1. *Duygusal Farkındalık Eğitimine katılan genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyleri, bu eğitime katılmayan genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksektir.*

Araştırmanın 1. denencesinin sınanması için deney ve kontrol gruplarının İyimserlik Ölçeğinden almış olduğu iyimserlik düzeyi son-test toplam puanları Mann Whitney U-Testi ile analiz edilmiş olup, istatistiksel analiz sonuçları Tablo 3'te verilmistir.

Tablo 3: Deney ve Kontrol gruplarının iyimserlik düzeyi son-test toplam puanlarının karşılaştırılması

GRUP	N	\bar{X}	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney Grubu Son-test	12	76.7	16.75	201.00	21.000	.003
Kontrol Grubu Son-test	12	67.5	8.25	99.00		

P<.05

Tablo 3'te görüldüğü gibi Duygusal Farkındalık eğitimine katılan genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyi toplam puanları ile, eğitim verilmeyen genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyi toplam puanları arasındaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir (U=21.000, P<.05). Bu sonuç, deney grubuna uygulanan Duygusal Farkındalık Eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyini arttırdığını göstermektedir.

Bu sonuç, araştırmanın 1. denencesini desteklemektedir.

4.2. Denence 2. *Duygusal Farkındalık Eğitimine katılan genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyi son-test toplam puanları, iyimserlik düzeyi ön-test toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.*

Araştırmanın 2. denencesinin sınanması için deney grubunun İyimserlik Ölçeğinden almış olduğu iyimserlik düzeyi ön-test, son-test toplam puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: Deney Grubunun iyimserlik düzeyi ön-test, son-test toplam puanlarının karşılaştırılması

Ön-Test Son-test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	0	.00	.00	-2.809	.005
Pozitif Sıra	10	5.50	55.00		
Eşit	2				

P<.05

Tablo 4'te görüldüğü gibi, Duygusal Farkındalık eğitime katılan deney grubunun iyimserlik düzeyi ön-test, son-test toplam puanları arasında son-test puanları lehine (pozitif sıralar) istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ($Z=-2.809$, $P<.05$). Bu sonuç, Duygusal Farkındalık Eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerini arttırdığını göstermektedir.

Bu sonuç, araştırmanın 2. denencesini desteklemektedir.

4.3. Denence 3. *Duygusal Farkındalık Eğitimi verilmeyen genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyi son-test toplam puanları ile iyimserlik düzeyi ön-test toplam puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.*

Araştırmanın 3. denencesinin sınanması için Duygusal Farkındalık Eğitimi verilmeyen kontrol grubunun İyimserlik Ölçeğinden almış olduğu İyimserlik düzeyi son-test ve ön-test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5: Kontrol Grubunun iyimserlik düzeyi ön-test, son-test toplam puanlarının karşılaştırılması

Ön-Test Son-test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	6	7.08	42.50	-1.540	.124
Pozitif Sıra	4	3.13	12.50		
Eşit	2				

P>.05

Tablo 5'te görüldüğü gibi, kontrol grubunun iyimserlik düzeyi ön-test, son-test toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir ($Z=-1.540$, $P>.05$). Bu sonuç, Duygusal Farkındalık Eğitimi verilmeyen genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı sonucunu göstermektedir.

Elde edilen bu sonuç, araştırmanın 3. denencesini desteklemektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde Duygu Odaklı Terapiye dayalı olarak hazırlanan Duygusal Farkındalık Eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyine etkisi ile ilgili olarak yapılan uygulamalı çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

“Duygusal Farkındalık Eğitimine katılan genç yetişkinlerin İyimserlik Düzeyleri, bu eğitime katılmayan genç yetişkinlerin İyimserlik Düzeylerine göre anlamlı düzeyde yükselmektedir” denencesini elde edilen bulgular destekler niteliktedir. Deney grubunun ve kontrol grubunun İyimserlik Ölçeğinden aldıkları son-test puan ortalamaları arasındaki farkın deney grubu lehine anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, Duygu Odaklı Terapiye dayalı olarak hazırlanan Duygusal Farkındalık Eğitimine katılan genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyinde anlamlı bir artış olduğuna işaret etmektedir.

Bu konu ile ilgili yapılan literatür taramalarında Duygu Odaklı Terapi ve buna bağlı olarak oluşturulan eğitim programlarının bireylerin iyimserlik düzeylerine etkisini irdeleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Konuya olumlu duygular, umut, duygusal farkındalık, başetme becerileri ve iyimserlik çerçevesinden baktığımızda ise elde edilen bu sonucun ilgili literatürce desteklendiği görülmektedir (Rim 1990; 89-90; Puskar ve ark. 1999: 115-130; Chang, Rand ve Strunk, 2000: 255; Hatchett ve Park, 2004: 1761-1766).

İyimserlik ve umut gibi pozitif düşünce biçimleri psikolojik danışma ve rehberlik alanında son yıllarda önemsenen ve üzerinde durulan bir konu olmuştur. Duygu odaklı terapi yaklaşımında da bireyin pozitif duygularının ve umut düzeyinin arttırılması amaçlanmaktadır. Bu sayede birey uyumsuz duygularının etkisinden kurtulacak, yaşam olaylarına karşı daha esnek olacak, problemleri ile baş edebilmek için daha aktif baş etme stratejileri geliştirecektir. Bu nedenle Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı bireyin pozitif duygularının ve olumlu benlik imajlarının desteklenmesi çalışmalarını danışma uygulamasının merkezine almaktadır (Greenberg, 2004b: 128-135). Yaşantısal yaklaşım olarak da anılan bu yaklaşımda bireye olumsuz anılarının yapılandırılmış ortamda yeniden yaşantılandırılmasında amaç, olumsuz duygulara yönelik farkındalık geliştirilerek bireyin çaresizliği ile yüzleşmesi ve yeni olumlu duygular geliştirmesidir (Johnson, 2004: 71). Bir anlamda birey yaşanan olumsuz duygular üzerine konuşturulurken, içsel dinamikleri harekete geçirilip olumlu duygulara doğru dönüşüm amaçlanmaktadır.

Bu yaklaşımda, olumsuz duygunun olumlu duygu ile değiştirilmesi ilkesi ışığında umutsuzluğa yönelik bir antidot olarak tanımlanan umut duygusu, depresif çökkünlüğe karşı kullanılmaktadır. Bireyin geçmiş yaşantılarına ve olumsuz benlik imajına yönelik olarak danışanın içgüdüsel potansiyelleri harekete geçirilmektedir (Greenberg ve Watson, 2006: 222-223).

Olumlu duygular olumsuz yaşam olaylarının etkisini azaltmakta (Synder ve Lopez 2007: 137) ve bireyin kişisel kaynaklarına yönelik farkındalığı arttırmaktadır (Fredrickson, 2002: 123). Duygu Odaklı danışma süreci bireyin negatif duygularını keşfetmesi, tanınması, ifadelendirmesi, yansıtması ve olumlu duygulara yönelik bir dönüştürme yolculuğuna çıkması şeklinde ilerlemektedir (Greenberg, 2004b: 68-72; Watson ve ark., 2007: 214-215). Bireyde yeni olumlu duygular meydana getirilebilmesi için olumlu imgeleme çalışmaları yaptırılmakta, ardından bu imgelem bilişsel yapı ile desteklenmektedir (Greenberg ve Watson 2006: 284). Bu araştırma için geliştirilen eğitim programı da bu ilkeleri ve süreci göz önünde bulundurarak hazırlanmıştır. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına bağlı olarak verilen eğitimin bireyler üzerinde, olaylar yerine olayların kendi duygusal dünyalarına odaklanma, olumlu ve olumsuz tüm olayların kendi benlik algılarındaki

birincil duygu karşılıklarının bulunması, destekleyici duygularla yeni uyumlu bir duygusal dönüşüm süreci başlatılması amaçlanmıştır. Eğitim sürecinin nihai hedefi bireylerin yaşam kontrollerini ellerinde tutmalarını sağlamak sayıldığında iyimserlik eğiliminin güçlenmesi bu anlamda beklenen bir sonuç olarak görülebilir. Çünkü yapılan araştırmaların çoğunda iyimserlerin hayatlarındaki temel olayların kontrolünü ellerinde tuttuklarına inandıkları sonucunu ortaya koymuştur (Darvill ve Johnson, 1991: 951; Wengert ve Rosen, 2000: 717). Buna ek olarak iyimserlik düzeyleri yüksek olan bireylerin daha çok sosyal kişilik özellikleri gösterdikleri bunun da duygusal ve fiziksel işlevselliği kolaylaştırdığı görülmüştür. İyimserliğin, benlik saygısı, kontrol algısı, psikolojik iyilik hali, güdülenme ve sağlık üzerinde de etkisi olduğu belirtilmektedir (Ben-Zur ve Debi, 2005: 151-164; Baldwin, Kennedy ve Armata, 2008: 393)

Pek çok kişilik kuramcısı iyimserliğin bir kişilik özelliği mi, yoksa bir duygu durumu mu olduğunu tartışmaya devam etmektedir. Bilişsel yaklaşımı benimseyen kuramcılara göre, iyimserliğin doğuştan getirilen bir özellik olmadığı, bazı insanların ne doğuştan iyimser ne de kötümser oldukları ileri sürülmektedir. Seligman (2007a: 18) iyimserliğin, Goleman (2009: 130) da iyimserlik ve umudun öğrenilebileceğine inanmaktadırlar. Çünkü her ikisinin temelinde de özverimlilik yani kişinin hayatındaki olaylarla baş edebileceğine ve zorluklara göğüs gerebileceğine inanç vardır.

Bireyin içerisinde bulunduğu duygusal durum üzerine yapılan araştırmalar duygusal durumun düşünme biçimini önemli oranda etkilediğini göstermiştir (Mayer ve Hanson, 1995: 239-240). Pozitif duygular beraberinde olumlu yönde dönüşümü de getirmektedir (Greenberg ve Goldman, 2008a: 352). Bu açıdan bakıldığında bireyin içerisinde bulunduğu olumlu duygusal durumun iyimserliğe, olumsuz duygusal durumun ise kötümserliğe neden olabileceği düşünülmektedir. Fredrickson (Fredrickson ve Levenson, 1998: 213-217), olaylara olumlu yaklaşan bireylerin, pozitif duygularını ön plana çıkararak olumsuz duygularını bertaraf etme becerisine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Fredrickson'a göre olumlu duyguların aktive edilmesi, duygusal dönüşümün merkezidir ve en önemli aşamasıdır. Bir duygu olarak tanımladığı iyimserliği, negatif duyguların önleyicisi, genişleyici ve inşa edici bir yapı

olarak tanımlamaktadır ki iyimserlik; umut ve özveri ile birlikte problemlere yaratıcı çözüm üretebilme becerisi geliştirmektedir. Olumlu duygular insanların anlık düşünce-eylem dağarcığını genişletir, sonuç olarak bu da yaşamla başa çıkmak için devamlı enerji kaynakları oluşturmasını sağlamaktadır (Fredrickson, 2004: 1373).

Eğitim programı incelendiğinde gevşeme egzersizlerine yer verildiği görülecektir. Bireylerin gevşeme egzersizlerine katılım ve memnuniyet dereceleri onların buna bağlı olarak olumlu duygularının artmasına ve bunun bilişsel olarak genişlemesine neden olabileceği düşünülmektedir (Fredrikson, 2002: 129). Meditasyon ve imajinasyon uygulamaları bireyde olumlu duyguların ortaya çıkarılmasında önemli görülmektedir (Lazarus ve Lazarus, 1994: 283) Burada belirtilmesi gereken bir diğer nokta insanların olumlu duygular yaşadıkları sırada almış oldukları kişisel kaynakların daha etkili oldukları yönündeki çalışmalardır. Bunlara göre olumlu bir duygu esnasında alınan mesajlar ilerleyen süreç içerisinde daha etkili bir biçimde kullanılabilir. Bu yaklaşım yaratıcı, esnek, sosyal olarak bütünleşmiş, sağlıklı bir yapının ancak pozitif duygularla birlikte geliştirilebileceğini önermektedir (Fredrickson, 2006: 90). Olumlu duyguların yaşanmasının, bireyde iyimserlik ve olumlu düşünmeyi arttırdığı düşünülmektedir (Gün, 2007: 216). Olumlu duygular bireydeki olumsuz duygulanımı azaltacağı gibi bireyin duygusal bağlarını güçlendirmektedir (Greenberg ve Goldman, 2008a: 364). İyimser bireyler karşılaşmış oldukları zorluklar konusunda kendilerini yetkin gördükleri için olumlu duygular geliştirirler. İyimserlik ve duygu ilişkisinde temel unsur sadece olumlu duyguların kabul edilmesi olumsuz duyguların reddedilmesi temeline dayanmaz. Burada asıl unsur tüm duyguların kabul edilerek içlerindeki olumlu mesajın alınmasına bu sayede duygulara yeni bir gözle bakılması temeline dayanmaktadır (Gün, 2007: 31). Bireylere verilen eğitimdeki temel unsurlardan biri de olumlu ve olumsuz tüm duygulara yönelik bir kabul sürecinin gerçekleştirilmesidir.

Gençoğlu (2006: 88), bireylerin bir kişilik özelliği olarak duygusal kararlılık düzeyi ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bu araştırmaya göre duygusal kararlılık; kendine güvenen, çoğu zaman sakin ve huzurlu, kendi kararlarını kendi veren, ortaya çıkan yeni durumlara çabuk

uyum sağlayan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 1992: 18). Bu tanım kapsamında sıralanan özellikler de bir bakıma bu araştırmanın bağımsız değişkeni olan Duygusal Farkındalık eğitim programı ile gerçekteştirilmek istenen amaçlar ile ilişkilendirilebilmektedir.

Balcı Çelik (2008: 797), Duyguları Güçlendirme Eğitimi ve İyimserlik Düzeyi ilişkisini incelediği araştırmasında duygusal durumun farkındalığına yönelik etkinliklere yer vermiştir. 10 hafta boyunca duyguları tanıma ve ifade etme, empatik tepki verme, duyguların anlaşılması, duygusal çatışmalara odaklanma, duygulara odaklanma gibi etkinliklerle gerçekteştirilen araştırma sonucunda; Duyguları Güçlendirme Eğitimi Programının hemşirelerin iyimserlik düzeylerini yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır.

Hart ve Hittner (1995: 827-839), 43 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmada; iyimserlerin kötümserlerden daha sağlıklı, stresle başa çıkmada farklı teknikleri kullanan, problem odaklı ve sosyal destek alma tekniklerine sahip olduklarını, kötümserlerin ise kaçınma gibi geçici başa çıkma teknikleri kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmada iyimser bireylerde strese neden olan bir olayla karşı karşıya kaldıklarında duygularını bastırma tepkisi gösterdiklerini belirten hiç bir sonuç bulunamamıştır. İyimser bireylerin hayal kırıklığı ve kızgınlık anlarında kötümserlere oranla duygularını daha fazla ifade etmede istekli oldukları, sorumluluk alarak başa çıkma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir.

Yaşam doyumunu ve depresyon belirtilerinin ortadan kaldırılmasında bireylerin iyimserlik düzeyleri önemli bir unsur olarak görölmektedir (Chang, Maydeu-Olivares ve D'Zurilla, 1997;433-440, Puskar ve ark 1999;115-130). Kötümser ve kaygılı bireylerin kan basıncı düzeylerinin, iyimserlere göre daha düşük, kaygılı bireylere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İyimserlerin olumsuz duygular yaşadıkları ender durumlarda, duygu durumlarını dikkate almadan karamsar veya kaygılı kişilerle yapılan karşılaştırmalarda, iyimserlerin de karamsar ve kaygılı kişiler kadar yüksek kan basıncı düzeyine eriştikleri saptanmıştır (Raikkonen, Matthews ve Flory, 1999; 104-113).

Olumlu yaşam deneyimleri bireyin umut ve iyimserlik eğilimi ile ilişkili bulunmaktadır (Lazarus ve Lazarus, 1994: 73). Buna bağlı olarak bireyin zorlanmalı durumlarında olumlu duygularının ortaya çıkarılması baş etme stratejileri açısından önemli görülmektedir (Folkman, 2008: 11). Bireyin sorunları ile baş etme becerisi aynı zamanda duyguları ile baş etme becerisi ile ilişkilidir. Olumlu duygular geleceğe yönelik olumlu beklentileri bir biçimde ortaya çıkarmaktadır (Lazarus ve Lazarus, 1994: 153). Izard'a (1991: 23) göre, duygusal süreçler bireylerin algılama biçimleri ile de doğrudan ilgilidir. Duyguların düşünce ve eylemi organize etme rolü göz önünde bulundurulduğunda ve bireyin içerisinde bulunduğu duyguların olayları algılama biçimini etkilediği düşüncesi ile hareket edersek olumlu duygulara doğru yöneliş algılama biçimlerini de olumlu hale dönüştürecektir.

Carver, Reynolds ve Scheier (1994: 136), üniversite öğrencilerinin benlik algısı ve iyimserlik ilişkisini incelemişler ve iyimserlerin benlik algılarını kötümserlere göre pozitif yönde oluşturduklarını tespit etmişlerdir. Bu bulgu iyimser bireylerin gelecekte iyi beklentisi olan kötümser bireyin ise hayattan daha az beklentisi olan biri olduğu varsayımını desteklemiştir. Bununla birlikte aynı araştırmada kötümserlerin umutlarını beklentiye dönüştürmede daha zayıf oldukları tespit edilmiştir.

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı, öfke yönetimi sürecini gerçekleştirmek yerine bireyin öfkesini yeni bir çerçeve etrafında değerlendirerek sağlıklı bir yapıya dönüştürmesi düşüncesinden hareket etmektedir (Greenberg ve Goldman, 2008a: 257). Günlük duygusal durumları göz önünde bulundurulduğunda iyimserlik ve özyeterlilik düzeyleri yüksek bulunan bireylerin günlük yaşamda iyilik hali ile duygusal duyarlılıkları yüksek bulunmuştur (Karademas, Kafessios ve Sideridis, 2007: 285). Aynı zamanda iyimserlik, mesleki stres, kişisel başarı ve yaşam tatmininin önemli bir yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Hayes ve Weathington, 2007: 565).

Cinsiyet farklılığı olmaksızın bireylerin sosyal anlamda başarılı olmaları iyimserlik düzeyleri ile doğrudan ilgilidir. İyimserlik eğiliminin yüksekliği sosyalleşmiş bir birey ile ilişkili iken kötümserlik yalnızlık ile

ilişkilendirilmektedir (Deptula ve Ark. 2006: 134-138; Nurmi ve Ark. 1996: 201-219). Bireylerin duygularını ifade etmeleri yalnızlık düzeylerini doğrudan etkilemektedir. Bireylerde duygularını ifade etme becerisi yükseldikçe bireylerdeki yalnızlık düzeyi düşmeye başlamıştır (Öksüz, 2005: 185-195). İyimser bireylerin sosyal destek alma gibi aktif başa çıkma stratejilerini kullandığı, Kötümser bireylerin ise daha çok duyguların bastırılması ve duygulardan kaçınma şeklinde özetlenen duygusal baş etme tepkileri kullandığı bilinmektedir (Hatchett ve Park, 2004: 1761-1766; Rim, 1990; 89-90).

Araştırmalarda iyimserlik ve depresyon belirtileri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, iyimserlik düzeyi yüksek bireylerde problem odaklı baş etme stratejinin kullanıldığı ve iyimserlik düzeyi yükseldikçe öfke düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır (Puskar ve ark. 1999: 115-130). Benzer durum tıbbi tedavi gören bireyler için de söz konusudur (Matthews ve Cook, 2009: 722). İyimserlik eğilimi ile depresif belirtiler ve düşük özsaygı arasında ters yönde bir ilişki bulunmaktadır (Taylor, Budescu ve McGill, 2011: 303). Pozitif duygular, bireyde sağlıklı bir biyolojik, hormonal ve psikolojik etkenlerin gelişmesine neden olmaktadır (Lazarus ve Lazarus, 1994: 258) İyimserlik eğilimi olayları olumlu değerlendirme ile doğrudan ilişkili olarak değerlendirilmektedir. İyimserliği duygulara olumlu yoğunlaşma olarak da değerlendiren bu yaklaşıma göre iyimser bireyler çoğunlukla sorun odaklı başa çıkma stratejileri kullanmaktadırlar. Duygusal olarak kendini suçlama, duyguları bastırma, duygudan kaçınma eğilimi ise çoğunlukla kötümserlik ile ilişkilendirilmektedir (Scheier, Carver ve Bridges, 1994: 1063). Benzer biçimde sağlıklı bireylerin iyimserlik ve bilgi işleme stilleri arasında da anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. İyimserlik; akılcı bilgi işleme stili ile ilişkilendirilebilirken, kötümserlik yaşantısal bilgi işleme stili ile ilişkilendirilmiştir. Buna göre bireylerin iyimser olmaları ile psikolojik durumlarının önemli oranda etkilendiği sonucuna varılmıştır (Chang ve Farrehi, 2001: 555-562). Benzer biçimde kalp hastaları üzerinde yapılan bir araştırmada iyimserlik düzeyi yüksek hastaların duygusal ve fiziksel iyilik hallerinde olumlu belirtiler gösterdikleri saptanmıştır (Bedi ve Brown, 2005;57-70).

Duygularının farkında olan bireylerin kişilik gelişimi de bunun paralelinde gelişecektir. Bu kişiler özerk, kendi sınırlarından emin, psikolojik sağlığı yerinde, hayata olumlu gözle bakan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2009: 67). İnsan ilişkilerinde başarı, öncelikle bireyin kendi duygu ve davranışlarının farkında olmasını gerektirmektedir (Kasatura, 1998: 246). İyimserlik; kişinin hayatında karşılaşılabileceği olası problemle başa çıkabilmesi için kolay bir yol sunarak (Fellman, 2000: 8) bireyin duygularını doğru biçimde tanımlamasını ve doğru biçimde yönlendirebilmesini sağlayacaktır. Olumsuz duygularının farkında olan birey aynı zamanda bu duygularını değiştirmek isteyen birey anlamına gelmektedir (Goleman, 2009: 67)

Bu araştırmada kontrol grubunun İyimserlik Ölçeği son test puan ortalamasının ön test puan ortalamasına göre düştüğüne dikkat çekilmektedir. Bu durum aslında iyimserlik düzeyi düşük olan bireyin sağlıklı destek almadıkları sürece iyimserlik düzeylerinin daha da düşeceğini göstermektedir.

Birey, yaşamı hakkında duygularını doğru tanımladığında, duygusal farkındalık ve duygusal düzenleme becerilerine sahip olduğunda olayları daha gerçekçi biçimde yorumlamakta, yaşamına yönelik olumlu ve iyimser tutumlar geliştirebilmektedir. İnsan yaşamının en verimli çağlarından biri olan genç yetişkinlik çağında kendi duygularına yönelik farkındalık, ifade etme, düzenleme, yansıtma ve dönüştürme becerilerinin bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması açısından önemli olduğu bir kez daha bu araştırmanın sonuçları ile vurgulanmıştır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada Duygu Odaklı Terapiye dayalı olarak hazırlanan Duygusal Farkındalık Eğitiminin bireylerin iyimserlik düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada kullanılan Duygusal Farkındalık Eğitim Programı genç yetişkinlerin duygusal farkındalıklarını arttırıp duygu düzenleme ve dönüştürme becerilerini arttırmaya yönelik olarak hazırlanmış bir çerçeve programıdır. Bireylerin duygusal farkındalıklarını ve buna bağlı olarak iyimserlik düzeylerinin arttırılabilmesi için eğitim programında; duygusal farkındalığı geliştirecek olumlu ve olumsuz duygularını tanıma, kendisi ve çevresindekilerin duygularına yönelik empati becerileri geliştirme, birincil ve ikincil duygularını tanıyıp yaşantısı yoluyla etkilerini anlamlandırma, duygusal şemalarını fark ederek olumsuz duygusal durumları ile başa çıkma becerileri kazanma, olumlu duygularını arttırıp olumsuz duygularını azaltma, olumlu özellikleri ve kendisi ile ilgili yanlış inanış ve anlayışlarını fark ederek içsel diyaloglarını keşfetme gibi uygulamalara yer verilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre, Duygu Odaklı Terapiye dayalı olarak hazırlanan Duygusal Farkındalık Eğitimi genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerinin artmasında etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuca göre geliştirilen programın bireylerin iyimserlik düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına dayalı olarak hazırlanan Duygusal Farkındalık Eğitiminin bireylerin iyimserlik düzeylerine etkisine yönelik bir deneysel çalışma olarak elde edilen sonuçların, iyimserlik, Duygu

Odaklı Terapi yaklaşımı ve genç yetişkinlerin yaşam becerileri gibi konularda Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir

Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarına göre aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

Uygulamaya yönelik öneriler:

1) Duygusal Farkındalık Eğitimi genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerinin artırılmasında etkili olmuştur. İnsan yaşamının en verimli çağlarından biri olarak kabul edilen genç yetişkinlik çağında bireyin duygusal farkındalık kazanması, kendinin ve başkalarının duygularına yönelik empati becerileri geliştirmesi, duygusal düzenleme becerilerine sahip olması, sağlıklı bir benlik algısı geliştirerek, çevresi ile sağlıklı bir ilişki kurmasına neden olacaktır. İyimserlik eğiliminin akademik başarı ve yaşam doyumu ile sıkı bir ilişkisi olduğu düşünüldüğünde genç yetişkin yaş grubunun çoğunlukta olduğu yükseköğretim kurumlarında, sivil toplum örgütlerinde, gençlik kamplarında, Duygusal Farkındalık Eğitimleri verilmesi bu alanlarda eğitim programları düzenleyen programcılara önerilebilir.

2) Ülkemizdeki Psikolojik Danışma ve Rehberlik eğitimi veren programlarda eklektik bir danışma uygulama alanı olarak Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı ve ilkeleri uygulama alanları “Güncel Psikolojik Danışma Uygulamaları” dersi kapsamında ele alınabilir.

3) Duygu Odaklı Terapi uygulamalarının batıda yaygın olarak kullanıldığı alan aile ve çift terapisi alanıdır. Bu araştırma için geliştirilen Duygusal Farkındalık Eğitim Programı Ülkemizde son zamanlarda yaygınlaşmaya başlayan evlilik öncesi ve evlilik sonrası aile eğitim programlarında uygulanabilir.

4) Duygularla çalışmanın iyimserlik düzeyine olumlu yönde etkisi bulunduğu göz önünde bulundurulduğunda bireylerin iyimserlik eğilimini kazanmalarına yönelik verilen eğitim programlarında Duygu Odaklı Terapi ilke ve uygulamalarına yer verilebilir.

5) İyimserlik eğiliminin iş yaşamındaki etkisi ve verimlilikle ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda bu araştırma için geliştirilen eğitim programı, çalışanların mesleki doyumlarının ve performanslarının artırılmasına yönelik eğitim faaliyetlerinde kullanılabilir.

6) İyimserlik düzeyleri düşük bireylerin önemli bir risk grubunda oldukları hesaba katılarak bu bireylere yönelik eğitim, grupla veya bireysel psikolojik danışma uygulamaları yapılabilir.

Araştırmacılara öneriler:

1) Okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve yüksek öğretim kurumlarında duygusal farkındalık eğitim programlarına yer verilebilir.

2) Eğitim Kurumlarında Duygusal Farkındalık eğitim Programı uyarlanarak, akademik başarı ve okula uyum konularında araştırmalar yapılabilir.

3) İş ve meslek dünyasında; mesleki doyumsuzluk, çalışanların tükenmişliği, işyerinde duygusal tacizle (mobbing) başa çıkma, mesleki başarı ve performansın artırılması vb konularında duygusal farkındalık eğitiminin etkililiği konularında araştırmalar yapılabilir.

4) İyimserlik eğiliminin etkileyebileceği düşünülen iletişim becerileri, stresle başa çıkma becerileri, öfke ile başa çıkma becerileri gibi değişkenlerle yeni araştırmalar yapılabilir.

5) Bu araştırmada deney ve kontrol gruplarına son-testlerden sonra izleme çalışması yapılmamıştır. İleride yapılacak araştırmalarda, 6 ay ya da 1 yıl ara ile izleme ölçümleri yapılabilir.

6) Bu araştırmanın amacı Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı ilkeleri ile oluşturulmuş duygusal farkındalık eğitim programının genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Bu etki sorgulanırken etkileşim grubu niteliğini taşıyan bir plasebo grubu kullanılmamıştır. Bundan sonraki çalışmalarda grup içi etkileşim

dinamiklerini göz önünde bulunduran bir plasebo grubu ile de deney grubu karşılaştırılabilir.

7) Bu araştırma ile Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı ilkelerine dayalı bir duygusal farkındalık eğitim programının Kontrol Gruplu Ön-test ve Son-test Model desenli olarak etkililiği sınanmıştır. Bu araştırmada kullanılan yöntemin iyimserlik düzeyini arttırmadaki etkisi, yeni çalışmalarla yeniden sınanabilir ve böylece elde edilen bulguların kararlılığı test edilebilir.

8) Bu çalışma, Samsun İl merkezinde ikamet eden genç yetişkinlerle yapılmıştır. Duygusal Farkındalık Eğitiminin iyimserlik düzeyine etkililiğini test etmek için farklı popülasyonlarda (çocukluk, ergenlik, orta yetişkinlik, yaşlılık) farklı değişkenler kullanılabilir, böylece yapılacak olan araştırmalarda iyimserlik eğilimi ve duygusal farkındalık konularında yapılacak yeni araştırmalar ve çalışmalar üzerine ışık tutabilecektir.

KAYNAKÇA

- ABACI, Ramazan. 2010. **Akıl Karı Olmayan İşler**, İstanbul: Bakanlar Medya Ltd. Şti.
- ABRAMSON, Lyn Y., ve Seligman, Martin E. P., ve Teasdale, John D. 1978. Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol:87, No:1, ss:49-74.
- AÇIKGÖZ, Serap. 2006. **Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Özyetkinlik ve İyimserlik İlişkisi**. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ADLER, Alfred. 2000. **İnsan Tabiatını Tanıma**, 5. Baskı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- AKKOYUN, Mine. 2002. **The Relationships of Physical Exercise, Optimism and Health Locus of Control**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi , Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ALTINAY, Deniz. 1999. **Psikodrama Grup Psikoterapisi 300 Isınma Oyunu**, 2. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- ALTUNBAŞ, Fitnat. 2005. **Astım hastalarında hastalığa uyum ile algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzı, iyimserlik ve açıklama biçimi arasındaki ilişkiler**, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ANKAY, Aydın. 1998. **Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları**, 2. Baskı, Ankara: Turhan Yayınevi.
- ARDALI, Cahit., ve Erten, Yavuz. 1999. **Psikanalizden Dinamik Psikoterapilere**, İstanbul: Alfa yayınları.

- ARKONAÇ, Sibel A. 2003. **Psikoloji, Zihin Süreçleri Bilimi**, 3. Baskı, İstanbul: Alfa Yayınları.
- ATKINSON, Rita., Atkinson Richard.C., ve Hilgard, Ernest R. 1995. **Psikolojiye Giriş**, İstanbul: Sosyal Yayınları.
- AVCI, Dilek. 2008. **Öğrenilmiş iyimserlik eğitim programınının 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin iyimserlik düzeylerine etkisi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- AYDIN, Gül., ve Tezer, Esin. 1997. İyimserlik, sağlık sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi, **Psikoloji Dergisi**, Cilt:7, Sayı: 26, 1997, ss:2-9.
- BACANLI, Hasan. 2006. **Duyuşsal Davranış Eğitimi**, 3. Baskı, Ankara: Nobel Yayınları.
- BACANLI, Feride., ve Ercan, Leyla. 2006. Deprem Stresiyle Başa Çıkmanın İyimserlik Ve Cinsiyete Göre İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Cilt:3, Sayı:25, ss:7-23.
- BAKER, B.L., Blacker, J.. ve Olson, M.B. 2005. Preschool Children With and Without Developmental Delay: Behaviour Problems, Parents' Optimism and Well-Being, **Journal of Intellectual Disability Research**, Vol:49, No:8, ss:575-590.
- BALCI ÇELİK. Seher. 2008. The Effects of an Emotion Strengthening Training Program on the Optimism Level of Nurses, **Educational Sciences: Theory and Practice**, Vol:8, No:3, ss:793-804.
- BALCI, Seher., ve Yılmaz, Müge. 2002. İyimserlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cil:14, ss:54-60.

- BALDWIN Debora R., Kennedy, Dona L., ve Armata, Pamela. (2008) Short Communication De-Stressing Mommy Ameliorative Association With Dispositional Optimism And Resiliency, **Stres and Healthy**, Vol:24, ss.393-400.
- BAYMUR, Feriha. 1994. **Genel Psikoloji**, 11. Basım, İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- BECK, Aaron T. 2008. **Bilişsel Terapi Duygusal Bozukluklar**, (Çev.) Veysel Öztürk, Aysun Türkcan, 2. Baskı, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- BEDI, Gillinder., ve Brown, Stephen L. 2005. Optimism Coping Style and Emotional Well-Being in Cardiac Patiens, **British Journal of Health Psychology**, Vol:10, ss:57-70.
- BENNETT, Kymberley K., ve Elliott, Marta. 2005. Pessimistic Explanatory Style and Cardiac Health: What is the Relation and the Mechanism that Links Them?, **Basic and Applied Social Psychology**, Vol:27, No:3, ss.239-248.
- BEN-ZUR, Hasida., ve Debi, Zoharit. 2005. Optimism, Social Comparisons, and Coping with Vision Loos in Israel **Journal of Visula Impairment & Blindnes**, Vol:99, No:3, ss:151-164.
- BOSTANCI, Nihal., Güvenir, Özlem., Sezgin, Öznur., Eyüpoğlu, Özlem., ve Duruhan, Özlem. 2007. Üniversite Öğrencilerindeki İyimserlik Düzeyi ve Aile İşlevi Arasındaki İlişki, **Çağdaş Eğitim Dergisi**, Cilt:32, No:342, ss:42-48.
- BRODY, Leslie R., ve Hall Judith A. 2008. Gender and Emotion in Context. **Handbook of Emotion**, (Ed.) Lewis Michael, Haviland-Jones Janette, M. Barrett. 3. Edition. London. Guilford Pres. ss.395-408.
- BURGER, Jerry M. 2006. **Kişilik**, (Çev.) İnan Deniz, Erguvan Sarioğlu, 1. Basım, İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- BÜYÜKÖZTÜRK, Şener. 2001. **Deneyisel Desenler**, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Şener. 2003. **Sosyal Bilimler İçin veri Analizi El Kitabı**, 3. Baskı, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- CARKHUFF, Robert R. 2011. **21. Yüzyılda Yardım Etme Sanatı**, (Çev.) Rengin Karaca, F. Ebru İkiz, İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- CARLSON, Neil R. 2011. **Fizyolojik Psikoloji, Davranışın Nörolojik Temelleri** (Çev Ed: Muzaffer Şahin) İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- CARR, Alan. 2004. **Positive Psychology**, New York: Brunner Routledge.
- CARVER, Charles S., ve Scheier, Michael F. 2000. Optimism. **Handbook of Positive Psychology**, (Ed) C.R. Snyder Shane, J. Lopez, New York: Oxford University Pres. ss.231-243.
- CARVER, Charles S., Smith, Roselyn G., Antoni, Michael H., Petronis, Vida M., Weiss, Sharlene., ve Derhagopian, Robert P. 2005. Optimistic Personality an Psychosocial Well-Being During Treatment Predict Psychosocial Well-Being AmongLong Term survivors of Breast Cancer, **Health Psychology**, Vol:24, No:5, ss:508-516.
- CARVER, Charles S., Reynolds, Sakina L., ve Scheier, Michale F. 1994. The Possible Selves of Optimists and Pessimists, **Journal Of Research in Personality**, Vol:28, ss:136.
- CEVİZCİ, Ahmet. 2010. **Paradigma Felsefe Sözlüğü**, 7. Baskı. İstanbul: Paradigma Yayınları.

- CHANG, Edward C. 1996. Cultural Differences in Optimism, Pesimism, and Coping: Predictors of Subsequent Adjustment in Asian and Caucasian Amerikan Collage Students, **Journal of Counseling Psychology**, Vol: 43, No:1, ss:113-123.
- CHANG, Edward C. 2001. Cultural Influences on Optimism and Pessimism: Differences in Western and Eastern Construals of the Self Optimism & Pessimism, **Optimism & Pessimism**, (Ed.) Chang, Edward C. Washington: American Psychological Association Press ss. 257-280.
- CHANG, Edward C., Maydeu-Olivares, Albert., ve D'zurilla Thomas J. 1997. Optimism and Pesimism as Partially Independent Construcks: Relationship to Positive and Negative Affectivity and Psychological Well-Being, **Personality and Individual Differences**, Vol:23, No:3, ss: 433-440.
- CHANG, Edward C., Rand, Kevin L., ve Strunk, Daniel R. 2000. Optimism and Risk For Job Burnout Among Working Collage Students, **Personality and Individual Differences**, Vol: 29, ss:225-263.
- CHANG, Edward C., ve Farrehi. Angela S. 2001. Optimism/pesiimism and Informaiton-Processing Styles: can Their Influences be distinguished in Predicting Psychological Adjustment. **Personality and Individual Differences**, Vol:31, ss:555-562.
- CHANG, Edward C., Sana, Lawrence J., ve Yang, Kye-Min. 2003. Optimism, Pesimism, Affectivity, and Psychological Adjustment in US and Korea: A Test of a Mediation Model, **Personality and Individual Differences**, Vol: 34, No:1, ss:1195-1208.
- CHANG, Lĭng-Ling., Tsai, Yann-Ching., ve Lee, Gin-Yuan. 2010. Gender differences in Optimism: evidence from Yahoo Kimo Taiwan's Business News Poll Centre, **Behavior and Personality**, Vol:38, No:1, ss: 61-70.

- COLLIGAN, Robert C., Offord, Kenneth P., Malinchoc, Michael., Schulman, Peter., ve Seligman, Martin E. P. 1994. Caveing the MMPI for an optimism-pessimism scale: Seligman's attributional model and the assesment of explanatory style. **Journal of Clinical Psychology**, Vol: 50, No:1, ss:74-94.
- COREY, Gerald. 2005. **Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları**, (Çev.) Tuncay Ergene, Ankara: Mentis yayıncılık.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. 2005. **Akış, Mutluluk Bilimi**, (Çev.) Semra Kunt Akbaş, Ankara: HYB Yayıncılık.
- CÜCELOĞLU, Doğan. 1996. **İnsan ve Davranışı**, 6.Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- ÇALIK, Esra. 2008. **İlköğretim Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerinin Ve Okula İlişkin Algılarının İncelenmesi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- DACO, Pierre. 1989. **Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları**. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- DAMASIO, Antonio R. 2006. **Descartes'in Yanılgısı**, 3. Baskı, İstanbul: Varlık Yayınları.
- DARWILL, J. Thomas., ve Johnson, Ronald C. 1991. Optimism and perceived control of life events as raleted to personality, **Personality and Individual Differences**, Vol:12, No:9, ss:951-954.
- DARWIN, Charles. 2001. **İnsan ve Hayvanlarda Beden Dili, Duyguların İfadesi**, İstanbul: Gün yayıncılık.
- DAŞ, Ceylan. 2006. **Bütünleşmek ve Büyüme Gestalt Terapi Yaklaşımı**, İstanbul: HYB Yayıncılık.

- DEPTULA, Daneen P., Cohen, Robert., Phillipsen, Leslie C., ve Ey, Sydney. 2006. Expecting The Best: The Relation Between Peer Optimism And Social Competence, **The Journal of Positive Psychology**, Vol:1, No:3, ss:130-141.
- DEJOY, Dvaid M. 1989. The Optimism Bias and Traffic Accident Risk Perception, **Accid. Anal. Prev.**, Vol: 21, No:4, ss:333-340.
- DOLHANTY, Joanne., ve Greenberg, Leslie S. 2009. Emotion Focused Therapy in a case of Anoreksiya Nevrosa, **Clinical Psychology and Psychotherapy**, Vol:16, ss:366-382.
- DÖKMEN, Üstün. 1995. **Sosyometri ve Psikodrama**, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- DÖKMEN, Üstün. 2010. **Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak**, 32. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- DSM IV-TR 2001. **Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı**, (Çev.) Ertuğrul Köroğlu,. Hekimler Yayın Birliği.
- DUNAVOLD, Patricia A. 1997. <http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/happy.Htm> (20/11/2011)
- EGAN, Gerard. 2011. **Psikolojik Danışma Becerileri**, (Çev.) Özlem Yüksel, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- EL-ANZI, Freih Owayed, 2005. Akademic Achievement and Its Relationship With Anxiety, Self-Esteem, Optimism, And Pessimism, in Kuwaiti Students, **Social Behavior and Personality**, Vol:33, No:1, ss:95-104.
- ELLIS, Albert. 2008. **Kendinizi Daha İyi Hissedin, Daha İyi Olun, Daha İyi Kalın**, (Çev.) Semra Kunt Akbaş, İstanbul: HYB Basım Yayın.

- ELLIOTT, Robert. Watson, Jeanne C., Goldman, Rhonda N., ve Greenberg, Leslie S. 2005. **Learning Emotion-Focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change**. Second Printing, Washington: American Psychological Association Press.
- ELLIOTT, Robert., ve Greenberg, Leslie S. 2007. The Essence of Process-Experiential Emotion Focused Theraphy, **American Journal Of Psychotherapy**, Vol:61, No:3, ss:241-254.
- ERKAN, Serdar. 2006. **Örnek Grup Rehberliği Etkinliklikleri**, 8. Baskı. Ankara: Pegem A yayıncılık.
- ERSANLI, Kurtman. 2005. **Davranışlarımız, Gelişim ve Öğrenme**, Samsun: Eser Matbaası.
- ERYILMAZ, Ali., ve Atak, Hasan. 2011. Ergen Öznel İyi Olusunun Öz Saygı ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkisinin İncelenmesi. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, Cilt:10, Sayı:37, ss:170-181.
- FARACH, Frank J., ve Mennin, Douglas S. 2007. Emotion Based approaches to the Anxiety Disorders, **Emotion And Psychopathology** (Ed.) Jonathan Rottenberg, Sheri L. Johnson. Washington: American Psychological Association Pres. ss.243-261.
- FELLMAN, Eric. 2000. **Olumlu Düşünme Gücü**, (Çev); Başak Başak, Sema Özçallı, İstanbul: Beyaz Yayınları.
- FINCHAM, Frank D. 2000. Optimism and the Family, **The Science of Optimism and The Hope** (Ed): Jane E. Gillham) Phililadelphia, Templeton Foundation Pres. ss.271-298.
- FOLKMAN, Susan. 2008. The Case for Positive Emotions in the Stres process, **Anxiety, Stres&Coping**, Vol:21, No:1, ss:3-14.

- FONTAINE, Kevin R., ve Seal, Anne. 1997. **Optimism, Social Support, and Premenstrual Dysphoria**, **Journal of Clinical Psychology** Vol:53, No:3, ss:243-247.
- FREDRICKSON, Barbara L., ve Levenson, Robert W. 1998. Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions, **Cognition And Emotion**, Vol:12, No:2, ss:191-220.
- FREDRICKSON, Barbara L. 2002. Positive Emotions. **Handbook of Positive Psychology**, (Ed) C.R. Synder, Shane J. Lopez, New York: Oxford University Pres. ss:120-134.
- FREDRICKSON, Barbara L. 2004. The broaden-and-build theory of positive emotions, **Phil. Trans. R. Soc. Lond. B**, No: 359, ss:1367-1377.
- FREDRICKSON, Barbara L. 2006. The Broaden-and-Build Theory Of Positive Emotions. **A Life Worth Living** (Ed.) Mihaly Csikszentmihalyi, Isabella Selega Csikszentmihalyi, New York: Oxford University Pres ss: 85-103.
- FRIJDA, Nico H. 2008. The Psychologists Point of View, (Ed.) Lewis Michael, Haviland-Jones Janette M. Barrett, **Handbook of Emotion**, Third Edition, London: Guilford Pres. ss.68-87.
- FRIJDA, Nico H., ve Mesquita, Batja. 2000. Belief Through Emotions. **Emotion and Beliefs**, (Ed.) Frijda Nico H, Anthony S.R. Manstead, Sacha Bern,. First Published. Cambridge: Cambridge University Pres.
- FROMME. Donald K. 2011. **Systems of Psychotherapy: Dialectical Tensions and Integration**. New York: Springer Science Business Media.
- GEÇTAN, Engin. 1995. **İnsan Olmak**, 16. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.

- GEERS, Andrew L., Wellman, Justin A., ve Seligman, Laura D., Wuyek ,Lisa A., ve Neff, Lisa A. 2010. Dispositional Optimism, Goals, And Engagement İn Health Treatment Programs, **J Behav Med.** Vol:33, ss:123-134.
- GENÇOĞLU, Cem. 2006. **Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GILLHAM, Jane E., Shatte, Andrew J., Reivich, Karen J., ve Seligman, Martin E.P. 2001. Optimism, Pessimism, and Explanatory Style, **Optimism & Pessimism,** (Ed.) Edward C. Chang, Washington: American Psychological Association, ss:53-75.
- GOLEMAN, Daniel. 1999. **Hayati Yalanlar Basit Gerçekler,** (Çev.) Seda Hauser, İstanbul: Arion Yayınevi.
- GOLEMAN, Daniel. 2000. **İşbaşında Duygusal Zeka,** (Çev.) Banu Seçkin Yüksel, 2. Baskı, İstanbul: Varlık Yayınları.
- GOLEMAN, Daniel. 2005. **Yıkıcı Duygular ile Nasıl Başa Çıkabiliriz,** (Çev.) Seda Hauser İstanbul: İnkılâp Yayınları.
- GOLEMAN, Daniel. 2009. **Duygusal Zeka,** 32. Baskı, İstanbul: Varlık Yayınları.
- GOLD, Ron S., ve Brown, Mark G. 2009. Explaining the Effect Event Valence on Unrealistic Optimism, **Psychology, Health & Medicine,** Vol:14, No:3, ss:262-272.
- GÖKALP, Nurten. 1999. Akıl-Duygu İkiciliğine İki Farklı Bakış, **Felsefe Dünyası,** Cilt:2, Sayı:30, ss:69-75.

- GÖKALP, Nurten. 2002. İradede Duygunun Etkisine Genel Bir Bakış, **Felsefe Dünyası**, Cilt:2, Sayı:36, ss:37-44.
- GREENBERG, Leslie S. 2002. Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration, **Journal of Psychotherapy Integration**, Vol:12, No:2, ss:154-189.
- GREENBERG, Leslie S. 2004a. Emotion-Focused Therapy. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, No:11,ss:3-16.
- GREENBERG, Leslie S. 2004b. **Emotion-Focused Therapy**, 4. Press, Washington: A. P. A.
- GREENBERG, Leslie S. 2007. Emotion Coming of Age. **Psychotherapy Research**, Vol:17, ss:414-421.
- GREENBERG, Leslie S. 2008. Emotion and Cognition in Psychotherapy: The Transforming Power of Affect. **Canadian Psychology**, Vol:49, No:1, ss:49-59.
- GREENBERG, Leslie S. 2010a. Emotion-Focused Therapy: An Overview. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Vol:4, No:33, ss:3-12.
- GREENBERG, Leslie S. 2010b. **Emotion-Focused Therapy: A Clinical Syntesis**. [http://www.emotionfocusedclinic.org/documents/Emotion-Focused Therapy_AClinicalSynthesis.L.S.Greenberg.Jan2010.doc](http://www.emotionfocusedclinic.org/documents/Emotion-Focused%20Therapy_AClinicalSynthesis.L.S.Greenberg.Jan2010.doc) (30/12/2010)
- GREENBERG, Leslie S., ve Safran, Jeremy D. 1987. **Emotion in Psychotherapy**, USA: The Guilford Press.
- GREENBERG, Leslie S., ve Bolger, Elizabeth. 2001. An Emotion-Focused Approach to the overregulation of Emotion and Emotion Pain, **Psychotherapy in the Practice**, Vol: 57, No:2, ss:197-211.

GREENBERG Leslie S., ve Paivio. Sandra C. 2003. **Working with Emotions in Psychotherapy**, London: The Guilford Press.

GREENBERG, Leslie S., ve Pascual-Leone, Antonio. 2006. Emotion in Psychotherapy: A Practice-Friendly Research Review **Journal of Clinical Psychology: In session**, Vol:62, No:5, ss:611-630.

GREENBERG, Leslie S., ve Warwar, Serine H. 2006. Homework in an Emotion Focused Approach to Experimental Therapy, **Journal of Psychotherapy**, Vol:16, No:2, ss:178-200.

GREENBERG, Leslie S., ve Watson, Jeanne C. 2006. **Emotion-Focused Therapy for Depression**, Washington: American Psychological Association Press.

GREENBERG Leslie S., ve Goldman Rhonda. 2007. Case Formulation in Emotion-Focused Therapy, **Handbook of Psychotherapy Case Formulation** (Ed.) Eells, Tracy D. New York: The Guilford Press. Ss:379-411.

GREENBERG, Leslie S., Warwar, Serine H., ve Malcolm, Wanda M. 2008. Differential Effects of Emotion-Focused Therapy and Psychoeducation in Facilitating Forgiveness And Letting Go of Emotional Injuries, **Journal of Counseling Psychology**, Vol:55, No:2, ss:185-196.

GREENBERG Leslie S., ve Goldman Rhonda N. 2008a. **Emotion-Focused Couples Therapy: the Dynamics of Emotion, Love, and Power**, Washington: American Psychological Association.

GREENBERG, Leslie S., ve Goldman, Rhonda N. 2008b. The Dynamics of Emotion, Love and Power in an Emotion-Focused Approach to Couple Therapy. **Person-Centered & Experiential Psychotherapies**. Vol:7, No:4, ss:279-293.

- GRUBER, June., ve Keltner, Dacher. 2007. Emotional Behavior and Psychopathology: A Survey Methods and Concepts. **Emotion and Psychopathology**, (Ed): Jonathan Rottenberg, Sheri L. Johnson. Washington: American Psychological Association Press.
- GÜLERİ, Müzeyyen. 1998. Üniversiteli ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri ve Kötümserlik Düzeyleri, **Kriz Dergisi**, Cilt:6, Sayı:1, ss:55-65.
- GÜN, Nil. 2007. **İçimizdeki Şaman, Duyguların Simyası**, İstanbul:4. Baskı. Kuraldışı Yayınları.
- HACKNEY, Harold., ve Cormier, Sherry. 2008 **Psikolojik Danışma İlke Ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı**. (Çev.) Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- HARIS, Paul L. 2008. Children's Understanding of Emotion. **Handbook of Emotion**, (Ed) Lewis Michael, Haviland-Jones Janette M. Barrett. Third. Edition. London. Guilford Pres. ss.320-331.
- HARTH, Kenneth E., ve Hittner, James B.. 1995. Optimism and Pesimism: Asociations to Coping and Anger Reactivity **Personality and Individual Differences**, Vol:19, No:6, ss:827-839.
- HATCHETT, Gregory T., ve Park, Heather L. 2004. Relationships Among Optimism, Coping Styles, Psychopathology, And Counseling Outcome, **Personality and Individual Differences**, Vol:36, ss:1755-1769.
- HAYES, Caleb T., ve Weathington, Bart L. 2007. Optimism, Stress, Life Satisfaction, and Job Burnout in Restaurant Managers, **The Journal of Psychology**, Vol:141, No: 6, ss.565-579.
- HONARPARVARAN, N. Tabrizy., M. Navabinejad, Sh., ve Shafiabady, A. 2010. The Efficacy Of Emotion Focused Couple Therapy (EFT-C) training with Regard to Reducing Sexual Dissatisfaction Among Couples, **Europan Journal of Scientific Research**, Vol:43, No:4, ss:538-545.

- INGLEDEW, David K., ve Brunning, Stuart. 1999. **Personality Preventive Health Behaviour and Comporative Optimism About Health Problems**, Journal of Health Psychology Vol:4, No:2, ss:193-208
- IZARD, Carol. 1989. **Human Emotions**, New York: Plenum Press.
- IZARD, Carol. 1991. **The Psychology of Emotions**, New York: Plenum Press.
- IZARD, Carol. 2007. Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas and a New Paradigm. **Perspective on Psychological Science**, Vol:3, No:3. ss:260-280.
- JACKSON, Todd., Weiss, Karen E., Lundquist, Jessie J., ve Soderlind, Adam. 2002. Perceptions of Goal-Directed Activities of Optimists and Pessimists: A Personal Projects Analysis, **Journal of Psychology**, Vol: 136, No:5, ss:521-532.
- JANSEN, Lynn A., Appelbaum, Paul S., Klein, William M.P., Weinstein, Neil D., Cook, William., Fogel, Jessica S., ve Sulmasy, Daniel P. 2011. Unrealistic Optimism In Early-Phase Oncology Trials, **Ethics & Human Research**, Vol:33, No:1, ss:1-8.
- JI, Li-Jun., Zhang, Zhiyong., Usborne, Esther., ve Guan, Yanjun. 2004. Optimism Acros Cultures: In Response to Severe Acute Respiratory Syndrome Outbreak, **Asian Journal of Social Psychology**, Vo:7, No:1, ss:25-34.
- JOHNSON, Susan M. 2004. **The Prectice of Emotionally Focused Couple Therapy Creating Connection**, New York: Brunner-Routledge.
- KAGAN, Jerome. 2007. **What is Emotion? History, Measures and Meaning**. New York: Yale University Pres.

- KARADEMAS, Evangelos., Kafessios, Konstanstinos., ve Sideridis, Georgios D. 2007. Optimism, self-efficacy and information processing of threat- and well being-related stimuli, **Stres and Healthy**, Vol:23, ss:285-294.
- KARAGÖZ, Yasemin. 2011. **Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğine yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- KASATURA, İlkay. 1998. **Kişilik ve Özgüven**, 1. Basım, İstanbul: Evrim yayınları.
- KHALLAD, Yacoub. 2010. Dispositional optimism among American and Jordanian college students: Are Westerners really more upbeat than Easterners? **International Journal Of Psychology**, Vol: 45, No:1, ss: 56-63.
- KIVIMAKI, Mika., Vahtera, Jusi., Elovainio, Makro., Helenius, Hans., Singh-Manoux, Archana., ve Pentti, Jaana. 2005. Optimism and Pesimism as Predictors of Change in Health After death or Onset Severe Illnes in Family **Health Psychology**, Vol:24, No:4, 2005, ss:413-421.
- KOÇAK, Recep. 2002. Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**. Vol:35, No:1-2, ss:183-212.
- KOÇAK, Recep. 2003. **Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Blimleri Enstitüsü.
- KONRAD, Stefan., ve Hendl, Claudia. 2005. **Duygularla Güçlenmek**, (Çev.) Meral Taştan. İstanbul: Hayat yayınları.

- KOPTAGEL-İLAL, Günsel. 2001. **Davranış Bilimleri, tıpsal Psikoloji**, 4. Baskı, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- KORKUT, Fidan. 2004. **Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma**. Ankara: Anı yayıncılık.
- KÖKNEL, Özcan. 1982. **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, 3. Basım, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- KUZGUN, Yıldız. 2009. **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**, Ankara: Nobel Yayınları.
- KUZUCU, Yaşar. 2006 **Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi**, Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- KUZUCU, Yaşar. 2007. **Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı**, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- KÜMBÜL-GÜLER, Burcu., ve Emeç, Hamdi. 2006. Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi, **Dokuz Eylül Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi**, Cilt:21 Sayı:2, ss:129-149.
- LANDER, Itzhak. 2009. Repairing Discordant Student-Teacher Relationships: A Case Study Using Emotion-Focused Therapy, **Children&Scholls**, Vol:31, No:4, ss:229-238.
- LANE, Andrew M., Davis, Paul A., ve Devonport, Tracey J. (2011) Effects of Music Interventions on Emotional States and Running Performance, **Journal of Sports Science and Medicine**, Vol:10, ss:400-407.
- LAZARUS, Richard S., ve Lazarus, Bernice N. 1994. **Passion & Reason Making Sense of Our Emissions**, New York: Oxford University Pres.

- LEAHY, Robert L. 2010. **Bilişsel Terapi Yöntemleri**, (Çev.) Hakan Türkçapar, Ertuğrul Köroğlu, 2. Baskı, Ankara: HYB yayıncılık.
- LEDOUX, Joseph. 2006. **Duygusal Beyin**, 1. Baskı, İstanbul: Pegasus yayınları.
- LEDOUX, Joseph., ve Phelps, Elizabeth A. 2008 Emotional Network in The Brain **Handbook of Emotion**. (Ed) Lewis Michael, Haviland-Jones Janette M. Barrett. Third. Edition. London: Guilford Pres. ss. 159-179.
- LEE, Yueh-Ting., ve Seligman, Martin E. P. 1997. Are Americans More Optimistic Than the Chinese? **Society for Personality and Social Psychology**, Vol:23, No:1, ss:32-40.
- LEVENSON, Robert W., Soto, Jose., ve Pole, Nnamdi. 2007. Emotion Biology, and Culture, **Handbook of Cultural Psychology** (Ed) Shinobu Kitayama, Dov Cohen. New York: The Guilford Pres. ss.780-796.
- MARDEN, Orison Sweet. 2001. **Aklın Zaferi**, (Çev.) Gülay Türkay, İstanbul: Kariyer Yayınları.
- MASLOW, Abraham. 2001. **İnsan Olmanın Psikolojisi**, (Çev):Okhan Gündüz. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- MATTHEWS, Ellyn E., ve Cook, Paul F. 2009. Relationships among optimism, well-being, self-transcendence, coping, and social support in women during treatment for breast cancer, **Psycho-Oncology** Vol:18, ss: 716-726.
- MAYER, John. D., ve Hanson, Ellen. 1995. Mood-Congruent Judgment Over Time. **Society Personality and Social Psychology**, Vol:21, No:3, ss: 237-244.

- McGINNIS, Alan Loy. 1998. **İyimserliğin Gücü**, (Çev.) Asude Kayaş. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- McKENNA, Frank P. 1993. It won't happen to me: Unrealistic optimism or illusion of control?, **British Journal of Psychology**, Vol:84, No:1, ss:39-50.
- MEDLIN, Bobby., Green, Ken., ve Gaither, Quendy. 2010. **Developing Optimism To Improve Performance: A Pilot Study In The Education Sector** Proceedings of the Academy of Organizational Culture, Communications and Conflict Allied Academies International Conference (1/01/2010).
- MERLEVEDE, Patrick E., Vandamme, Rudy., ve Bridoux, Denis. 2006. **7 Adımda Duygusal Zeka**, 1. Baskı, İstanbul: Omega yayınları.
- MESQUITA, Batja., ve Leu, Janxin. 2007. **The Cultural Psychology of Emotion**. Handbook of Cultural Psychology (Ed) Shinobu Kitayama, Dov Cohen New York: The Guilford Pres.
- MORE, Max. 2010. **Dynamic Optimism; Philosophy and Psychology for Shattering Limits** http://www.awarenessmag.com/sepoct6/SO6_DYNAM.HTML. (06.06.2010).
- MORGAN, Clifford T. 2009. **Psikolojiye Giriş**, (Çev.) Sirel Karakaş, Rükzan Eski, 18. Baskı, İstanbul: Eğitim Akademi Kitabevi Yayınları.
- MORRIS, Charles G. 2002. **Psikolojiyi Anlamak**, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- MYERS, Lynn B., ve Reynolds, Dona. 2000. How optimist are Represrors? The relationship Between Repressive Coping, Controllability, Self-esteem and Comparative optimism For Health-Related Events, **Psychology and Health**, Vol:15, ss:677-687.

- NAVARO, Leyla. 2007. **Bir Cadı Masalı**, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- NICHOLLS, Adam R., Polman, Remco C.J., Levy, Andrew R., ve Backhouse, Susan H. 2008. Mental Toughness, Optimism, Pessimism, And Coping Among Athletes, **Personality and Individual Differences**, Vol: 44, No: 5, ss:1182-1192.
- NIEDENTHAL, Paula M., Krauth-Gruber, Silvia., ve Ric, François. 2006. **Psychology of Emotion**. Psychology Pres. New York.
- NOREM, Julie K., ve Chang, Edward C. 2002. **The Positive Psychology of Negative Thinking**, Journal of Clinical Psychology, Vol:58, No:9, ss:993-1001.
- NURMI, Jari-Erik., Toivonen, Sari., Salmela-Aro, Katariina., ve Eronen, Sanna. 1996. Optimistic, approachoriented and avoidance strategies in social situations: Three studies on lonelines and peer relations, **European Journal of Personality**, Vol:3, No:10, ss:201-219.
- ONUR, Bekir. 1995. **Gelişim Psikolojisi**, 5. Baskı, İstanbul: İmge Kitabevi.
- ORTONY. Andrew,. Clore, Gerald L., ve Collins, Allen. 1993. **The Cognitive Structure of Emotions**, Canada: Cambridge University Press.
- ÖKSÜZ, Yücel. 2005. Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yanlılık Düzeyine Etkisi, **Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi** Cilt:6, Sayı:2, ss:185-195.
- ÖZGÜVEN, İ. Ethem. 1992. **HKE Hacettepe Kisilik Envanteri El Kitabı**, Ankara: Odak Ofset.
- ÖZTABAĞ, L. 1983. **Psikolojide İlk Adım**, İstanbul: İnkılap ve Aka Kitabevleri.

- PAIVIO, Sandra C., ve Nieuwenhuis, James A. 2001. Efficacy of Emotion Focused Therapy For Adult Survivors of Child Abuse: A Preliminary Study, **Journal of Traumatic Stress**, Vol:14, No:1, ss:115-133.
- PAIVIO, Sandra C., ve Pascual-Leone, Antonio. 2010. **Emotion Focused Therapy for Complex Trauma**, Washington: American Psychological Association Press.
- PEIFFER, Vera. 2008. **Daha Olumlu Düşünme**, 2.Baskı, İstanbul. Çev: Rana Gürtuna. Alfa Yayınları.
- PENNEBAKER, James W. 2009. **İçinizi Dökün, Duyguları Dışa Vurmanın İyileştirici Gücü**, (Çev.) :Ferhan Köroğlu. İstanbul: HYB yayıncılık.
- PERLS, Frederick S., Hefferline, Ralph F., ve Godman, Paul. 1992. Geşalt Terapisi (Özün Harekete Geçirilmesi) İçimizdeki Çocuk (Çev). Nevzat Erkmen, İstanbul: Söz Yayınları.
- PETERSON, Christopher. 1991. The Meaning and Measurement of Explanatory Style, **Psychological Inquiry**, Vol:2, No:1, ss:1-10.
- PETERSON, Christopher. 2000a. The Future of Optimism, **American Psychologist**, Vol:55, No:1, ss:44-55.
- PETERSON, Christopher. 2000b. Optimistic Explanatory Style and Health, **The Science of Optimism and Hope**. (Ed) Jane E. Gillham, Pennsylvania.: Templeton Foundation Pres. ss:145-161.
- PETERSON, Christopher., ve Seligman, Martin E.P. 2004. **Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification**, Washington: Oxford University Press.
- PETERSON, Christopher., ve Park, Nanson. 2007. Explanatory Style and Emotion Regulation. **Handbook of Emotion Regulation**, (Ed): James J. Gross New York: The Guilford Pres. ss:159-179.

- PHILIPS, Maya. 1999. **Duygusal Mükemmellik**, (Çev): Osman Akinhay. İstanbul: Alfa Yayınları.
- PINQUART, Martin., Fröhlich, Cornelia., ve Silbereisen, Rainer K. 2007. Optimism, Pessimism, And Change Of Psychological Well-Being İn Cancer Patients, **Psychology, Health & Medicine**, Vol.12, No:4, ss. 421-432.
- PLUTCHIK, Robert. 2001. **Emotions in the practice of psychotherapy: clinical implications of affect theories**, Washington: American Psychological Association Pres.
- PROCHASKA, James O., ve Norcross, John C. 2010. **Systems Of Psychotherapy A Transtheoretical Analysis**, 7. Edition, USA: Brooks/Cole.
- PUSKAR, Kathryn R., Sereika, Susan M., Lamb, Jacline., Tusaie-Mumford, Kathleen., ve McGuinness, Teena. 1999. Optimism and Its Relationship to Depression. Coping, Anger, and Life Events in Rural Adolescents. **Issues in Mental Health Nursing**, Vol: 20, ss:115-130.
- PUSKAR, Kathryn R., Bernardo, Lisa Marie., Ren, Dianxu., Haley, Tammy M. Tark, Kirsti Hetager., Switala, JoAnn., ve Siemon, Linda. 2010. Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences, **Contemporary Nurse**, Vol: 34, No:2, ss:190-198.
- RAIKKONEN, Katri Matthews, Karen A. Flory, Janine D. 1999. Effects of Optimism, Pesimism, and Trait Anxiety on Ambulatory Blood Presure and Mood During Everyday Life **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol:76, No:1, ss:104-113.
- RANDALL, William L. 1999. **Bizi Biz Yapan Hikâyeler**, 1. Baskı, İstanbul: Ayrıntı yayınları.

- REVELLE, William., ve Scherer, Klaus.R. 2010. **Personality and emotion**. In the Oxford Companion to the Affective Sciences. New York: Oxford University Press.
- RIM, Y. 1990. Optimism and Coping Styles, **Personality and Individual Differences**, Vol:11, No:1, ss:89-90.
- ROBB, Kathryn A., Simon, Alice E., ve Wardle, Jane. 2009. Socioeconomic Disparities in Optimism and Pessimism. **Int. J. Behav. Med.** Vol:16, ss:331–338.
- ROGERS, Carl. 2003. **Etkileşim Grupları**, (Çev.) Meral Taştan. Ankara. Doruk Yayıncılık.
- ROGERS, Carl. 2011. **Kişi Olmaya Dair**, (Çev.) Selçuk Budak. İstanbul. Okuyan Us Yayıncılık.
- SATTERFIELD, Jason M. 2000. Optimism, Culture, and History The Roles of Explanatory Style, İntegrative Complexity, and Pessimistic Rumination. **Science of Optimism and Hope**, (Ed): Jane E. Gillham. Pennsylvania. Templeton Foundation Pres. ss:349-378.
- SAYAR, Kemal., ve Dinç, Mehmet. 2009. **Psikolojiye giriş**, İstanbul: Dem yayınları.
- SCHEIER, Michael F., ve Carver, Charles S. 1992. Effect of Optimism on Psychological and Phycical Well-Being: Thorical Over-View And Empiral Update, **Cognitive Therapy and Research**, Vol:16, No:2, ss:201-228.
- SCHEIER, M. F. Carver, S., ve Bridges, M. 1994. Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-mastery, and Self-esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol:67, ss:1063-1078.

- SCHEIER, Michael F., ve Carver, Charles S. 2002. Optimism, **Handbook of Positive Psychology**, (Ed): Snyder, C. R., Lopez, Shane J. New York: Oxford University Press. ss:231-243.
- SCHERER, Klaus R., ve Zentner, Marcel R. (2001) Emotional Effects Of Music: Production Rules, Juslin, P.N. & Sloboda, J.A. (Ed.) **Music and emotion: theory and research**. New York: Oxford University Press. ss:361-392.
- SCHILING, Dianne. 2009. **Duygusal Zeka Beceri Eğitimi Uygulamaya Yönelik Pratik Model Ve 50 Aktivite**, (Çev.) T. Fikret Karahan, B. Murat Yalçın, Müge Yılmaz, Mehmet. E. Sardoğan. Ankara: Maya Akademi.
- SCHULMAN, Peter., Keith, Donald., ve Seligman, Martin E. P. 1993: Is optimism Heritable? A study Twins **Behavior Research and Therapy**, Vol: 31, No: 6, ss:569-574.
- SCHULTZ, Duane P., ve Schultz, Sydney Ellen. 2007. **Modern Psikoloji Tarihi**. (Çev) Yasemin Altay, 8. Baskı İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- SCHUTTE, James W., ve Hosch, Harmon M. 1996. Optimism, Religiosity, and Neuroticism: a Acros Cultural Study, **Personality and Individual Differences**, vol: 20, No:2, ss:239-244.
- SELIGMAN, Martin E. P., ve Schulman, Peter. DeRubeis, Robert J. Hollon, Steven D. 1999. The Prevention of Depression and Anxiety, **Prevention & Treatment**, Vol:2, No:1.
- SELIGMAN, Martin E.P. 2002. Positive Psychology Positive Prevention and Positive Therapy. **Handbook of Positive Psychology**, (Ed: C.R. Snyder Shane J. Lopez) New York: Oxford University Pres. ss:3-9.
- SELIGMAN, Martin E.P. 2007a. **Öğrenilmiş İyimserlik**, (Çev.) Semra Kunt Akbaş Ankara: HYB yayıncılık.

- SELIGMAN, Martin E.P. 2007b. **Gerçek Mutluluk**, (Çev.) Semra Kunt Akbaş)Ankara: HYB Yayıncılık
- SETHI, Sheena,, ve Seligman, Martin E.P. 1993. Optimism And Fundamentalism, **Psychological Science**, Vol. 4, No:4, ss:256-259.
- SHEAR, M. Katherine., Houck, Patricia., Greeno, Catherine., Masters, Sophia. 2001. Emotion Focused Therapy For Panic Disorder, **American Journal of Psychiatry**, Vol:158, No:12, ss:1993-1998.
- SIMON, Robin W., ve Nath, Leda E. 2004. Gender and Emotion İn USA: Do Men and Women Differ in Self-Reports of Feelings and Expressive Behavior? **American Journal of Sociology**, Vol:109, No:5, ss:1137-1176.
- SMITH, Kathleen W., ve Greenberg, Leslie S. 2007. Internal Multiplicity in Emotion-Focused Psychotherapy. **Journal of Clinical Psychology**, Vol:63, No:2, ss:175-186.
- SNYDER, C. R., ve Lopez, Shane J. 2007. **Positive Psychology The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths**, London: Sage Publications.
- SPINOZA, Benedictus. 2009. **Etika**, (Çev.) H. Ziya Ülken Ankara: Dost Kitabevi.
- STEPTOE, Andrew., Wright, Caroline., Kunz-Ebrecht, Sabine R., ve Iliffe, Steve. 2006. Dispositional Optimism And Health Behaviour İn Community-Dwelling Older People: Associations With Healthy Ageing, **British Journal of Health Psychology**, Vol:11, ss:71-84.
- STETS, Jan E., ve Turner, Jonathan H. 2008. The Sociology of Emotions. **Handbook of Emotion**, (Ed.) Lewis Michael, Haviland-Jones Janette M. Barrett.) London: Third Edition. Guilford Pres. ss.32-46.

- ŞERİF, Muzaffer., ve Şerif Carolyn W. 1996 **Sosyal Psikolojiye Giriş 1** (Çev.) Mustafa Atakay, Aysun Yılmaz, İstanbul: Sosyal Yayınları.
- ŞİMŞEK, Esin Uçak. 2003. **Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Film Terapisi Ve Rol Değiştirme Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin İşlevsel Olmayan Düşüncelerinin Azalmasında Ve İyimserliklerine Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- TAN, Hasan. 1992. **Psikolojik Yardım İlişkileri**, Ankara: MEB yayınları.
- TANPINAR, Ahmet Hamdi. 1977. **Edebiyat Üzerine Makaleler**, 2. Baskı. İstanbul: Dergâh Yayınları.
- TARHAN, Nevzat. 2009. **Duyguların Dili**, 6. Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları.
- TAYLOR, Shelley E. 1998. **Coping Strategies. Summary prepared by Shelley Taylor in collaboration with the Psychosocial Working Group.** <http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/optimism.php> (18/12/2011).
- TAYLOR, Shelley E., Peplau, Letitia Anne., ve Sears, David O. 2010. **Sosyal Psikoloji**, (Çev.)Ali Dönmez, 2. Baskı, İstanbul: İmge Kitabevi.
- TAYLOR, Ronald D., Budescu, Mia., ve McGill, Rebecce Kang. 2011. Demanding kin Relations and Depressive symptoms Among Low-Income african American Women: Mediating Effects of Self Esteem and Optimism. **Cultural Diversity and Ethnic Minority, Psychology** Vol:17, No:3, ss:303-308.
- TEKEK, Ayşe Seza. 1994. **The Relationship Between Optimism and Attitudes Toward Menopause**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- TIMMERS, Renee., Marolt, Matija., Camurri, Antonio., ve Volpe, Gualtiero. 2006. Listeners' Emotional Engagement With Performances Of A Scriabin Étude: Anexplorative Case Study, **Psychology of Music**, Vol: 34, No:4, ss:481-510.
- TOV, William., Diener, Ed. 2007. Culture and Subjective Well Being, **Handbook of Cultural Psychology**, (Ed.) Shinobu Kitayama, Dov Cohen. New York: The Guilford Pres. ss.691-713.
- TUBRDIY, Aine., Corry, Michael. 2009. **Depresyon Hastalık Değil Bir Duygu, (Çev.)** Hasan Kaya, 2. Baskı, İstanbul: Profil Yayıncılık.
- TURA, Saffet Murat. 2000. **Günümüzde Psikoterapi**, 1.Baskı, İstanbul: Metis Yayınları.
- TÜRKÜM, Sibel A. 1999. **İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma**, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- ÜSTÜNDAĞ-BUDAK, Meltem., ve Mocan Aydın, Gül. 2005. The role of Personelity Factors in Predicting the Reported Physical Health Symptoms of Turkish College Students, **Adolescense**, Vol:40, No;159, ss:559-572.
- VOLTAN-ACAR, Nilüfer, 1994. **Terapötik İletişim, Kişiler Arası İlişkiler**, 2. Baskı, Ankara: Ertem Matbaacılık.
- VOLTAN-ACAR, Nilüfer. 2002. **Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar Deneyler**, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- VOLTAN-ACAR, Nilüfer. 2004. **Ne Kadar Farkındayım, Gestalt Terapi**, Ankara: Babil Yayıncılık.
- VOLTAN-ACAR, Nilüfer. 2010. **İnsan İlişkileri İletişim**, 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- WALKER-ANDREWS, Arlene S. 2008. Intermodal Emotional Processes in Infancy **Handbook of Emotion**. Ed: Lewis Michael, Haviland-Jones Janette M. Barrett. London: Third. Edition, Guilford Pres. ss:364-375.
- WALSH-BURWEL, Stephanie R. 2002. **Emotion Focused Therapy as a Treatment of Somatoform Disorders: An Outcome Study**, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Virginia: Virginia Polytechnic Institute & State University, Human Development, Marriage & Family Program.
- WATSON, Jeanne C., ve McMullen, Evelyn J. 2005. An Examination of Therapist and Client Behavior in High- and Low-Alliance Sessions In Cognitive-Behavioral Therapy and Process Experiential Therapy. **Psychotherapy Theory Research Practice Training**. Vol:42, No:3, ss:297-310.
- WATSON, Jeanne J., Goldman., Rhonda N., ve Greenberg, Leslie S. 2007. **Emotion Focused Treatment of Depression, A Comparison of Good and Poor Outcome**, Washington: American Psychological Association Press.
- WATSON, Jeanne J. 2010. Case Formulation in EFT, **Journal Of Psychotherapy Integration**, Vol:20, No:1, ss:89-100.
- WEINSTEN, Neil D. 1980. Unrealistic Optimism About Future Life Events, **Journal of Personality & Social Psychology**, Vol:39, No:5, ss:806-820.
- WEINSTEN, Neil D. 1989. Optimistic Biases About Personal Risks, **Science**, Vol:246, ss:1232-1233.
- WENGLERT, Leif., ve Rosen, Anne Sofie. 2000. Measuring Optimism – Pesimism From Belief About Future Events **Personality and Individual Differences**, Vol:28, ss:717-728.

- WROSCH, Carsten., ve Scheier, Michael F. 2003. **Personality and quality of life: The importance of optimism and goal**, Adjustment, Quality of Life Research Vol:12, No:1, ss:59-72.
- YALIM, Desen. 2007. **Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Uyumu: Psikolojik Sağlamlılık, Başa Çıkma, İyimserlik Ve Cinsiyetin Rolü**,. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- YALOM, Irvin D. 1998. **Kısa Süreli Grup Terapileri İlkeler Ve Teknikler**, (Çev.) Nesrin Hisli Şahin, 1. Baskı, Ankara: TPD yayınları.
- YALOM, Irvin D. 2002. **Bağışlanan Terapi**, (Çev.) Zeliha İyidoğan Babayiğit, 2. Baskı, İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- YANBASTI, Gülgün. 1990. **Kişilik Kuramları**, İzmir: Ege Üniv. Basımevi.
- YAZICI, Aslı. 2007. William James'in Descartes'ın Duygu Kuramına Eleştirisi, **Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi**, Cilt:18, ss;33-50.
- YILMAZ, Müge. 2000. **Duygusal Zeka Düşünme Becerileri Eğitiminin Annelerin Duygusal Zeka Düzeylerine Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ZUCKERMAN, Marvin. 2001. Optimism and Pessimism: Biological Foundations. **Optimism & Pessimism**, (Ed) Edward C. Chang, Washington: American Psychological Association Press. ss:169-188.

EKLER

EK-1

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

(Aydınlatma)

Araştırmanın adı, “Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisi” dir. Araştırmada Duygu Odaklı Terapiye dayalı olarak hazırlanmış “Duygusal Farkındalık Eğitimi”nin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerini arttırmakta mıdır? Sorusuna cevap aranmaktadır.. Araştırma 10 oturum süresince 10-15 kişilik grup eğitimi şeklinde gerçekleşecektir. Eğitime gönüllü katılım esastır.

(Gönüllünün beyanı)

Sayın tarafından yukarıda belirtilen konuda araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim. Eğer bu araştırmaya katılırsam danışman ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Araştırma için bana herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırmanın bir eğitim araştırması olduğu konusunda bilgilendirildim. Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim.

Bu konuda yapılan daveti gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. İmzalı bu form kâğıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı

Adı, soyadı

Görüşme tanığı

Adı, soyadı

Danışman

Adı soyadı

EK-2**(İYİMSERLİK ÖLÇEĞİ)**

Değerli Katılımcı

Aşağıda bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra size en uygun seçeneği (X) işaretleyiniz. Bu bir sınav değildir. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

	Bana göre hiç değil	Bana göre değil	Bazen benim gibi	Tam benim gibi
1.	()	()	()	()
2.	()	()	()	()
3.	()	()	()	()
4. Hayatta karşılaştığım her kötü olaydan mutlaka iyi bir sonuç çıkarırım.	()	()	()	()
5. Hangi yaşta olursam olayım yaşamın ilginç ve güzel yanlarını görmeye çalışırım.	()	()	()	()
6. Hiçbir şeyden kolay kolay mutlu olamıyorum, genellikle karamsar bir insanım.	()	()	()	()
7. Bazı konularda başarısız olduğumda, başarılı olacağım alanlarda olacağımı düşünüyorum.	()	()	()	()
8. Bir kez başarısız olduğumda hep başarısız olacağımı düşünürüm.	()	()	()	()
9. Başıma bir şey geldiğinde kimsenin benimle ilgilenmeyeceğini düşünürüm.	()	()	()	()
10. Her ne kadar başarısız olsam bile kendimi başarısız bir insan gibi görmüyorum.	()	()	()	()
11. Başkalarından daha kötü olduğumu düşünüyorum.	()	()	()	()

12. Zorluklarla karşılaştığımda mutlaka alternatif bir çıkış noktası bulacağıma inanırım.	()	()	()	()
13. Olumsuz yaşantılarımın ve düşüncelerimin günlük yaşamımı bozmasına izin vermem.	()	()	()	()
14. Her zaman kendime ikinci bir şans tanırım.	()	()	()	()
15. Her şeye rağmen hayatın yaşamaya değer olduğuna inanırım.	()	()	()	()
16. Üzüntülerimi sahip olduğum güzellikleri düşünerek unutmaya çalışırım.	()	()	()	()
17. Benim için başlayan her şey yeni bir umut demek	()	()	()	()
18. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.	()	()	()	()
19. Genelde benden daha az imkânı olan insanlara bakarak ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()
20. Her inişin bir çıkışı olduğunu düşünür ve umutsuzluğa kapılmam.	()	()	()	()
21. Ufak şeylerden bile haz duyarım.	()	()	()	()
22. Kötü olan her olay karşısında, dilimdeki sussa bile içimdeki umut ışığını söndürmemeye çalışırım.	()	()	()	()
23. Her acının sonunda mutluluk olduğuna inanırım.	()	()	()	()
24. Her şeye karşın yaşama evet diyebiliyorum.	()	()	()	()

EK-3**DUYGU GÜNLÜĞÜ FORMU**

Duygular	1.Gün	2.Gün	3.Gün	4.Gün	5.Gün	6.Gün	7.Gün
Mutlu							
İlgili							
Heyecanlı							
Evhamlı							
Şefkatli							
Aşk							
Sevilen							
Merhamet							
Minnettarlık							
Gurur							
Güvenli							
İncinmiş							
Üzüntü							
Pişmanlık							
Sinirli							
Öfkeli							
Küskün							
İğrenme							
Küçümseme							
Utanma							
Suçlu							
İmrenen							
Kıskanç							
Kaygılı							
Korkmuş							
Diğer.....							
.....							
.....							

EK-4**DUYGU KARTLARI**

Mutlu	Suçlu	İncinmiş	Şaşkın
İlgili	İmrenme	Üzüntü	Sevinç
Heyecanlı	Utanma	Pişmanlık	Huzur
Şefkatli	Kıskanç	Öfkeli	Hoşnutsuzluk
Aşk	Kaygılı	Küskün	Hayret
Sevilen	Korkmuş	İğrenme	Tiksinti
Merhamet	Kin	Küçümseme	Yorgun
Minnettarlık	Coşku	Utanma	Telaş
Gurur	Ümit	Özlem	Şüphe
Güvenli	Sıkıntı	Cesaret	Hayal Kırıklığı

EK-5**GERÇEK DUYGULARIM FORMU**

<p>“Bu bölüme sizi olumsuz etkileyen olayı yeniden düşünerek çok net biçimde zihninizde canlandırıp yazınız.”</p>
<p>Olayın vücudunuzda meydana getirdiği etkiler ve davranışlarınız nelerdir?</p>
<p>Olayın size yaşatmış olduğu durum karşısında çevrenize yansıttığınız duygu ne olabilir?</p>
<p>Olayın sizin içsel dünyanızda yaşatmış olduğu, temel duygu ne olabilir?</p>

EK-6

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı:	Cem GENÇOĞLU
Doğum Yeri ve Tarihi:	01/07/1977 Korgan – ORDU
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi:	Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (1999)
Yüksek Lisans Öğrenimi:	Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2006)
Bildiği Yabancı Diller:	İngilizce
Deneyimi	
Çalıştığı Kurumlar:	Samsun Rehberlik ve Araştırma Merkezi Samsun İbrahim Tanrıverdi Sosyal Bilimler Lisesi Samsun R. K. Bilim ve Sanat Merkezi Canik İMKB Anadolu Lisesi
İletişim	
E-Posta Adresi:	cemgencoglu@hotmail.com
Tarih: 04/05/2012	