



Ondokuzmayıs Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

**KENDİNİ DENETLEME BECERİLERİ EĞİTİMİNİN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK DÜZEYİNE
ETKİSİ**

Hazırlayan

Özlem MENTEŞ YALÇIN

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Seher BALCI ÇELİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Samsun, 2007

Ondokuzmayıs Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

**KENDİNİ DENETLEME BECERİLERİ EğİTİMİNİN ÜNİVERSİTE
ÖğRENCİLERİNİN ÖğRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK DÜZEYİNE
ETKİSİ**

Hazırlayan

Özlem MENTEŞ YALÇIN

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Seher BALCI ÇELİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Samsun, 2007

KABUL VE ONAY

Özlem MENTEŞ YALÇIN tarafından hazırlanan “Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyine Etkisi” başlıklı bu çalışma, 22/02/2007 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof.Dr. Kurtman ERSANLI

Üye: Prof.Dr. Mustafa KÖYLÜ

Üye: Yrd.Doç.Dr. Seher BALCI ÇELİK (Danışman)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

__ / __ / __

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya, kullandığım başka yazarlara ait her özgün fikre kaynak gösterdiğimi bildiririm.

...../.....2007

Özlem MENTEŞ YALÇIN

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Günümüz toplumunda, yoğun stres yaşayan birey sayısı her geçen gün daha da artmaktadır. Yaşamın her döneminde ortaya çıkabilen ve kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltan, kişiyi zorlayan stres durumlarının oluşumuna çeşitli faktörler zemin hazırlamaktadır.

Bireyler stres uyarılarına maruz kaldığında fizyolojik ve psikolojik dengeleri bozulmaktadır. Terör, işsizlik, çarpık kentleşme, savaşlar, yolsuzluklar, gelir dağılımındaki dengesizlikler, yoksulluk, trafik kazaları, kültürel yozlaşma, popüler kültür gibi olumsuz toplumsal olayların yanı sıra; aile ve yakın çevreyle kurulan olumsuz ilişkiler, aile bağlarının zayıflaması, olumsuz çalışma koşulları gibi bireysel yaşamla ilgili birçok değişken, bireylerin stres kaynağıdır (Karahan, Sardoğan 2004:V). Görsel ve yazılı basındaki haberlerde de açıkça görüldüğü gibi stres yaşayan bireyler, olumsuz başa çıkma yöntemlerine başvurmaktadır. Özellikle gençler, kendini kontrol etmede, stres ve öfke yönetimi sağlamada zorluk çekmektedir. Son yıllarda ülkemizdeki okullarda meydana gelen şiddet olayları bunun açık bir örneğidir. Yaşanan olumsuz olayları önlemede, bireylere olumlu başa çıkma ve kendini denetleme becerileri kazandırmak zorunlu hale gelmiştir.

Fleming, Baum ve Singer (1984:930-949), başa çıkma terimini, bireyin kendisi için stres verici olan olaya karşı direnmesini belirten ve stres süreci içine yerleştirilen önemli bir olgu olarak açıklamaktadır.

Öğrenilmiş Güçlülük (Learned Resourcefulness) ilk kez Rosenbaum tarafından stresle başa çıkmada kullanılan bir stratejiyi tanımlamak üzere ortaya atılmıştır.

Kuramsal olarak başa çıkma stratejisi olarak görülebilecek davranışların sayısı sınırsız olabilmekle birlikte, belli başlı başa çıkma davranışlarına örnek olarak psikodinamik kuramca öngörülen savunma mekanizmalarının kullanımı, kendiyile

konuşma (self-statement), plan-program yapma, stres yaratan sorunu çözmeye yönelik beceriler kazanmaya çalışma gösterilebilir (Akt. Demirci 1998:19).

Başa çıkma stratejilerinin türlerine göre sınıflandırılması amacıyla, Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen "Başa Çıkma Yolları Anketi" ne (Ways of Coping Questionnaire) faktör analizi uygulanmış ve planlı davranma, problem çözüme, uzlaşma, hayal kurma, kendini-denetleme (self-control) ve öz-eleştiri, temel başa çıkma stratejileri olarak saptanmıştır (Akt. Gözene 2002:27).

Kendini denetleme (özdenetim), kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını kendisinin kontrol etme becerisidir. Kendini kontrol etme durumu, insanların, fiziksel açıdan tehlikeli durumlarda, vücudunun fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması durumunda veya sosyal etkileşimlerinde görülen davranışlara verdiği tepki ile ilgilidir. Kişinin kendi kendini kontrol etme durumlarına, yemek yemesini kontrol etme, yaşanan tehlikeli durumlarda doğru davranış seçme, kızgınlık ve öfke anlarında çatışmalara girmeden duygularını kontrol ederek, ilişkiyi sürdürebilme örnek olarak verilebilir. Kendini kontrol becerisi erken yaşlarda kazandırılması gereken bir beceridir (Yavuz 2004:90).

Kişi dış çevresini denetleyip, değiştirdiği gibi, kendisini de denetleyip, değiştirebilir (Mahoney, Thoresen 1974:1). Kendini denetleme, kişinin psikik enerjisini, işlevlerini, durumlarını ve iç süreçlerini kontrol eden pek çok işlemle ilgilidir (Vohs, Baumeister 2004:1). "Öğrenilmiş güçlülük", bireyin amaca yönelik davranışları engelleyen iç olayları (duygular, ağrı ve bilişler gibi) kontrol altına almasını mümkün kılan bir davranış dağarcığıdır (Rosenbaum, Jaffe 1983:215-225).

Hobfoll tarafından kişinin sahip olduğu kaynaklar arasında gösterilen stresle başa çıkmada kullanılan bir strateji olarak ele alınan "Öğrenilmiş Güçlülük (Learned Resourcefulness)" kavramı, davranış tedavileri ile ilgili yapılmış ilk çalışmalarda kendini-denetleme (self-control) başlığı altında incelenmiştir. Öğrenilmiş güçlülük kavramı, Rosenbaum tarafından da ilk başta böyle kullanılmış ve

bireylerin yaşam boyu geliştirdikleri ve stresle baş etmelerini sağlayan bir davranış dağarcığı olduğu biçiminde açıklanmıştır (Akt. Siva 1991:14–15). Zaman zaman başa çıkma ile dönüşümlü olarak kullanılan ve karışıklığa neden olan kendini-denetleme teriminin tanımını, daha sonra Rosenbaum genişletmiş ve öğrenilmiş güçlülük kavramını ortaya atmıştır. (Akt. Maraşlı 2003:24). Çeşitli araştırmacılar tarafından, sonradan kazanılan, depresyon ve kaygı ile başa çıkmada zengin bir kendini-kontrol davranışı dağarcığına sahip olan bireylerin tepkilerine genel olarak "öğrenilmiş güçlülük" adı verilmiştir (Ginter, West, Zarski 1989:295-304).

Rosenbaum'a (1983:57) göre, "öğrenilmiş güçlülük" kavramı, duyguların, acının ve istenmeyen düşüncelerin kontrolünde kullanılan bilişsel bir beceridir, entellektüel ve sosyal güçlülük anlamına gelmez.

Stresle etkin başa çıkma, içsel olayların kontrol edilebilmesiyle mümkündür. İçsel olayları kontrol edebilmek de duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkma, planlama, problem çözme, karar verme, hemen doyumunu erteleme ve içsel olayları düzenleme gibi kendini denetleme becerilerinin geliştirilmesi ile doğru orantılıdır. Bu anlamda, bilişsel bir beceri olarak kendini denetleme becerileri bireylere öğretilerek, bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini geliştirmek; kendini denetlemelerine, çatışma ve problem çözmelerine yardımcı olmak mümkündür. Kendini denetleme becerileri gelişmiş bireylerden, duygularını ve tepkilerini kontrol etmeleri, çatışmaları ve problemlerini sağlıklı yöntemlerle çözmeleri, öfke yönetimi sağlamaları, doğru kararlar verebilmeleri, planlı bir yaşama sahip olmaları ve bazı durumlara hayır diyebilmeleri beklenir.

Bazı araştırmaların sonuçlarına göre, içsel kontrole inanan bireyler doyumlarının gecikmesine daha fazla tolerans gösterebilmektedir (Strictland 1989:1-12). İç kontrole inanan bireyler geçmiş tecrübelerini göz önünde bulundurarak gelecekteki davranışlarını daha iyi ayarlayabilmekte, doyumlarının gecikmesine daha fazla tolerans gösterebilmektedirler (Akt. Demirci 1998:19).

Rosenbaum'a göre, öğrenilmiş güçlülük tanımına giren beceriler erken yaşlardan itibaren informal yollardan öğrenilir ve bireylerin öğrenme geçmişleri farklılıklar gösterdiği için, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri de farklılıklar gösterir.

Rosenbaum'un ele alış biçimine göre, öğrenilmiş güçlülük kavramı kendini denetlemenin tersine içsel arzuların kendi kendine kısıtlanması gibi bir anlam ifade etmemektedir. Kendini denetleme kavramı davranışçı terapistler tarafından ele alınmış ve bu süreci açıklamada farklı teorik yaklaşımlar ortaya atılmıştır. Bunlardan ilki Kanfer'in izleyicisi olduğu Etkileşimsel Modeldir. Bu modelde herhangi bir zamanda ortaya çıkan davranış birbiri ile etkileşen üç değişkenle açıklanmaktadır. Bu değişkenler, ortama özgü (situational), kendinin ürettiği (self-generated) ve biyolojik değişkenlerdir. Kanfer kendini-denetleme davranışını kendi davranışlarını düzenlemenin (self-regulation) özel bir durumu olarak görür. Kısaca, bu süreç bireyin bir durumu kendi davranışlarıyla değiştirebileceğine inanması ile başlamaktadır. Kanfer'in kendi davranışlarını düzenleme modeli, bireylerin davranışlarını düzenlemede güdülenmenin temelini açıklamaya yöneliktir. Öğrenilmiş güçlülük kavramının içsel olayların düzenlenmesi sürecinde gereken özel becerilere ağırlık vermesi ve bunların birey tarafından ne zaman daha çok kullanıldığına kendi davranışlarını düzenleme modeli ile açıklaması, modellerin birbirini tamamlayıcı niteliğini göstermektedir (Rosenbaum 1983). Bandura da (1978) Kanfer gibi bireyin kendi davranışlarını düzenlemesini bir etkileşim modeli ile açıklamaya çalışmış ve yine Kanfer'de olduğu gibi bu sistemi güdüleyen olgular üzerinde durmuştur. Ona göre insan davranışı bilişsel, durumsal ve davranışsal faktörlerin birbiriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bandura'nın (1977) bu model içinde ortaya attığı kendine-yetme (self-efficacy) beklentisine ilişkin kavramı, davranışı yönlendiren bilişsel yapılardan birini oluşturmaktadır. Ancak bireyin bazı yetenekleri yoksa beklenti tek başına istenen davranışın ortaya çıkmasında yeterli değildir. Bu yetenekler Rosenbaum'a göre öğrenilmiş güçlülüktür. Kendini denetleme ve davranışları düzenleme modeli temel olarak güdülenmenin rolü ile ilgilenmiş, dolaylı olarak da içsel olayların düzenlenmesi sürecinde gerekli olan özel yetenekler üzerinde durmuştur. Öğrenilmiş güçlülüğün en önemli katkısı ise bireyin temel davranış

repertuarını nerede ve ne zaman kullanabileceğini belirlemesiyle ortaya çıkmaktadır. Bireyin stresle başa çıkması, geçmiş yaşantıları, deneyimleri ve öğrendikleriyle yakından ilişkilidir. Geçmişte başarılı olma, gelecekte karşılaşılabilecek stres yaratıcı durumlarla daha başarılı bir biçimde başa çıkmayı sağlar. Ancak geçmişte başarısız olunmuşsa, bu da stresle başa çıkmada yetersizlik anlamına gelmektedir. Bireylerin yaşam boyu geliştirdikleri ve stresle baş etmelerini sağlayan ve öğrenilmiş güçlülük adı verilen bir davranış dağarcığı bulunmaktadır (Akt. Siva 1991:14-15).

Temelde, bireylerin duygularını, acılarını, bilişlerini, kısaca kendi davranışlarını düzenleme (self-regulation) becerilerine işaret eden öğrenilmiş güçlülük kavramı, Staat' ın "davranış repertuarı" kavramı ile benzerlikler gösterir. Staat, bireylerin, şartlanma ilkeleri doğrultusunda bir takım beceriler geliştirdiğini ve bunun da davranış repertuarını oluşturduğunu belirtmektedir. Öğrenilmiş güçlülüğün davranış repertuarından farkı, yalnızca şartlanma değil, model alarak ya da eğitim yoluyla da kazanılabiliyor olmasıdır (Staat 1968:56).

Stresli olaylar ile başa çıkmada farklı kendini denetleme davranışları ve becerileri kullanan bireyler için Meichenbaum tarafından geliştirilmiş olan stres aşılama programı ile eğitilmiş olan insanların bir öğrenilmiş güçlülük duygusu geliştirdikleri ortaya çıkmıştır (Rosenbaum, 1988). Stres aşılama programı, a) uyumsuz düşüncelerin kendi kendine düzenlenmesi; b) problem çözme becerileri, c) duyguların düzenlenmesi ve diğer kendini denetleme becerilerini içermektedir (Akt. Mizrahi 1993:25).

Stres aşılama eğitimi, Ellis'in (1973) Akılcı Duygusal Terapisine (RET) dayanır. İnsanların problemleri vardır çünkü onlar her konuda tamamen yeterli olmak gerektiğine, duyguları üzerinde hiç kontrolleri olmadığına ya da daha güçlü kişilere güvenmeleri gerektiğine ve geçmiş talihsizliklerinin üstesinden gelemeyeceklerine inanırlar. Sonuçta da, kendilerine kin ve düşmanlık besler ve kendilerini değersiz ve yetersiz hissederler. Akılcı Duygusal Terapi, bu inançları daha olumlu kendini değerlendirme metotları ile yer değiştirmeye çalışır. Stres

aşılama eğitimi, danışanların problemleri hakkında kendileriyle farklı olarak konuşmalarını sağlar. Sonuçta, öğrenilmiş çaresizlik duygusunun yerine öğrenilmiş güçlülük duygusu geçer.

Rosenbaum (1988) kendini denetleme tepkilerini, kişinin performansını engelleyen acı, kaygı vb. herhangi bir içsel olay ve bu olaylar nedeni ile artan müdahale biçiminde tanımlamıştır. Kendini denetleme modelinin altında yatan dört temel unsur; insan davranışı hedef yönelimlidir, kendini denetleme davranışı her zaman süreç düzenleme bilişi ile ilişkilidir, süreç düzenleme bilişi ile kendini denetlemeyi etkileyen etkileşimli faktörler vardır, bunlar bireylerin hedef yönelimli davranışları yapmada karşılaştıkları engellerdir.

Rosenbaum'a göre (1988), öğrenilmiş güçlülük, sadece inanışları değil, becerileri ve özdenetim davranışlarını da içermektedir. Öğrenilmiş güçlülük araştırmaları, bu davranışların, formal eğitimler olmaksızın birçok insan tarafından farklı derecelerde edinildiği üzerinde temellenmiştir.

Bir davranışın öğrenilmiş güçlülük kategorisine dâhil edilebilmesi için (a) bir iç olgudan kaynaklanması, (b) iç olgunun hedef davranışın ortaya çıkması üzerindeki karıştırıcı etkileri ortadan kaldırması ya da en aza indirgemesi gerekmektedir (Dağ 1991:269-274).

Öğrenilmiş güçlülük kavramı, stres altında içsel olayların kendi kendine düzenlenmesi (self-monitoring) sürecinde gereken özel becerilere ağırlık vermektedir. Stres altında kendini düzenleme işlemi üç aşama ile kavramlaştırılabilir; bu aşamalar ifade etme (representation), değerlendirme (evaluation) ve harekettir (action). Öğrenilmiş güçlülük, üçüncü aşama olan hareket aşamasında etkili başa çıkma için öğrenilmiş kapasitedir (Edwards ve Riordan 1994:665). Aynı zamanda, depresyon gibi olumsuz bir tepkinin gelişmesini önlemek için stres altında bireysel güçlerin bütününden oluşan başa çıkma becerileri olarak tanımlanmaktadır.

Rosenbaum (1980a:109-121) öğrenilmiş güçlülük kavramının içeriğini dört ana başlık altında toplamaktadır. Bunlar;

1. Duygusal ve fiziksel tepkileri kontrol etmek amacıyla bilişlerin ve öz yönergelerin (self-instructions) kullanılması,
2. Planlama, problemi tanımlama, seçenekleri değerlendirme ve sonuçları tahmin etme gibi problem çözme stratejilerinin uygulanması,
3. Hemen doyumunu erteleyebilme becerisinin kullanılması,
4. Kişinin içsel olayları kontrol edebileceğine dair genel bir inanca sahip olması

Öğrenilmiş güçlülük; onarıcı kendini denetleme (redressive self-control), yenileyici kendini denetleme (reformativ self-control) ve yaşantısal kendini denetleme (experiential self-control) olarak başlıca 3 fonksiyonu içeren bir kişilik dağarcığı olarak görülür. Redresif kendini denetleme, bireylerin ağrı, duygu gibi iç tepkilerini ve bilişlerini düzenlemeye yardım eder. Yeniden geliştirici kendini denetleme, bireylerin planlama becerileri, problem çözme becerilerini kullanarak ve hemen doyumunu erteleyerek, gelecekte büyük bir ödül başarma ümidi içinde anlık davranışını değiştirmesini sağlar. Yaşantısal kendini denetleme bireylerin bilinmeyen ve hoş aktiviteler yaşamasını ve bunlardan zevk almasını sağlar (Coetzee ve Cilliers, 2001: ¶ 11).

Son yıllarda yazılı kaynaklarda Seligman'ın depresyonun ortaya çıkışını "öğrenilmiş çaresizlik" modeli olarak açıklama girişimlerine sıklıkla rastlanmaktadır. Oysa öğrenilmiş güçlülük kavramı, depresyonun ortaya çıkmasında rol oynadığı öne sürülen çevresel ve bilişsel yapıların varlığında bile bireyin depresyona girmemesini sağlayan davranışsal yetileri araştıran, adeta öğrenilmiş çaresizlik kavramının anti-tezi niteliğindedir (Rosenbaum ve Jaffe, 1983:54-57). Rosenbaum ve Ben-Ari Smira (1985:198-215) tarafından yürütülen çalışma, bu görüşü destekler niteliktedir. Bu çalışmanın ilk aşamasında deneklere çözümü olmayan bulmacalar verilerek öğrenilmiş çaresizlik durumu yaratılmaya çalışılmıştır. İkinci aşamada ise, deneklere çözümü olan anagramlar verilmiş ve deneklerin gösterdikleri çaba ile çözmüş oldukları anagram sayısı saptanmıştır.

Sonuç olarak öğrenilmiş güçlülükleri yüksek olan deneklerin, düşük olanlara oranla anagramları çözmek için daha fazla çaba sarf ettikleri ve daha fazla anagram çözdükleri görülmüştür. Deneyin ilk aşamasında aynı ölçüde başarısızlık yaşamalarına rağmen öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan denekler ikinci aşamada daha fazla çaba göstermişlerdir. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan bireylerin başarısızlığın yarattığı stresle başa çıkabilmek için gerekli olan bilişsel becerilere daha fazla sahip oldukları, bu nedenle öğrenilmiş çaresizliğe karşı daha dirençli oldukları düşünülmektedir.

Bireyde öğrenilmiş güçlülüğün yüksek olması, dağarcığında her türlü başa çıkma ve kendini denetleme becerilerinin yaygın biçimde bulunduğu anlamına gelmektedir. Böylece, bu özelliklere sahip birey, stresle başa çıkmada, bu donanımı sayesinde stresörlerden (stres verici) daha az etkilenebilmekte ve daha az psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir (Dağ 1992: 2).

Sarı (2004:¶ 3) yaptığı bir çalışmada, üniversite öğrencilerine, öğrenilmiş güçlülük düzeylerini yükseltmelerinde yardımcı olmak amacıyla öz-kontrol becerisi kazandırmaya yönelik önleyici programlar düzenlenmesini önermektedir.

Bu amaçla, Kendini Denetleme Becerileri Eğitim Programı geliştirilmiş ve bu programın üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Geliştirilen Kendini Denetleme Becerileri Eğitim Programının üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olacağı düşünülmektedir.

1.1. Problem Cümlesi

"Kendini Denetleme Becerileri Eğitimi Programı" Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerini artırmakta mıdır?

1.2. Alt Problemler

Bu genel amaca yönelik olarak aşağıdaki alt problemler belirlenmiştir.

1. Kendini Denetleme Becerileri Eğitim Programına katılan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri son-test toplam puanları ile bu eğitime katılmayan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri son-test toplam puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Kendini Denetleme Becerileri Eğitim Programına katılan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük son-test puanları ile öğrenilmiş güçlülük ön-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.3. Denenceler

Araştırmanın amacına dayalı olarak belirlenen denenceler şu şekilde ifade edilmiştir;

1. Kendini Denetleme Becerileri Eğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri son-test toplam puanları, bu eğitime katılmayan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri son-test toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.
2. Kendini Denetleme Becerileri Eğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri son-test toplam puanları, ön-test toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

1.4. Araştırmanın Gereği ve Önemi

Özellikle ailesinden ilk defa ayrılan, üniversite ortamına özgü farklı durumlarla karşılaşan, bağımsızlığını kazanma ve kimliğini bulma çabasında olan, yurt ve okulun yarattığı stresli durumlarla kendisi baş etmek zorunda olan, üniversite öğrencileri; kendine yetme, kendi başına karar verme, problemlerini çözme konusunda zorluk yaşamaktadır. Bu stresli durumlarla nasıl başa çıkacağını bilemeyen, kendini denetleme becerileri kazanmamış öğrenciler stres yaratan olaylarla karşılaştıklarında stres altında ezilmekte ve zararlı madde kullanımı, aşırı yeme gibi sağlıklı olmayan alışkanlıklar ile umutsuzluk ve güvensizlik geliştirebilmektedirler.

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin sorunları konusunda yapılan araştırmalar, öğrencilerin büyük çoğunluğunun, derslere karşı ilgisizlik, akademik başarıda düşüş, beslenme ve uyku bozuklukları, depresif duygular, iç sıkıntısı ve çabuk

öfkelenme gibi belirtilerle ortaya çıkan uyum bozuklukları yaşadıklarını göstermiştir (Akt. Sürük 1994:18). Sıkıntı yaratan olaylarla ve bu olayların yarattığı psikolojik baskılarla başa çıkabilmesi için bireyin yeterince güçlü olması gerekmektedir (Maraşlı 2003:11). Öğrenilmiş güçlülük geliştirmede başarısız olan kişiler, sağlıklı olmayan bağımlılıklar geliştirme eğilimindedir. Örneğin, fazla alkol tüketen kişilerin düşük öğrenilmiş güçlülüğe sahip oldukları belirtilmiştir. Yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip ya da pozitif başa çıkma becerileri kullanan bireylerin, olumsuz etkilere direnmesi beklenir (Fischer 2006: ¶ 9)

Okullarda, hedefi olmayan, planlı ve programlı çalışma alışkanlığı kazanmamış ve bu nedenle akademik başarısızlık yaşayan öğrencilerin sayısında artış görülmektedir. Öğrenciler, iletişim çatışmaları yaşadıklarında sağlıklı iletişim yollarına başvurmak yerine, olumsuz yöntemlere başvurma eğilimindedir, bireyler birbirinin farklılıklarına tahammülsüzlük göstermekte, davranışlarının sonuçlarını düşünmeden birbirlerine karşı gergin ve öfkeli tutumlar sergileyebilmektedir.

Günümüz gençlerinin pek çok tehlikeli durumdan kendilerini koruyabilmelerinin en etkili yolu; onların gereken bilinç düzeyine ulaşabilmeleridir. Bu noktada gençlere kendini ve duygularını kontrol konusunda kazandırılan beceriler ve ulaşılan bilinç düzeyi gencin zor anlarda en önemli yardımcısı olacaktır. Bilinçli düşünmeyi, yaşadıklarını sorgulamayı, davranışlarının belli sonuçları olacağını bilen genç, kendini kontrol etmede zorlanmayacaktır. Kendini kontrol becerisine sahip gençler, zamanın farkındadırlar, kendi davranışlarından kendilerinin sorumlu olduğunu bilirler. Duygularını fark ederek, sosyal ilişkilerinde yaşadıkları zor anlarda, duygularını kontrol edebilirler (Yavuz 2004:91). Yüksek güçlülüğe sahip kişiler, kendi kendini olumlu ifade etme ve problem çözme stratejilerini kullanır, memnuniyeti erteleyebilir ve başka kendini yönetim işlemlerini kullanabilir.

İnsanlar, güçlülük becerileri açısından farklılık gösterir ve daha çok güçlülüğe sahip kişiler, karşılaştıkları güçlülüklerle rağmen hedeflerini gerçekleştirme, daha inatçı olma ve sıkı çalışma eğilimindedir (Kennett ve ark. 1996:295-307). Öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden, yüksek puan alan kişiler, sinir bozucu şeylere

girişimci olarak tepki verme, başarısızlık yaşantıları ve güçlüklerde harekete geçme, daha fazla işlevsel düşüncelere sahip olma, başarılarını kendi çaba ve yeteneklerine yükleme ve daha olumlu kendini değerlendirme ifadeleri yaratma eğilimindeyken; düşük güçlülükteki kişiler, bir şeyler kötüye gittiğinde vazgeçme, kendini daha olumsuz değerlendirme ifadeleri ve daha az işlevsel düşünceler yaratma, başarısızlıklarını kişisel yetenek eksikliğine, başarılarını şansa yükleme eğilimindedir. Yüksek güçlülükteki kişilerin tehdit, ağrı, duygu, stres ve zararlı uyarıcıdan daha az etkilenmedikleri ama bunlarla daha iyi baş edebildikleri bulunmuştur (Rosenbaum, Ben-Ari 1985:198-215).

Rosenbaum'un Kendini Denetleme Ölçeği tarafından ölçülen öğrenilmiş güçlülüğün etkisi; kişisel kontrol ve başarı yaratan eğitim ve buna benzer programları yarıda bırakma ve programlara devam etme ile ilgili çeşitli araştırmalarda da saptanmıştır. Örneğin, Kennett (1996:177-186) tarafından yapılan bir araştırmada, düşük güçlülük becerileri olan öğrencilerin yüksek güçlülük becerilerine sahip öğrencilere nazaran, çalışma alışkanlıkları kazandırmak ve ders notlarını artırmak için düzenlenen kendini yönetim programını yarıda bırakma eğiliminde oldukları bulunmuştur.

Siyah ve beyaz yetişkinler üzerinde Zauszniewski ve Wykle (1994:3-14) tarafından yapılan araştırmada, depresif düşüncelerle öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkinin hem beyaz hem de siyah yetişkinler için geçerli olduğu gözlenmiştir. Bulgular her iki ırk için de depresyonun önlenmesinde ve akıl sağlığının geliştirilmesinde öğrenilmiş güçlülüğün öğretilmesi ya da pekiştirilmesi için stratejiler geliştirilmesinin önemine ışık tutmuştur.

Amerika' da Zauszniewski (1997:14-20) tarafından yapılan yarı deneysel öntest-sontest deseninin kullanıldığı araştırmada, güçlülük oluşturan becerilerin öğretildiği 6 haftalık küçük grup müdahaleleri alan yaşlı hastalar öğrenilmiş güçlülük son test puanlarında yüksek puan elde etmişlerdir. Zauszniewski, bu araştırmasında, kendini denetleme teknikleri ve problem çözme becerilerini içeren becerilerin öğrenilebileceği ve öğretilbileceğini belirtmiştir. Kennett ve Ackerman'ın (1995:197-203) 5 haftalık kendini denetleme programına imza atan

22 kadın üzerinde yaptıkları araştırmada, düşük güçlölükteki kadınların yüksek güçlölükteki kadınlara göre programı bırakma eğiliminde oldukları; programı tamamlayan düşük ve yüksek güçlölükteki kadınlar aynı oranda kilo verseler de, sadece yüksek güçlölükteki deneklerin program bittikten sonra kilo vermeye devam ettikleri ve düşük güçlölükteki kadınların, verdikleri kiloları geri aldığı sonucuna ulaşmışlar ve kendini denetleme kilo programını izleyerek kilo vermeyi sürdürmede öğrenilmiş güçlölüğün önemine işaret etmişlerdir.

Konuyla ilgili hem yurtiçinde hem yurtdışında yapılan pek çok araştırmada, öğrenilmiş güçlölüğün sonradan öğrenilebildiğine ve bir eğitim programıyla geliştirilebileceğine dikkat çekilmiştir.

Tayvanlı ergen kızlar üzerinde yapılan araştırmada yüksek öğrenilmiş güçlölüğe sahip ergenlerin daha az depresif belirtiler gösterdiği sonucuna ulaşılmış; depresyonu ve depresyonun olumsuz sonucunu önlemek için ergenlere öğrenilmiş güçlölük gibi başa çıkma stratejilerinin öğretilebileceği belirtilmiştir (Huang, Sousa, Tu, Hwang 2005:133-140). Sarı (2004:¶ 3) da üniversite öğrencilerine, öğrenilmiş güçlölük düzeylerini yükseltmelerinde yardımcı olmak amacıyla öz-kontrol becerisi kazandırmaya yönelik önleyici programlar düzenlenebileceğini açıklamıştır. Demirci'ye (1998:19) göre; öğrenilmiş güçlölük bir davranış dağarcığı olarak, koşullanmanın yanı sıra modelle öğrenme, taklit etme ve eğitim yoluyla kazanılmaktadır.

Kennett, Deborah, Stedwill ve Tara'ya (1996:177) göre, öğrencilere genel problem çözme, planlama ve başka kendini yönetim stratejilerinin öğretilmesi, onlarda öğrenilmiş güçlölük becerileri oluşturabilir.

Öğrencilerin üniversitede yaşadıkları sorunlar karşısında sağlıklı olmayan bağımlılıklar geliştirmelerini önlemek; problemlerini sağlıklı yollardan çözebilmeleri, kendini kontrol edebilmeleri, sağlıklı başa çıkma yöntemlerini kullanabilmelerini sağlamak amacıyla, onlara kendini denetleme becerileri kazandırmak ve böylelikle öğrenilmiş güçlölük düzeylerini artırmak önemlidir.

Araştırmaların sonuçları ve yukarıdaki nedenlerden dolayı, bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülüğünü geliştirmek amacıyla, temel kendini denetleme becerilerini kazandırmayı amaçlayan tekniklerin seçilmesi ve kullanılması ile ilgili bir "Kendini Denetleme Becerileri Eğitim Programı" hazırlanmıştır. Böyle bir eğitim programı hem üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülüğünü geliştirmede hem de bireylere öğrenilmiş güçlülük kazandırmada etkili olacağından Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanına katkı getireceğı düşünölmüştür. Ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış böyle bir çalışmanın olmaması bu araştırmanın önemini bir kat daha artırmaktadır.

1.5. Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları şu şekilde belirlenmiştir.

1. Araştırmaya katılacak olan deney ve kontrol gruplarını oluşturan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ölçeğindeki soruları içtenlikle cevaplandıkları kabul edilmiştir.
2. Araştırmaya katılan çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin verilen eğitim çalışmasına içtenlikle katıldıkları kabul edilmiştir.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmada Rosenbaum tarafından geliştirilen öğrenilmiş güçlülük ölçeğı kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin (çalışma grubunun) öğrenilmiş güçlülük düzeyi, ölçeğın ölçtüğü nitelikle sınırlıdır.
2. Araştırma, Ordu Üniversitesi Ziraat Faköltesi öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Bu nedenle elde edilen bulgular aynı özellikleri taşıyan diğeri üniversite öğrencilerine genellenebilir.
3. Deney ve kontrol gruplarının eşleştirilmesi, grup üyelerinin ölçekten aldıkları puanların ortalamalarına göre yapılmıştır.

1.7. Tanımlar

Öğrenilmiş Güçlülük: Bireylerin yaşam boyu geliştirdikleri ve stresle baş etmelerini sağılayan, “duygusal ve fiziksel tepkileri kontrol etmek amacıyla bilişlerin ve öz yönergelerin kullanılması, problem çözme stratejilerinin

uygulanması, hemen doyumunu erteleyebilme, kişinin içsel olayları kontrol edebileceğine dair genel bir inanca sahip olması gibi becerilerden oluşan bir davranış dağarcığı (Rosenbaum 1980a:110) ve amaca yönelik davranışını engelleyen düşünce ve duygu gibi etkenleri kontrol altına alma gücüdür (Rosenbaum, Jaffe 1983:215-225).

Kendini Denetleme Becerileri Eğitimi Programı: Kendini denetleme becerilerinin kazandırılmasını amaçlayan ve çoğunluğu uygulamaya yönelik bir eğitim programıdır.

BÖLÜM 2 İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma çerçevesinde öğrenilmiş güçlülük kavramına yönelik ve öğrenilmiş güçlülük ile ilgili olarak yurt dışında ve ülkemizde yapılan araştırmalar incelenmiştir.

2.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yüksek ve düşük güçlülük puanı alan bireyler arasındaki farkı yordamak amacıyla yapılan deneysel bir araştırmada (Rosenbaum 1980b:581-590) deneklerden dominant olmayan ellerini buzlu suda dayanabildikleri kadar tutmaları istenmiştir. Sonuçta yüksek puan alanların düşük puan alanlardan daha uzun süre soğuğu tolere ettikleri görülmüştür. Ancak yüksek ve düşük puan alan denekler arasında ağrıya ilişkin değerlendirmelerde bir fark çıkmamıştır.

Redden, Tucker, Young (1983:77-86) tarafından yapılan araştırmada, öğrenilmiş güçlülük kavramı ile ilgili yapılan ilk araştırmalarında kullanılan Rosenbaum öz-denetim ölçeğinin psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir. 388 erkek ve 596 kız öğrenci üzerinde yapılan araştırmada ölçeğin güvenilirliği erkekler için .81, kızlar için .83 ve tüm gruplar için .82 bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, kızların kendilerini daha çok kontrol ettiklerini ifade ettikleri gözlenmiştir. Bu araştırma Rosenbaum öz-denetim ölçeğinin psikometrik yeterliliğinin önemli bir kanıtı olmuştur.

Rosenbaum ve Rolnick (1983:93-97) tarafından mide bulantısı ile başa çıkma ve kendini denetleme davranışları ile ilgili yapılan araştırmada, İsrail ordusundaki denizciler “denizde midesi bulanalar” ve “midesi bulanmayanlar” olarak ikiye bölünmüştür. Bu grupların her biri Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinden aldıkları puanlara göre, düşük güçlülükte olanlar ve yüksek güçlülükte olanlar olarak da ayrılmışlardır. Araştırmanın sonucunda; yüksek güçlülükteki deneklerin düşük güçlülükteki deneklere göre daha az performans eksikliği gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca yüksek güçlülükteki denekler denizde mide bulantısıyla başa çıkmak için, düşük güçlülükteki deneklerden daha yaygın

kendini denetleme metotları kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu farklılıklar, denizde midesi bulanmayan gruptaki düşük ve yüksek güçlülükteki deneklerde gözlenmemiştir. Araştırmanın bulguları fiziksel stres durumlarıyla başa çıkma sürecinde bilişsel becerilerin önemine ışık tutmuştur.

Rosenbaum, Palmon (1984:244-253) tarafından yapılan çalışmada, epilepsi hastalığının duygusal seyri, epilepsi şiddet düzeyi ve bireylerin algılanan öğrenilmiş güçlülük repertuarları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, orta ve düşük sıklıkta epilepsi nöbeti geçiren ve yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip hastaların önemli düzeyde daha az depresif ve kaygılı oldukları gözlenmiştir. Yüksek sıklıkta epilepsi nöbeti geçiren hastaların duygusal uyumlarının hem yüksek hem de düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip olanları ile aynı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca epilepsi şiddetinden bağımsız olarak bakıldığında yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip hastaların kendi sağlıkları ve nöbetleri üzerinde daha çok kontrolleri olduğunu düşündükleri gözlenmiştir. Bu veriler, öğrenilmiş güçlülük düzeyindeki bireysel farkların epilepsi hastalarının başa çıkma düzeylerini etkilediği görüşünü desteklemiştir.

Simons, Lutmans, Wetzel, Murphy (1985:79-89) depresyonun bilişsel terapisine karşı tepkileri yordamada öğrenilmiş güçlülüğün rolünün incelendiği bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel terapi alan ya da ilaç tedavisi uygulanan iki farklı grup hastadan, bilişsel terapi alan yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip olanların düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip olanlara nazaran daha çok iyileşme gösterdikleri, ilaç tedavisi alanlarda ise bunun tam tersi olduğu gözlenmiştir.

Rosenbaum, Ben-Ari (1985:198-215) tarafından öğrenilmiş güçlülük çalışmalarındaki öz denetim işlevinin rolünü araştırmak için iki deney yapılmıştır. Birinci deneyde çözümsüz bir yap-boz, ikinci deneyde ise yine çözümsüz bir problem durumu kullanılmıştır. Psikoloji bölümünde okuyan 42 kadın ve 30 erkek denek üzerinde yapılan çalışma sonucunda ilk olarak yüksek ve düşük öğrenilmiş güçlülüğe sahip bireylerin hem yap-bozu yapmaya hem de çözümsüz problem

durumunu çözmeye çalışırken eşit düzeyde çaresizlik yaşadıkları ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan deneklerin, düşük olanlara nazaran daha fazla çaba sarf ettikleri gözlenmiştir.

Bir başka deneysel araştırmada, (Rosenbaum, Ben-Ari 1985: 198-215) kontrol edilemeyen bir başarısızlığın ortaya çıktığı durumda öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden yüksek puan alan deneklerin daha fazla onarıcı kendini denetleme kullandıkları görülmüştür. Araştırmada iyi bir klinik psikolog olmak isteyen deneklere yapılan değerlendirmeler sonunda başarısız oldukları bilgisi verilmiştir. Daha sonra, kendilerinden bu bilgiyi takiben duygularını en iyi anlatan cümleleri seçmeleri istenmiştir. Yapılan değerlendirme, öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden yüksek puan alan deneklerin düşük puan alanlara göre çok daha az olumsuz kendilik değerlendirmeleri (negative self-evaluations) ve çok daha fazla görev yönelimli (task-oriented) düşünceleri olduğunu göstermiştir.

Ginter, West, Zarski (1989:295-304) tarafından yapılan bir araştırmada, geniş bir başa çıkma becerileri repertuarına sahip bireylerin, bu başa çıkma davranışlarının koşullara bağlı bir fonksiyon olarak çalışıp çalışmadıkları incelenmiştir. Üniversite mezunu 80 kişi Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğini cevaplandırmışlardır. Öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre yüksek ve düşük olarak iki gruba ayrılan denekler, sınav günü ve sınavdan bir hafta sonra (sınav sonuçlarını almadan) bilgi formunu, başa çıkma yollarına dair bir ölçeği ve kendini değerlendirme ölçeğini cevaplamışlardır. Sonuçlar, yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyi olan bireylerin, düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyi olanlara nazaran işlevsel başa çıkma davranışlarını daha çok sergilediklerini ortaya koymuştur. Buna karşın, düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip bireylerin önemli ölçüde, ihtiraslı düşünme, uzaklık, artan gerilim ve kendilerini koruma yönünde ifadeler kullandıkları gözlenmiştir. Yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip bireyler daha az stres belirtisi ifade etmişlerdir.

Öğrenilmiş güçlülük ile iki yaygın bağımlılık davranışı olan sigara ve içki içme bağımlılığı arasındaki ilişkinin çalışıldığı bir araştırmada (Carey MP, Carey KB,

Carnrike, Meisler 1990:391-395), 175 kız ve erkek lise öğrencisine öğrenilmiş güçlülük düzeylerini belirlemek amacıyla Kendini Denetleme Ölçeği; alkol kullanımlarını değerlendirmek amacıyla alkol kullanım örüntülerini (a) hiç ya da çok az, (b) hafif ya da orta düzeyde, (c) ağır içicilik kategorilerinden birine dâhil eden Nitelik-Sıklık-Değişkenlik Anketi (Quantity - Frequency - Variability Questionnaire) ve sigara kullanma örüntülerini saptamak amacıyla Sigara Kullanımı Tarihçesi Anketi (Smoking History Questionnaire) uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda düşük öğrenilmiş güçlülük ile yüksek düzeyde alkol kullanımı arasında bir ilişki olduğu saptanmış, özellikle çok içen öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, az ya da orta düzeyde içenlere göre daha düşük olduğu ancak sigara kullanımı ile öğrenilmiş güçlülük arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür. Hiç sigara içmeyenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, şimdi içmeyenler ve eskiden içmiş olup da şimdi içmeyenlerinkine nazaran daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Tüm bu sonuçlar, yine de öğrenilmiş güçlülüğün genç yetişkinleri madde kullanımına karşı koruduğu inancını desteklemiştir.

Aikens ve arkadaşları (1992:113-118) 62 yetişkin diyabet hastası üzerinde yaptıkları iki aylık bir izleme çalışması sonucunda, günlük stres değişiklikleri, perhiz tutma ve öğrenilmiş güçlülük arasında direkt ilişkiler olduğunu gözlemişlerdir. Araştırmacılar, öğrenilmiş güçlülük ile metabolik kontrol arasında yalnızca dolaylı bir ilişki beklerken, ikisi arasında olumlu ve direkt bir ilişkinin gözlenmiş olmasının şaşırtıcı olduğunu; bu sonucun biyokimyasal ölçümlerdeki hatalardan kaynaklanabileceği gibi öğrenilmiş güçlülüğün diyabet hastalığına bir tepki olarak gelişmiş olabileceğinin de düşünölebileceğini ifade etmektedirler.

Hains (1992:600-605), ergenlerde bilimsel ve davranışsal stres yönetimi ve tekniklerinin kaygı, öfke, öz-saygı ve depresyon değişkenleri üzerindeki etkililiği karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Bu amaçla, yaşları 15 ile 16 arasında değişen 25 erkek çocuktan oluşan örneklem grubu seçkisiz olarak üç gruba ayrılmış, birinci grup (9 erkek) stresin artmasına dair bilgilerin izlenmesi ve tanınmasının öğrenilmesi ile zihinsel düzenleme tekniklerini içeren “bilişsel stres yönetimi teknikleri”, ikinci grup (8 erkek) kaygının başladığına dair işaretlerin tanınması ve

kaygıyı azaltıcı rahatlama tekniklerinin öğrenilmesini içeren “davranışsal stres yönetimi teknikleri” nin verildiği bireysel ve grup oturumlarına alınmışlardır. Üçüncü grup (8 erkek) ise kontrol grubu olarak herhangi bir eğitime alınmamıştır. Her üç grubun eğitim öncesi ve sonrası alınan kaygı, öfke, öz-saygı, depresyon ve kaygıyı ifade etme ölçümleri karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, her iki eğitim arasındaki değişkenler (kaygı, öfke, öfkeyi ifade etme, depresyon) üzerindeki etkileri bakımından anlamlı düzeyde farklılık olmadığını, her iki eğitim grubundaki deneklerin kaygı, öfke, öfkeyi ifade etme ve depresyon düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı azalmalar olduğunu ancak öz-saygı, üzüntü ve üzüntünün ifade edilmesi düzeylerinde her üç grup arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir.

Edwards ve Riordan (1994:665-675) tarafından yapılan çalışmada siyah ve beyaz öğrencilerin karşı cinsten biriyle karşılaşmalarına ilişkin davranışları incelenmiştir. Karşı cinsle ilişki kurma açısından siyah ve beyaz öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki farklılara bakılmıştır. Siyah öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin beyaz öğrencilerinkine nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca siyah öğrencilerin kabul edici davranışlar ve sosyal istenirlik açısından beyaz öğrencilere nazaran daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir.

Öğrenilmiş güçlülük, depresif bilişler, sağlık problemlerini öz değerlendirmedeki ırksal farklılıklarla ilgili olarak siyah ve beyaz yetişkinler üzerinde Zauszniewski ve Wykle (1994:3-14) tarafından yapılan araştırmada beyaz yetişkinlerin daha çok depresif düşünce belirttikleri, siyah yetişkinlerin ise başa çıkma becerilerinin önemli düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın en önemli bulgusu olarak depresif düşüncelerle öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkinin hem beyaz hem de siyah yetişkinler için geçerli olduğu gözlenmiştir. Bulgular her iki ırk için de depresyonun önlenmesinde ve akıl sağlığının geliştirilmesinde öğrenilmiş güçlülüğün öğretilmesi ya da pekiştirilmesi için stratejiler geliştirilmesinin önemine ışık tutmuştur. Zauszniewski tarafından yapılan bir başka araştırmada da

öğrenilmiş güçlülüğün kavramsal bir analizi yapılmış ve analiz sonucunda güçlülüğün depresif hastalıklarda önemli bir fenomen olduğu görülmüştür.

Zlotogorski, Tadmor, Duniec, Rabinowitz, Diamant'ın (1995:425-429) "ultrason incelemesi boyunca hamile kadınların anksiyete düzeyleri: başa çıkma biçimleri, geri bildirim derecesi ve öğrenilmiş güçlülük" konulu çalışmalarında, rutin doğum öncesi kontrolü yapılan 183 hamile kadının ultrason öncesi ve ultrason sonrası anksiyete düzeyleri ölçülmüştür. Kadınlar, bilgiyi elde etme tercihleri, mevcut bilişsel kaynak dereceleri ve önceden saptanan geri bildirim durumlarına göre sınıflandırılmıştır. Sonuçlar, öğrenilmiş güçlülük ve bilgilendirici başa çıkma biçimleri (informational coping styles) arasında bir benzerlik olduğunu göstermiştir.

Toomey, Seville, Mann, Abashian ve Wingfield'in (1995:259-266) bir kronik ağrı hasta örneğinde, öğrenilmiş güçlülüğün, sağlıklı davranış, psikopatoloji ve ağrıyı betimleme ölçümleri ile ilişkisi konulu çalışmalarında, öğrenilmiş güçlülüğün başa çıkma biçimleri ve ağrıyı betimleme, ağrı kontrol odağı ve psikolojik rahatsızlık değişkenleri arasındaki ortaklık araştırılmıştır. Örneklem üniversitenin, çok disiplinli ağrı kliniklerinde ayaktan tedavi gören 87 hastadan oluşturulmuştur. Araştırma sonuçları, kronik ağrı hastalarının normal deneklerle karşılaştırılabilir güçlülük dereceleri elde ettiklerini ancak bireysel farklılıkların oldukça fazla olduğunu göstermiştir. Kuramsal tahminlerle tutarlı olarak, güçlülük daha iyi psikolojik uyum ve daha az dürtüsel sağlık bakımı ölçümleri ile ortaklık sağlamıştır. Sonuçlar, öğrenilmiş güçlülük değerlendirmesinin, kronik ağrı hastalarıyla klinik ortamlarda davranışsal sonuçlar oluşturmada yararlı olabileceğini göstermiştir.

Rosenbaum ve Benyosef'in (1995:205-224) İsrail'deki körfez savaşı boyunca bilgi arama ve güçlülük üzerine yaptıkları bir araştırmada; 1991 yılında körfez savaşı boyunca füze saldırıları tehdidi altındaki 226 İsrail vatandaşının stres belirtileri ve korku düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda fazla durumsal izlemenin (situational monitoring) yüksek düzeyde stres ve korku

belirtileri ile ilişkili olduğu ancak, bu etkilerin yüksek güçlülükteki deneklerde değil, sadece düşük güçlülükteki kişilerde görüldüğü bulunmuştur.

Kennett ve Ackerman (1995:197-203) tarafından bir kendini denetleme programını takip ederek kilo vermede Rosenbaum' un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ile ölçülen öğrenilmiş güçlülüğün öneminin araştırıldığı çalışmaya, 5 haftalık kendini denetleme programına imza atan 22 kadın katılmıştır. Katılımcıların kilosunu, programın başlangıcında, programın son oturumunda ve programın bitiminden 4 hafta sonra ölçülerek, kaydedilmiştir. Araştırma sonucunda, düşük güçlülükteki kadınların yüksek güçlülükteki kadınlara göre programı bırakma eğiliminde oldukları; programı tamamlayan düşük ve yüksek güçlülükteki kadınlar aynı oranda kilo verseler de, sadece yüksek güçlülükteki deneklerin program bittikten sonra kilo vermeye devam ettikleri ve düşük güçlülükteki kadınların, verdikleri kiloları geri aldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Kennett, Deborah, Stedwill, Tara (1996: 177-186) tarafından bir üniversite ortamında işbirlikli öğrenme ile ilgili bir çalışmada; bireysel öğrenmenin (A grubu), işbirlikli öğrenmenin (B grubu), yönerge ile işbirlikli öğrenmenin (C grubu), bir psikoloji kursuna katılan 72 üniversite öğrencisinin kurstaki başarısı üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Öğrenciler, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ile işbirlikli öğrenme anketini doldurmuşlardır. Farklı zamanlarda, A, B ve C grupları, akademik kendini yönetim becerileri üzerine yapılan atölye çalışmasına katılmışlardır. Bu gruplardan, psikoloji testine hazırlanmalarına yardımcı olacak kendini yönetim becerilerini kullanmaları istenmiştir. B ve C grubundaki öğrenciler, birlikte çalışmak için bir partner seçmiş ama sadece C grubundaki öğrenciler, grup bilgi işleme üzerine ek bir atölye çalışması almışlardır. Çalışmanın sonunda, düşük öğrenilmiş güçlülük puanı alan öğrencilerin yüksek öğrenilmiş güçlülük puanı alan öğrencilere nazaran çalışmayı yarıda bırakma eğiliminde oldukları bulunmuştur.

Kuşaklararası bağlantılar ile iyimserlik, öğrenilmiş güçlülük ve öz değerlendirilmeyi içeren pozitif benlik bilişlerinin ebeveyne ait ilişkilerinin

araştırıldığı 50 üniversite öğrencisi ve onların ebeveynleri üzerinde yürütülen enlemesine kesitsel bir çalışmada, ebeveynler ve öğrenciler Roller ve Niteliklerin Öz Değerlendirmesini içeren birkaç ölçek doldurmuşlardır. Araştırmanın sonucunda, öğrenilmiş güçlülük ve pozitif öz-değerlendirmede kuşaklararası etkiler gözlenmiştir. (Brewin, Andrews 1996:247-263).

Zauszniewski (1997:14-20) tarafından yapılan bir pilot çalışmada, anksiyete, depresyon, uyumsuz işlev görme, öğrenilmiş güçlülük ölçümleri ve yarı deneysel ön-test son-test desenini kullanarak yaşamdan hoşnut olma üzerinde, sağlıklı olan yaşlılara güçlülük becerilerini öğretmenin etkileri araştırılmıştır. Müdahale grubu 20 yaşlı hastadan plasebo grubu da 20 hastadan oluşturulmuştur. Güçlülük oluşturan becerilerin öğretildiği 6 haftalık küçük grup müdahaleleri alan yaşlı hastalar, son-test öğrenilmiş güçlülük, uyumsuz işlev görme ve yaşamdan hoşnut olma ölçümlerinde anlamlı derecede yüksek puan elde etmişlerdir. Öğrenilmiş güçlülük puanları ve anksiyete ve depresyon ölçümleri arasında anlamlı olumsuz korelasyonlar bulunsa da, son-test ölçümlerinde müdahale ve plasebo grupları arasında depresyon ve anksiyetede anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu bulgular ışığında, öğrenilmiş güçlülük eğitiminin sağlıklı, bağımsız ve üretken yaşam biçimleri oluşturmada önemli bir hasta bakımı (hemsirelik) müdahalesi olduğu belirtilmiştir.

Zauszniewski (1997:14-20) tarafından gelişimsel görevlerdeki başarıya ilişkin olarak yapılan bir çalışmada, Erikson'un tanımladığı sekiz gelişimsel görevin öğrenilmiş güçlülüğü yordayıcı etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlik dönemindeki gelişim görevlerinin, ileride günlük yaşam etkinlikleri konusunda ne kadar güçlü yetişkinler olunacağını belirlemesi üzerinde anahtar rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Weaver ve arkadaşları (2000:161-167) çalışmalarında, başa çıkma yolları ölçeğini (Ways of Coping Strategies) kullanarak katılımcıların tedaviden altı ay önce ve araştırmanın yürütüldüğü sırada kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında fark olup olmadığını araştırmışlardır. İyileşme öncesi süreçte katılımcılar erteleme, duygularını kendilerine saklama, yakınma, az/çok yemek yeme, başkalarını

suçlama ve kendini eleştirme gibi pasif ve olumsuz başa çıkma stratejilerini benimserken; iyileşme sırasında bu stratejilerin yerini sorunlarla baş etmek için plan yapma, zevk için okuma ya da yazma, duygularını ifade etme, yardım arayışına girme ve egzersiz yapma gibi aktif ve olumlu stratejilerin aldığı görülmüştür.

Meme kanseri olan 84 kadın üzerinde yapılan bir araştırmada; bulgular, belirsizlik ve sosyal desteğin güçlülüğün; güçlülük ve sosyal desteğin benlik saygısının; sosyal destek, güçlülük ve benlik saygısının da iyilik halinin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Dirksen 2000:937-943)

Pedro (2001:1-10) tarafından tedavi görmüş uzun süreli kanser hastaları üzerinde yapılan çalışmada benlik saygısı, öğrenilmiş güçlülük ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiş ve bu kavramların sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini nasıl etkilediğini göstermek amaçlanmıştır. Çalışmada, 5 ölçme aracı, Güney Kaliforniya'da yaşayan 456 kanser hastasına gönderilmiştir. Veriler, istekli 111 kişiden 62' si için analiz edilmiştir. Bu hastaların çoğu, evli, emekli, beyaz, lise mezunu, radyasyon ve ameliyatla tedavi gören 60 yaşın üstündeki meme kanseri kadınlardı. Elde edilen verilere göre yüksek benlik saygısı ifade eden hastaların sağlık ile ilgili yaşam kalitelerinin de yüksek olduğu bulunmuştur ($r = 0.69$; $p = 0.00$). Öğrenilmiş güçlülük ile sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasında ve sosyal destek kaybının sağlıklı yaşam kalitesi arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki saptanmıştır ($r = -0.32$; $p = 0.01$).

Chung ve arkadaşları (2001:92-100) tarafından, 133 alkol bağımlısının tedaviye alınmalarını takip eden 6 ve 12 aylık dönemlerde kullandıkları başa çıkma stratejilerinde bir değişiklik olup olmadığı takip edilmiş; deneklerin başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları kaçınma davranışlarının (örneğin, hayal kurma) tedavi süresince azaldığı, yerini harekete geçme, sorumluluk alma gibi yaklaşma stratejilerinin aldığı bulunmuştur. Bu konuda yapılan araştırmalar, "başa çıkma stratejilerinin kişideki dağarcığı" olarak tanımlanan öğrenilmiş güçlülük düzeyinin alkol bağımlılığının tedavisi süresince yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Zauszniewski ve Chung (2001:113-121) diabetik kadınların sağlığını ve güçlülüklerini araştırdıkları araştırmalarında; eğer birey güçlülüğe sahip değilse diabetin ve depresyonun birlikte kişinin sağlığını olumsuz etkilediğini belirtmiş ve 2.tip diyabeti olan kadınlara güçlülüğün öğretilmesinin depresyonu azaltarak, sağlıklarını olumlu anlamda etkileyeceğini açıklamışlardır.

Rosenbaum ve Ronen'in (2001:338-356) bir vaka çalışmasında; altını ıslatma ve tırnak yeme problemi olan 10 yaşındaki bir erkek çocuğa ilk aşamada kendini denetleme becerileri ve terapistle başvurmasına neden olan probleminde bu becerileri nasıl uygulayacağı öğretilmiştir; ikinci aşamada çocuk, diğer problemini öğretilen becerileri terapistin az desteğiyle, bağımsız olarak uygulamaya teşvik edilmiştir. Çalışmanın sonunda, altını ıslatma tedavi edilirken terapist tarafından öğretilen kendini denetleme becerilerini çocuğun tırnak yeme problemini çözmeye uyguladığı görülmüştür. Bu vaka çalışması, kendini denetleme eğitiminin, çocukların gelecekte karşılaşılabilecekleri başka problemlerde öğrendikleri bu becerileri uygulayarak problemlerini bağımsız olarak çözmelerine olanak sağladığını göstermiştir.

Zauszniewski ve arkadaşları (2002:728-750) tarafından tip 2 diyabeti olan 82 kadın üzerinde yapılan bir araştırmada, depresif semptomlar ve pozitif bilişlerin öğrenilmiş güçlülüğün önemli öncülleri olduğu ve pozitif bilişlerin depresif semptomların etkilerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Zauszniewski, Chung, Chang ve Krafcik (2002:385-401), 5. ve 6. sınıf öğrencilerinden 122 çocuk üzerinde yaptıkları araştırmada, çocuğun otomatik düşünceleri ile annenin güçlülüğünün, çocuğun güçlülüğünün yordayıcıları olduğu sonucuna varmışlardır.

Boonpongmanee, Zauszniewski ve Morris (2003:75-92) tarafından, HIV'li 153 hamile kadında kendine-bakım ve güçlülük üzerine yapılan bir araştırmada, doğum öncesi kendine bakım üzerinde depresyon ve güçlülüğün direkt etkilerinin olduğu bulunmuştur.

Zauszniewski (2004: ¶ 1), 63'ü hastanede yatan, 63'ü hiç hastanede yatmamış olan ve 63' ü de daha önceden hastanede yatıp taburcu olan 189 hastanın kişisel inançları, sosyal ilgileri, öğrenilmiş güçlülükleri ve uyumsal işlev görmelerini araştırmış ve uyumsal işlev görmeyi yordamak için Beck ve Adler ve Rosenbaum'un kuramlarından bir model test etmiştir. Araştırma bulguları, hastanede yatan depresif hastaların inançları, öğrenilmiş güçlülüğü ve uyumsal işlev görmelerinin, hastane dışındaki depresif hastalardan önemli derecede düşük olduğunu göstermiştir. Yordayıcı modeli test etmede, öğrenilmiş güçlülük üzerinde hiç bir azalma bulunmamıştır. Bununla birlikte, sonuçlar, uyumsal işlev görme üzerinde öğrenilmiş güçlülüğün doğrudan bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Huang, Sousa, Tu, Hwang (2005:133-40) tarafından Tayvan'daki ergen kızlarda depresyonun gelişimini etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla, enlemesine kesitsel korelatif desenin kullanıldığı ve stres vericiler, öğrenilmiş güçlülük ve depresif semptomlar arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir çalışma yapılmıştır. Çalışmaya 404 Tayvanlı ergen kız katılmıştır. Verileri analiz etmek için, betimsel istatistikler ve hiyerarjik çoklu regresyon kullanılmıştır. Araştırma bulguları, düşük aile geliri, notlardan memnun olmama, olumsuz sağlık koşulları ve kötü akran ilişkilerinin depresif semptomların gelişimine katkı sağlayan önemli stres vericiler olduğunu göstermiştir. Araştırmada yüksek öğrenilmiş güçlülükteki ergenlerin daha az depresif semptomlar gösterdiği bulunmuştur.

Yobas ve arkadaşları (2004: ¶ 1) tarafından yapılan, hasta bakımı veren 271 kişinin katıldığı, mesleki stres, aile stresi, yetersiz beden sağlığı ve psikolojik rahatsızlık arasındaki ilişkilerin ve öğrenilmiş güçlülüğün sağlık ve stres arasındaki ilişkiye etkilerinin araştırıldığı çalışmada, yüksek güçlülükteki kişilerin daha az mesleki stres, aile stresi, bedensel sağlık problemi ve psikolojik rahatsızlık yaşadığı bulunmuştur. Araştırmacılar, gelecekte hasta bakımı verecek kişilerin akademik eğitimine stres yönetimi sağlamaları için öğrenilmiş güçlülük becerilerinin öğretildiği bir kursun dâhil edilmesini önermişlerdir.

Ronen (2005:165-79) tarafından yapılan, karşı gelme davranışı gösteren çocuklara kendini denetleme becerilerinin öğretildiği çalışmada, uygulanan 12 oturumluk müdahalenin çocukların olumsuz davranışını azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin akademik kontrol davranışı ve yıl sonu notlarının incelenmesinde Dweck'in zekanın örtük kuramları ile Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük kavramını bütünleştiren ilk çalışma olan Kennett ve Keefer (2006:441-457) tarafından yapılan zekâ kuramlarının ve öğrenilmiş güçlülüğün üniversite öğrencilerinin akademik başarısı üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada; üniversite öğrencileri, öğrenilmiş güçlülük becerilerini, akademik kendini kontrol becerilerini, akademik öz yeterlilik, zeka kuramları, hedef yönelimi ve akademik başarısızlık nedenlerini değerlendiren kendini ifade ölçeklerini doldurmuşlardır. Elde edilen bulgular, akademik hedefe ulaşmada bütünleyici yaklaşımı desteklemiştir.

Zauszniewski ve arkadaşları (2005:609-633) 97 Afrikalı-Amerikan bakıcı ile bakıcı olmayan 110 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada; güçlülüğün yordayıcıları olarak durumsal (sosyo-ekonomik durum, sosyal destek, günlük zorluklar), fizyolojik (yaş, sağlık problemi sayısı, sistolik kan basıncı) ve psikolojik (pozitif bilişler) etkilerini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda fizyolojik göstergelerin, güçlülüğün yordayıcısı olmadığı ancak günlük zorluklar, sosyal destek ve pozitif bilişlerin önemli yordayıcılar olduğu ve öğrenilmiş güçlülük üzerinde yaş, sağlık problemi sayısı, günlük zorluklar ve sosyal desteğin dolaylı etkisi olduğu sonucuna varmışlardır.

Kennett, Morris ve Bangs'ın (2006:206-211) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada, 69'u hiç sigara kullanmamış, 59'su sigarayı tamamen bırakmış ve 61'i sigarayı bırakmada başarılı olamamış öğrencilere öğrenilmiş güçlülük ölçeğini uygulamışlar; hiç sigara kullanmamış olan öğrencilerle sigarayı tamamen bırakmış öğrencilerin, sigarayı bırakmada başarısız olan öğrencilere göre anlamlı derecede daha güçlü oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Sigara içmiş olan her iki gruptaki öğrencilerin günlük sigara içme oranı aynı olsa ve aynı yaşlarda sigaraya başlamış olsalar da, sigarayı bırakmada başarılı olamamış

öğrenciler, sigarayı bırakmış öğrencilerle karşılaştırıldığında, sigarayı bırakmanın onlar için daha az önemli ve daha zor görüldüğü; sigarayı bırakma girişimleri boyunca da daha az kendini denetleme stratejileri kullandıkları bulunmuştur.

2.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Uçman (1990:58-75) tarafından ülkemizdeki kadınların stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik rahatsızlıkları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini ilkökul mezunu ve halen tam zamanlı bir işte çalışan 50 kadın ve 50 erkek ile üniversite mezunu ve profesyonel bir meslek grubunda tam zamanlı çalışan 50 kadın ve 50 erkek olmak üzere toplam 200 kişiden oluşmuştur. Yaş ranjı her iki grupta da 20 – 55 arasında tutulmuştur. Veri toplama aracı olarak SCL - 90, Rosenbaum'un Kendini Kontrol Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda stresle başa çıkmada öğrenilmiş güçlülük boyutundaki azalmanın depresyondaki artışa işaret ettiği bulunmuştur. Cinsiyet ve eğitim düzeyleri açısından kendilik kontrolü değerlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Dağ (1990:ii) tarafından yapılan ve kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada örneklem 190 erkek, 342 kız olmak üzere toplam 532 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırmada veriler, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve SCL-90-R ile toplanmış ve toplanan veriler üzerinde gerekli istatistiksel analizler yapılmıştır. Bunların sonucunda kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülüğün birlikte, psikolojik belirti düzeyini yordamaya anlamlı katkıları olabileceği görülmüştür. Bunun yanı sıra kontrol odağı ve psikolojik belirti düzeyinin de birlikte, öğrenilmiş güçlülüğü anlamlı düzeyde yordayabildikleri bulunmuştur. Ayrıca psikolojik belirti düzeyinin yordanmasında öğrenilmiş güçlülüğün, öğrenilmiş güçlülüğün yordanmasında da kontrol odağının daha güçlü yordayıcılar oldukları anlaşılmıştır. Araştırmada ayrıca, kişisel bilgi formu aracılığıyla belirlenen 20 sosyo-demografik ve kişisel değişken ile ilgili olarak yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda öğrenilmiş güçlülüğün yükselmesinin yordayıcıları sırasıyla

doyurucu boş zaman etkinlikleri, son bir yıl içinde yüksek düzeyde olumlu stres verici yaşantılar, düşük olumsuz stres verici yaşantılar ve sosyal destekteki yüksekliktir.

Dağ (1991:269-274) tarafından yapılan bir başka araştırmada, Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin (RÖGÖ) üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirliği test edilmiştir. Ölçek biri 99, diğeri 532 denekten oluşan iki grup üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, RÖGÖ' nin üniversite öğrencileri için yapılacak olan araştırmalar için güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

Siva (1991:iii) tarafından yapılan araştırmada infertilitede ortaya çıkan depresyon ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda depresyon ile öğrenilmiş güçlülük arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğrenilmiş güçlülük ile cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiş ancak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Mizrahi (1993:ii) tarafından yapılan bir araştırmada kontrol odağı yöneliminin, trait anksiyetesinin, acının sürekliliğinin, acı şiddetinin yaşama bağlılığına etkisi ve bunların öğrenilmiş güçlülük üzerindeki birleşik etkisi incelenmiştir. 88 kronik ağrısı olan hasta üzerinde yapılan bu çalışma sonucunda dışsal denetim odaklı ve yüksek trait anksiyetesi olan hastalar ve şiddetli ağrı yoğunluğunu ifade eden hastaların öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin önemli ölçüde daha düşük olduğu gözlenmiştir. Yaşama bağlılık düzeyi yüksek olan hastaların düşük olan hastalara nazaran öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha yüksek olduğu, 6-18 aydır ağrı çeken hastaların düşük, 18-36 aydır ağrı çeken hastaların yüksek, 36 aydan fazla bir süredir ağrı çeken hastaların ise orta düzeyde öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin olduğu tespit edilmiştir.

Yılmaz (1993:iii) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri, Psikopatoloji ve stresle başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma kapsamında öğrencilerin SCL-90-R ve Rosenbaum

Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda yüksek stres düzeyinin, genel belirti düzeyinin artışı ve öğrenilmiş güçlülük puanlarının azalması ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre genel belirti düzeyleri üzerinde anlamlı fark bulunmazken, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri üzerinde anlamlı farklar bulunmuştur.

Sürük (1994:96-99), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini bazı değişkenler açısından incelediği çalışmasında, İnönü Üniversitesinin değişik bölümlerinde öğrenim gören 214 kız ve 300 erkek olmak üzere toplam 514 öğrenciye Rosenbaum' un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, öğrenilmiş güçlülük açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı; öğrenim görmekte oldukları bölümlere göre ise anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Eğt. Prog. ve Öğrt., Kimya Öğrt., Matematik Öğrt. Anabilim Dalları öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülükleri Müzik Eğt. Bölümü öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülüklerinden; Beden Eğt. ve Spor Bölümü, Eğt. Prog. ve Öğrt. Reh. ve Psk. Dnş. ve Tarih Öğrt. Anabilim Dalları öğrenilmiş güçlülükleri Resim-İş Eğt. Bölümü öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülüklerinin; Beden Eğt. ve Spor Bölümü, Eğt. Prog. ve Öğrt., Reh. ve Psk. Dnş. ve Tarih Öğrt. Anabilim Dalları öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülükleri Türk Dili ve Edb. Eğt. Bölümü öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülüklerinden; Beden Eğt. ve Spor bölümü öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülükleri Biyoloji Öğt. ve Kimya Öğrt. Anabilim Dalları öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülüklerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Birinci, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülüklerinin dördüncü sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülüklerine göre anlamlı düzeyde geniş olduğu gözlenmiştir. Öğrenilmiş güçlülük açısından akademik başarılarına; ailelerinin gelir düzeylerine ve Malatya'da barınma durumlarına göre öğrenciler arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Öğrenilmiş güçlülük açısından, boş zamanların bir etkinlikle değerlendirilip değerlendirilmemesine göre de öğrenciler arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Boş zamanlarını herhangi bir etkinlikle değerlendiren öğrencilerin boş zamanlarını herhangi bir etkinlikle

değerlendirmeyen öğrencilere göre öğrenilmiş güçlülüklerinin yüksek olduğu, daha bol çeşitte başa çıkma stratejilerini daha sık kullandıkları gözlenmiştir.

Yıldız'ın (1997:ii-iii) yüksek lisans tez çalışmasında, başarı ve başarısızlığın yüklendiği nedensel etkenler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Başarı nedenlerine yüklemde bulunan denekler, yeteneği ve çabayı sonuca daha fazla katkıda bulunan etken olarak görürken, başarısızlık nedenlerine yüklemde bulunan denekler, şans ve görev güçlüğünü sonuca daha fazla katkıda bulunan etkenler olarak değerlendirmişlerdir. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kız denekler başarılarının yeteneğe, başarısızlıklarının şanssızlığa daha fazla bağlı olduğunu düşünmektedirler. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kız denekler başarılı olmalarını en fazla çabaya yüklerken, başarısızlıklarının nedenini görevin zor olmasına bağlamaktadırlar. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkek denekler başarılarının çabaya, başarısız olmalarının şanssızlığa bağlı olduğunu düşünmektedir. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük erkek denekler ise başarılarını yeteneğe yüklerken, başarısızlıklarının hem şanssızlığa hem de görevin zor olmasına bağlı olduğunu düşünmektedirler.

Demirci'nin (1998:II), düşünme ihtiyacı, kontrol odağı inancı ve öğrenilmiş güçlülük ilişkilerini incelediği çalışmasında, Hacettepe Üniversitesinde öğrenim gören 512 kız ve erkek öğrenciye Düşünme İhtiyacı Ölçeği, Rotter'in Kontrol Odağı Ölçeği ve Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, yüksek düşünme ihtiyacı gösterme ile iç kontrol odağı inancı; yine, yüksek düşünme ihtiyacı gösterme ile yüksek öğrenilmiş güçlülük gösterme arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

Sarıcı (1999:II-III) tarafından yapılan çalışmada, elde edilen bulgulara göre; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yükseldikçe, sosyal uyum, bağımsızlık, kontrolsüzlük, depresiflik, açıklık ve sosyal güçte şüphe düzeyleri de yükselmektedir. Erkek ve kız öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri karşılaştırıldığında; erkek öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzey ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki fark incelendiğinde;

öğrenilmiş güçlülük düzeyleri açısından alt ve üst sosyo-ekonomik düzeye mensup bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamış, orta sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri en yüksek bulunmuştur. Üniversite yaşantısı (1. ve 4. sınıf) ile öğrenilmiş güçlülük arasında 4. sınıfların lehine olan fark anlamlı bulunmuştur.

Şener, Günel, Akçalı, Şenol ve Koçkar (1999:254-260) tarafından yapılan meme kanserinin ruhsal ve sosyal etkileri üzerine yapılan bir çalışmada, meme kanseri nedeni ile onkoloji bölümünce tedavileri sürdürülen 46 hastaya öğrenilmiş güçlülük ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, öğrenilmiş güçlülük ölçeği puanları ile hastalığını bilme ve yaşın büyümesi ile doğru orantılı ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Berkem (2001:38-41) tüplü dalış kursiyerlerinden hangi ruhsal özelliklere sahip olanların bu spora devam ederek eğitmen düzeyine ulaştıklarını araştırdığı çalışmasında, sportif dalış eğitimi almak için başvuran 43 kursiyer ve uzun süredir bu sporu yapan 23 eğitmene Spielberg'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, sosyal karşılaştırma ölçeği ve kısa semptom envanteri uygulamıştır. Araştırma sonucunda, sosyal karşılaştırma puanları ile durumluk anksiyeteleri arasında negatif, öğrenilmiş güçlülük puanları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

Boyras'ın (2002:vi-vii) araştırmasında, bulgular, yetiştirme yurtlarında ve anne-baba yanında kalan ergenlerde öğrenilmiş güçlülük ölçeği puanları açısından anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Anne baba yanında kalan ergenler, yetiştirme yurtlarında kalan ergenlerle karşılaştırıldığında, öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden anlamlı ölçüde yüksek puanlar almışlardır. Diğer yandan bulgular cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Ancak bulgular aynı zamanda yetiştirme yurdunda kalmaktan kaynaklanan bir cinsiyet farkı olduğunu göstermiştir. Anne-baba yanında kalan ergen erkekler, öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden yetiştirme yurdunda kalan ergen erkeklere göre daha yüksek puanlar almışlardır.

Gözene'nin (2002:ii-iii), riskli alkol kullanan üniversite öğrencileri ile riskli alkol kullanmayanlarda, stresli yaşam olayları, iç-dış kontrol odağı inancı ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin ilişkilerini incelediği çalışmasında, üniversitede öğrenim görmekte olan 213 kız ve 246 erkek öğrenciye, yaşam olayları listesi, Rotter' in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Rosenbaum' un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve alkol kullanım bozukluklarını belirleme testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, istatistiksel anlamlılığa ulaşmamakla birlikte, ilgili grup ortalamaları dikkate alındığında bir eğilim düzeyinde de olsa dış kontrol odağına inanma ve öğrenilmiş güçlülüğün zayıf olması da riskli alkol kullanma ile ilişkili bulunmuştur.

Maraşlı (2003:iii) tarafından lise öğretmenleri üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda; medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, eğitim süresi, branş, mesleğini seçme şekilleri, sosyal aktivitelere katılma sıklıkları değişkenleri ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri açısından anlamlı bir etkileşim etkisi olduğu görülmüştür. Ancak cinsiyet, çalışma süresi, maaşından memnun olup olmamaları ve aylık gelirleri ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri açısından ne etkileşim etkisine ne de tek tek değişkenlerin ana etkisine rastlanmamıştır. Sadece yaş ve mesleğini bırakmayı kaç kez düşündükleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri açısından tükenmişlik düzeylerine bakıldığında etkileşim etkisine rastlanmamasına rağmen tek tek değişkenlerin ana etkileri olduğu gözlenmiştir.

Akgün ve Ciarrochi (2003:287-294) tarafından yapılan öğrenilmiş güçlülüğün akademik stres ve akademik performans arasındaki ilişkiye etkisinin araştırıldığı çalışmada, üniversite 1. sınıf öğrencilerinden 141 kişilik bir örneklem oluşturulmuştur. Bu öğrenciler, öğrenilmiş güçlülük ve akademik stres ölçeklerini doldurmuşlardır. Öğrencilerin 1. sınıf not ortalamaları, üniversite kayıtlarından elde edilmiştir. Yapılan analizler, akademik stresin akademik performansla negatif ilişkisi olduğunu göstermiştir. Beklenildiği gibi, bu negatif ilişki, öğrenilmiş güçlülükle azaltılmıştır. Yüksek akademik stres, düşük güçlülükteki öğrencilerin notlarını ters olarak etkilemiştir ama yüksek güçlülükteki öğrenciler üzerinde hiçbir etki yapmamıştır.

Akgun ve Gençöz (2004:441-448), başa çıkma becerileri üzerinde öğrenilmiş güçlülük ve ortamın etkileri konulu çalışmalarında, yüksek ve düşük güçlülüğe sahip bireylerin stres düzeylerini algılamada, öz yeterlik beklentilerinde ve başa çıkma stratejilerinde farklılık olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırmada, 255 öğrencinin kendilerini iki farklı stresli akademik ortamda (kontrol edilebilir ve kontrol edilemez) hayal etmeleri ve öz yeterlik beklentileri, başa çıkma yolları ve stres düzeyini algılama ölçeklerini doldurmaları istenmiştir. Veri analizleri, yüksek güçlülüğe sahip öğrencilerin daha yüksek öz yeterlik beklentilerine sahip olduklarını; daha çok problem odaklı başa çıkma, daha olumlu yeniden değerlendirme kullandıklarını; bir sınav ortamında daha az kaçma-kaçınma stratejilerine başvurduklarını ve daha çok sosyal destek arama eğiliminde olduklarını göstermiştir.

Cenkseven'in (2004:¶1), üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarının dışadönüklük, nevrozizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeyleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu tarafından ne oranda yordandığını belirlemek amacıyla yaptığı araştırma; Çukurova üniversitesinde öğrenim gören 17-28 yaşları arasındaki 205 kız ve 295 erkek olmak üzere toplam 500 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla "psikolojik iyi olma ölçekleri", öznel iyi olma düzeylerini belirlemek için "olumlu-olumsuz duygu ölçeği" ve "yaşam doyumu ölçeği", dışadönüklük ve nevrozizmi belirlemek amacıyla "Eysenck Kişilik Envanteri", kontrol odağı inançlarını belirlemek için "Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği" ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerini belirlemek için ise "Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin dış kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre hem "öznel iyi olma" ve bileşenleri, hem de "psikolojik iyi olma" ve boyutlarının anlamlı biçimde farklılaştıkları belirlenmiştir. Sonuçlar yüksek öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağı düzeyine sahip kişilerin daha fazla öznel ve psikolojik iyi olma ifade ettiklerini göstermiştir. Ayrıca, cinsiyet ve

öğrenilmiş güçlülük etkileşiminin öznel ve psikolojik iyi olmanın bazı boyutları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Sarı (2004: ¶ 10, 11) tarafından yapılan araştırmada, akademik not ortalaması 90-100 arasında olan öğrenciler, akademik not ortalaması 70'den düşük öğrencilere göre Rosebaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinden daha yüksek puanlar almışlardır. Burslu öğrenciler, burslu olmayanlara göre RÖGÖ'den anlamlı ölçüde yüksek puanlar almışlardır. Aynı araştırmada bulgular cinsiyet, duygusal ilişki statüsü, kaldığı yer, aile ve medeni durumu açısından anlamlı farklılıklar olmadığını göstermiştir.

Argun'un (2005:xi-xii), anne baba ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülüğü ile okulöncesi çocuklarının duygusal davranışsal güçlülüğü ve kendilik algısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının örneklemini, İzmir İl Merkezindeki okulöncesi kurumlarına devam eden 6 yaş grubu çocuklar (n=301), onların anne (n= 296) ve babaları (n= 281) ve öğretmenleri (n= 35) oluşturmuştur. Araştırmada çocukların duygusal davranışsal güçlülüğü Duygusal Davranışsal Derecelendirme Ölçeği; çocukların kendilik algısı Çocuklar için Kendilik Algısı Ölçeği ile; anne babaların ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülüğü Rosenbaum' un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ile ölçülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgular, çocukların duygusal davranışsal güçlülüğü ve kendilik algısı ile anne baba ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülüğü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Ceyhan'ın (2005:53-79), üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı belirti düzeyleri ile öğrenilmiş güçlülük, durumluluk ve sürekli kaygı ile psikolojik belirti düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçladığı çalışmasına Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören 243 kız ve 72 erkek olmak üzere toplam 315 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere ayrılık kaygısı belirtileri, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, durumluk-sürekli kaygı ölçeği ve kısa semptom envanteri uygulanmıştır. Bulgular, üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısının, öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin önemli bir yordayıcısı

olduğunu ve bu değişkenler arasında ters yönlü bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymuştur.

Türkel'in (2006:xiii) öğrenilmiş güçlülük ve algılanan ebeveyn biçimlerinin farklı tipleri ile ilişkilerini araştırdığı çalışmasının örneklemini Ankara Yenimahalle Alparslan Lisesindeki 474 kız ve 360 olmak üzere toplam 834 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda; öğrencilerin öğrenilmiş güçlülüğünün, ebeveyn biçimi grubu için önemli bir temel etken olduğu; ne cinsiyet için temel etkinin ne de cinsiyet ve ebeveyn biçimi etkileşiminin etkisinin önemli olmadığı görülmüştür. Sonuçlar, ebeveynlerini otoriter olarak algılayanlar ile ebeveynlerini ihmalkâr ve otoriter olarak algılayanlar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ebeveynlerini hoşgörülü algılayanlar ile ebeveynlerini ihmalkâr ve otoriter olarak algılayanlar arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bulgular, ebeveynlerini otoriter olarak algılayanların, ebeveynlerini ihmalkâr ve otoriter olarak algılayanlarla karşılaştırıldığında nispeten daha yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip olduklarını; ebeveynlerini hoşgörülü algılayanların, ebeveynlerini ihmalkâr ve otoriter olarak algılayanlardan daha yüksek güçlülüğe sahip olduklarını göstermiştir.

Güloğlu'nun (2006: xiii) bilişsel davranışçı grupla danışma programının ilkokul 5. sınıf öğrencilerinin otomatik düşünce örüntüleri ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi üzerindeki etkisini araştırdığı çalışma iki aşamadan oluşmuştur. Birinci aşamada; Ankara'daki 2 ilkokulun 232 5.sınıf öğrencisine kendini denetlemenin çocuk versiyonu ve bilişsel üçlü envanteri uygulanmıştır. Sonuçlar, yüksek öğrenilmiş güçlülükteki öğrencilerin, negatif benlik, gelecek ve dünya görüşü ile pozitif benlik, gelecek ve dünya görüşünde anlamlı derecede yüksek puan elde ettiğini göstermiştir. Çalışmanın ikinci aşamasında, bir eğitim grubu, iki kontrol grubu ve ölçeğin üç kez (ön-test, son-test ve kalıcılık testi) uygulandığı deneysel bir desen kullanıldı. Düşük öğrenilmiş güçlülüğe ve negatif otomatik düşünce örüntülerine sahip 45 öğrenciden bir eğitim grubu, iki kontrol grubu oluşturulmuştur. Eğitim grubuna 15 oturumluk "bilişsel davranışçı grupla danışma programı" uygulanmıştır. Kontrol gruplarından biri, adam asmaca, sessiz sinema, bulmaca çözme, hayvan-bitki-isim-şehir oyunları ve loto gibi terapötik olmayan oyunlar

oynamış; diğer kontrol grubu ise hiçbir eğitim almamıştır. Ölçek son-test olarak uygulandığında; beklenenlerin tersine, bilişsel davranışçı grup danışmasının öğrenilmiş güçlülüğü geliştirmediği sonucuna varılmıştır.

Öztürk (2006:xiii) üniversite öğrencilerinin çatışma davranışları ile öğrenilmiş güçlülüğün ilişkilerini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesinde öğrenim gören 253 kız ve 140 erkek olmak üzere toplam 393 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda; öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve cinsiyet arasındaki etkileşimin anlamlı olmadığı; yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip deneklerin, düşük öğrenilmiş güçlülüğe sahip deneklerle karşılaştırıldığında, çatışma durumlarında daha güçlü işbirlikli davranış gösterdiği bulunmuştur. Bulgular çatışma durumlarında, yüksek güçlülükteki grubundaki kişilerin düşük güçlülük grubundaki kişilere göre, daha çok uzlaşma davranışı kullanma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Öğrenilmiş güçlülüğün bir fonksiyonu olarak diğer hiçbir çatışma durumlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

BÖLÜM 3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubu, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırmanın deseni, bilgi toplama aracı ve özelliği, işlem yolu ile bilgilerin analizi ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.1. Çalışma Grubu

2006-2007 öğretim yılında Ordu Üniversitesi Ziraat Fakültesi öğrencilerinden gönüllü olarak, istenilen gün ve saatte, kendini denetleme becerileri eğitimine katılabileceklerini ifade eden 100 öğrenciye "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" uygulanmıştır.

Oturumlara devamlı katılabileceklerini belirten 20 öğrenci, ölçekten aldıkları puanlar dikkate alınarak araştırmanın çalışma grubu olarak seçilmişlerdir.

3.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Ölçekten aldıkları puanlara göre, seçilen 20 öğrenci iki gruba ayrılmış, gruplardan biri deney diğeri ise kontrol grubunu oluşturmuştur.

Öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yönünden deney ve kontrol grupları arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla ön-test uygulanmıştır. Çalışma grubunun ön-testten aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile kontrol edilmiş, deney ve kontrol grupları ön-test puanları arasında önemli bir fark olmadığı görülmüştür. Bununla ilgili istatistik değerler tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1

Deney ve Kontrol Gruplarının Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Ön-test Puanlarına İlişkin Sayısal Veriler ve Mann Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney	10	107.10	6.640	10.75	107.50	47.500	.850
Kontrol	10	106.80	6.214	10.25	102.50		

$P > .05$

Tablo 1'e bakıldığında, deney ve kontrol gruplarının öğrenilmiş güçlülük ölçeği puanları arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre, deney ve kontrol grupları öğrenilmiş güçlülük düzeyleri açısından denk gruplar olarak kabul edilebilir.

3.3. Araştırmanın Deseni

Araştırma, "Kontrol Gruplu Ön-test ve Son-test Modele" dayalı deneysel bir çalışmadır. Gruplar deney ve kontrol grubu şeklinde düzenlenmiştir. Ön-test, son-test deney ve kontrol deseni, iç geçerliliği güvence altına almak için kullanılan etkili desenlerden biridir (Akt. Yılmaz 2002: 82).

Araştırma deseni tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Araştırma Deseni

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test
Deney Grubu	Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Uygulanması	10 Oturluk Eğitim Programı	Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Uygulanması
Kontrol Grubu	Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Uygulanması	—————	Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Uygulanması

Araştırmanın bağımsız değişkeni Kendini Denetleme Becerileri Eğitimi, deney grubu ile her hafta 1 saatlik oturumlar şeklinde, 10 oturumda gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu ile hiçbir çalışma yapılmamıştır. Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin deney grubundaki öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini artırıp artırmadığını ortaya çıkarmak amacı ile 10 oturumluk Kendini Denetleme Becerileri Eğitimi sonunda deney ve kontrol gruplarına tekrar öğrenilmiş güçlülük ölçeği (son-test) uygulanmıştır.

3.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmada, stresle başa çıkmada bireyin kullanabileceği bilişsel stratejileri ne ölçüde kullandığı ve kendini denetleme becerilerini ölçen, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) kullanılmıştır. Özgün adı "Self-Control Schedule" olan, Rosenbaum tarafından 1980'de geliştirilen ölçek, 5'li derecelendirmede 36 madde içermektedir. Ölçeğin 12 maddesi, emosyonel ve fizyolojik tepkilerin kontrolü, 11'i problem çözme stratejileri, 4'ü hemen doyumunu erteleme ve 9'u da iç olayları düzenleme yeteneğine olan inancı ölçmeye yöneliktir. Sorulara verilen "Hiç tanımlamıyor" yanıtından 1, "Biraz tanımlıyor" yanıtından 2, "Oldukça iyi tanımlıyor" yanıtından 3, "İyi tanımlıyor" yanıtından 4, "Çok iyi tanımlıyor" yanıtından 5 puan elde edilir. Ancak 4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29, 35 no'lu onbir madde ters yönde puanlanmaktadır. Böylece ölçekten alınabilecek puanlar 36 ile 180 arasında değişmektedir. Yükselen puanlar kendini denetleme becerilerinin yüksekliğine, yani ölçekte temsil edilen başa çıkma stratejilerinin sıklıkla uygulandığına işaret etmektedir.

Özgün formunda, Ölçeğin KR-20 yöntemiyle hesaplanan iç tutarlık katsayıları çeşitli örneklemlerde .71 ile .48 arasında değişmiştir. Bir Amerikan örnekleminde Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı da .82 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin çeşitli örneklemlerde ve çeşitli zaman aralıklarıyla tekrar uygulanmasıyla hesaplanan güvenilirlik katsayısının .77 ile .86 arasında değiştiği bildirilmiştir.

Ölçeğin Türkiye'ye uyarlama çalışmaları Siva tarafından klinik psikoloji uzmanlarına danışılarak yapılmıştır. Ölçeğin 532 deneklik örneklemden

hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .78' dir. 100 kişilik farklı bir örnekleme hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .79' dur. Ölçeğin 99 deneklik bir örnekleme ortalama 23 gün arayla tekrar uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar test güvenilirliği .80' dir (Dağ, 1991). Ölçeğin kendini denetleme becerilerini ölçtüğü dikkate alınarak, özgün formunda geçerliğinin araştırılmasında kullanılan Rotter'in İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği ile korelasyonu hesaplanmış ve -.29 değeri bulunmuştur.

Yapı geçerliliği çalışmasında, Uygulanan Temel Bileşenler Analizi sonucunda, ölçekten toplam varyansın % 58.2' sini açıklayan 12 faktör elde edilmiştir (N=532). Bu faktörler, Planlı davranma, Ruh hali denetimi, İstenmeyen düşüncelerin denetimi ve planlı davranma, Yeterli olma ve kendini yatıştırma, Ağrı denetim, Erteleme, Yardım arama, İyiye yorma, Dikkati yönlendirme, Esnek planlama ve Denetleyici aramadır. Bu faktörler ve örüntüler, ölçeğin orijinalinden elde edilen bulgulara büyük ölçüde benzerlik göstermiştir. Başa çıkma becerilerinin zayıflığı ile psikopatolojinin yüksekliğinin kavramsal olarak ilişkili olacağı varsayılarak ölçek puanları ile Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) Genel Belirti Puanları arasındaki korelasyon hesaplanmış ve $r=-.28$ değeri bulunmuştur (Savaşır, Şahin 1997: 86-89).

3.5. Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin Uygulanması

Araştırmada kullanılan eğitim modeli, Adnan Kulaksızoğlu' nun (2003) **Kişisel Gelişim Uygulamaları** ile **Örnek Grup Rehberlik Programları** (2004); Betül Aydın' ın (2005) **Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları**; Kudret Eren Yavuz' un (2004) **Yaşam Becerileri Eğitimi** adlı kitaplarından yararlanılarak ve Seher Balcı' nın (1996) "**Danışma Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeyine Etkisi**" ve Müge Yılmaz' ın (2002) "**Duygusal Zekâ Düşünme Becerileri Eğitiminin Annelerin Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi**" isimli doktora çalışmaları gözden geçirilerek hazırlanmıştır. Burada Kendini Denetleme Becerileri Eğitim Programının içeriği, uyulması gereken kurallar ve işlem süreci hakkında bilgi verilmiştir.

Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin Amaçları

Eğitim oturumlarında öğrencilere kazandırılmak istenen Kendini Denetleme Becerileri eğitiminin amaçları ve bu amaçlara ulaşmak için oturumlarda yapılacak etkinlikler aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

1. Duygusal ve fizyolojik tepkilerle baş etmede, biliş ve kendine-talimatı kullanma.

Öğrencilerin duygusal ve fizyolojik tepkilerle baş etmede, biliş ve kendine-talimatı kullanabilmelerine yardımcı olmak için;

- Duygularını tanıma ve ifade edebilmelerini sağlama,
- Duygularını, düşüncelerini ve tepkilerini anlamalarına yardımcı olma.

2. Problem çözme stratejilerinin kullanılması (Planlama, problemi tanımlama, alternatifleri değerlendirme ve sonuçları tahmin etme)

Bu amaca ulaşabilmek için;

- Problem çözme becerilerini geliştirmeyi sağlama,
- Hedef belirleme ve plan yapabilmelerine yardımcı olma.

3. Hemen doyumunu erteleyebilme yeteneği.

Hemen doyumunu erteleyebilme yeteneği ile ilgili olarak;

- Kendi kendini yönetmeye yardımcı olma,
- Bazen hayır diyebilmeyi sağlama.

4. İçsel olayları düzenleme yeteneğine sahip olma ve buna inanma ile ilgili olarak;

- Öfke yönetimi ve çatışma çözme becerilerini geliştirme,
- Stresle başa çıkabilmeye yardımcı olma

ile ilgili etkinliklere yer verilmiştir.

Oturumda Uygulanacak Kurallar

1. Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin, her hafta yaklaşık bir saat ve haftada tek oturum olmak üzere 10 hafta süreceği,
2. Üyelerin tüm oturumlara düzenli olarak katılmaları gerektiği,
3. Yapılan uygulamalar sırasında eğitime katılan öğrencilerin, yapılan uygulamaya dikkatli bir şekilde ve etkin katılarak sürdürmeleri gerektiği,

- 4.Yapılan etkinlikler sonunda tüm üyelerin etkinlik hakkında duygu ve düşüncelerini rahat bir biçimde anlatmaları,
5. Uygulama sonrasındaki paylaşımlarda öğrencilerin birbirlerine saygı ile dinlemeye özen göstermeleri,
6. Üyelerin birbirinin sözünü kesmemeleri,
7. Grup tartışmalarında söz alınarak konuşulması,
- 8.Oturumlar sırasında üyelerin birbirlerine kişiliklerini zedeleyici hitaplarda bulunmamaları,
9. Grup lideri tarafından verilen ev ödevleri ve uygulamaların yapılması,
- 10.Grupta üyelerin özel yaşamları ile ilgili öğrenilen sırların eğitim bittikten sonra başkalarına anlatılmaması, gizlilik ilkesine uyulması,
11. Grupta oturum esnasında giriş çıkışın olmaması.
12. Etkinliklerde yapılan tartışmaların, araştırmada kullanılmak üzere teyp kasetine alınması gerektiği konusunda grup üyeleri ile anlaşmaya varılmıştır.

3.6. İşlem Yolu

Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminde, kendini denetleme kavramının dayandığı temeller dikkate alınmıştır. Kendini Denetleme: duygusal ve fizyolojik tepkilerle baş etmede, biliş ve kendine-talimatı kullanmak; problem çözme stratejilerini kullanmak (planlama, problemi tanımlama, alternatifleri değerlendirme ve sonuçları tahmin etmek); hemen doyumunu erteleyebilmek; içsel olayları düzenleme yeteneğine sahip olmak ve buna inanmak olarak ifade edilen dört temel düşünceden oluşmaktadır.

"Kendini denetleme" ve "öğrenilmiş güçlülük" terimi, bireyin amaca yönelik davranışları engelleyen iç olayları (duygular, ağrı ve bilişler gibi) kontrol altına almasını mümkün kılan davranış dağarcığı ile ilgilidir.

Rosenbaum'a göre, stresle etkin başa çıkma, içsel olayların kontrol edilebilmesiyle mümkündür. İçsel olayları kontrol edebilmek de duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkma, planlama, problem çözme, karar verme, hemen

doyumunu erteleme ve içsel olayları düzenleme gibi öz kontrol becerilerinin geliştirilmesi ile doğru orantılıdır.

Kendini denetleme modelinin altında yatan dört temel unsur; insan davranışı hedef yönelimlidir, kendini denetleme davranışı her zaman süreç düzenleme bilişi ile ilişkilidir, süreç düzenleme bilişi ile kendini denetlemeyi etkileyen etkileşimli faktörler vardır, bunlar bireylerin hedef yönelimli davranışları yapmada karşılaştıkları engellerdir.

Öğrenilmiş güçlülük, sadece inanışları değil, becerileri ve özdenetim davranışlarını da içermektedir.

Araştırmacı, bu bilimsel gerçekleri göz önünde bulundurarak, Kendini Denetleme Becerileri Eğitimi yöntem bölümünde belirttiği şekilde kurulan deney grubuna vermiştir.

Birinci Oturum

Bu oturumda, grup üyelerine bilgi vermek ve birbirlerini tanımalarına yardımcı olmak ile ilgili etkinlikler planlanmıştır.

Amaç: Grup üyelerine grup çalışması hakkında bilgi vermek, grup kurallarını açıklamak; üyelerin birbirlerini tanımalarını, birbirlerinin bilmedikleri özellikleri öğrenmelerini sağlamak ve grup içi etkileşimi artırmak.

Ortam: Eğitim çalışmalarının yapılacağı odada sandalyeler, öğrencilerin birbirlerini rahatça görmelerini sağlamak amacı ile daire şeklinde yerleştirilmiştir. Sandalyeler birbirine değmeyecek ve öğrencilerin hareketlerini kısıtlamayacak şekildedir.

İşlem: Daha önceden yapılan ön görüşmede belirtildiği gibi, eğitim grubunun on hafta boyunca aynı yerde ve aynı saatte bu oturuş düzeni ile çalışmalarını sürdüreceği ve oturumların teyp kasetine alınacağı belirtilerek oturuma başlanmıştır. Öğrencilere eğitimin amacı, kuralları, eğitime katılan öğrencilerin sorumlulukları ve öğrencilerin bu eğitimden nasıl yararlanacağı açıklanmıştır.

Öğrencilere bu ilk oturumun amaçları, grup çalışmasında neler yaşayacakları ve uyulması gereken kuralların neler olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin haftada bir saat olmak üzere on hafta toplanması ve öğrencilerin her hafta kesintisiz gruba katılmaları gerektiği bildirilmiştir. Öğrencilere verilecek olan eğitimin birbirine bağlı olduğu, devamsızlığın uygulama için olumsuz etkisi olabileceği açıklanmıştır. Genel olarak, "Kendini Denetleme Becerileri Eğitimi" hakkında öğrenciler bilgilendirilmiştir. Bu grubun bir eğitim grubu olduğu ancak grupla psikolojik danışma oturumlarının kurallarının (gizlilik, güven gibi) geçerli olduğu belirtilmiştir. İlk oturumda tüm üyelerin bu konularda uzlaşım gösterdiği görülmüştür. Üyelerin soruları olup olmadığı sorulduktan sonra etkinliğe başlanmıştır.

Üyelere, isim, doğum yeri, doğum tarihi, dinlediği müzik türü, hoşlandıkları sanatçı ve tuttıkları takım gibi bilgilerin bulunduğu "Yaka Kartları" dağıtılarak, üyelerin bunları doldurmaları istenmiştir. Yaka kartını doldurarak iliştiiren üyelere, grup içinde dolaşmaları ve birbirlerinin yakalarında yazan özellikleri okumaları söylenmiştir (Kulaksızoğlu 2003:15-16). Bu sırada konuşmanın olmaması gerektiği belirtilmiştir. Tüm grup üyeleri birbirinin yaka kartını okuduktan sonra "İsim Zinciri" oyununa geçilmiştir. Daire şeklinde oturan grup üyelerinden birinin adını ve yapmaktan en çok hoşlandığı şeyi söylemesi; bu grup üyesinin solunda oturan üyenin, ilk başlayan üyenin adını ve yapmaktan en çok hoşlandığı şeyi, ardından kendi adı ve yapmaktan en çok hoşlandığı şeyi söylemesi; bu üyenin solunda oturanın, ilk iki üyenin adlarını ve yapmaktan hoşlandıkları şeyleri söyleyip kendi adını ve hoşlandığı şeyi söylemesi istenmiştir. Böylece, en sondaki üyenin, kendisinden önce gelen tüm üyelerin isimlerini ve kendi ismini söylemesiyle etkinlik sona ermiştir (Kulaksızoğlu 2004:168).

Yapılan etkinliklerle ilgili olarak öğrencilerin neler hissettikleri sorulmuştur. Öğrenciler daha önceden tanıdıkları bazı üyelerin hiç bilmedikleri özelliklerini öğrendiklerini, bu etkinliklerle birbirlerinin farklı özelliklerini fark ettiklerini belirtmiş; isim zinciri etkinliğinde isimleri akılda tutmak için iyi bir dinleyici olmak gerektiğine dikkat çekmişlerdir. İsmi bir üye tarafından hatırlanamayan

üye ne hissettiği sorulmuştur; bu üye ismi hatırlanmadığında kendini önemsiz hissettiğini belirtmiştir.

Araştırmacı, bu grupta her üyenin değerli olduğunu belirterek, grup sürecine etkin katılımın önemine değinmiş ve grup sürecine etkin katılma yönündeki çabalarından dolayı tüm üyelere teşekkür etmiştir. Başta belirtilen amaçlara ulaşip ulaşılmadığı tartışılmıştır. Tüm üyeler oturumun amacına ulaştığını belirtmişlerdir. Araştırmacı, oturumun değerlendirmesini yaparak ve oturumu özetleyerek izlenimlerini öğrencilerle paylaşmış; bir sonraki oturumda görüşmek üzere oturuma son vermiştir.

İkinci Oturum

Bu oturumda önceki oturumla ilgili izlenimler paylaşılıp, özetleme yapıldıktan sonra, duyguları tanıma ve ifade etme ile ilgili tutum ve becerileri artırmaya yönelik etkinliklere yer verilmiştir.

Amaç: Grup üyelerinin duygularını tanımalarını ve ifade edebilmelerini sağlamak.

Araç: Duygularımı ifade ediyorum çalışma kâğıdı.

İşlem: Araştırmacı, insanların gün içerisinde yaşayabilecekleri farklı duygulardan bahsetmiş ve düşüncelerini bir hikâye anlatarak dile getirmiştir:

“Cumartesi sabahıydı ve Ali dört gözle arkadaşlarıyla basketbol oynamayı bekliyordu. Hemen yatağından kalktı, elini yüzünü yıkadı, giyindi ve dışarı baktığında havanın çok bulutlu olduğunu gördü. Hava her an yağmur yağacakmış gibi görünüyordu. Ali kendisini çok kötü hissetti ve yatağına dönüp iki saat daha uyudu. Telefonun sesiyle uyandı. Arayan arkadaşı Berk’ti, neden kendisini top oynamak için aramadığını soruyordu. Ali kalkıp dışarı tekrar baktığında çok şaşırды, çünkü hava pırl pırlıdı.”

Araştırmacı, grup üyelerinden Ali’nin kendisini nasıl hissetmiş olabileceğini ve bunları nasıl ifadelendirdiğini düşünmelerini istemiştir. Genel olarak, Ali’nin suçluluk hissettiğini ifade eden grup üyelerinden bazıları Ali’nin duygularının kişiden kişiye değişebileceğine işaret etmiştir.

Ardından araştırmacı, üzerinde çeşitli duyguların yer aldığı ve bunların sebepleriyle ifade ediliş tarzlarının yazılacağı "Duygularımı İfade Ediyorum" alışma kâğıdını grup üyelerine dağıtımış ve şu yönergeyi vermiştir: "alışma kâğıdında yer alan farklı duyguları okuyun. Her duygunun ortaya çıkmasına sebep olabilecek nedenleri ikinci sütüna, bu duygunuzu diğerlerine nasıl ifade edebileceğinizi de üçüncü sütüna yazın".

Duygular	Nedenleri	Nasıl İfade Edildiği
Örnek		
Mutluluk	Sınavdan iyi not almak	çok çalışıp karşılığını aldığım için mutluyum
1.Saygısızlık.....		
2.Acı.....		
3.Neşe.....		
4.Üzüntü.....		
5.Korku.....		
6.Endişe.....		
7.Suçluluk.....		
8.Sevgi.....		
9.Minnettar olma.....		
10.şaşırmak.....		

Çalışma kâğıtlarını doldurduktan sonra üyelerin teker teker kendi cevaplarını ifade etmeleri sağlanmıştır. Aynı duygunun, her üye için nedeninin ve ifade edilişinin farklı olduğuna dikkat çekilmiştir. Sonra grup üyelerinden şu soruları tartışmaları istenmiştir.

- Sizce Ali neden arkadaşına telefon etmek yerine yatağına döndü?
- Sizce neden bazı duyguları farklı nedenlerle yaşıyor ve farklı biçimlerde ifade ediyoruz?
- Sizce nasıl hissedebileceğimizi kontrol edebilme şansımız var mı?

Yapılan tartışmalardan sonra grup üyeleri, herkesin farklı duygular yaşayıp, duygularını farklı ifade etmenin kişinin kişiliğine, o anki psikolojik yapısına, içinde bulunduğu ortama ve karşıdaki kişiye verilen öneme göre değişebileceğini belirtmişlerdir.

Araştırmacı, her insanın hayatını kendi düşüncelerinin şekillendirdiğini ve her düşünceden de bir duygunun oluşabileceğini ifade ederek, şu açıklamaları yapmıştır: "Burada asıl dikkat edilmesi gereken, hissedilen duyguların en doğru biçimde nasıl ifade edileceğidir. Bu durumu kontrol edebilmek mümkün olabilir. Duygularla ilgilenmeye başladığında, birey kendi düşünme biçimini anlar ve edindiği tecrübelerden yola çıkarak karşılaştığı durumlara nasıl reaksiyon vereceğini belirler. Bu yolla, diğer insanların da farklı durumlarda farklı duygular yaşayabileceği ve değişik şekillerde reaksiyon verebileceği anlaşılabilir" (Kulaksızoğlu 2004:171-173).

Grup üyelerine bu oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri sorularak, grubun amacına ulaşıp ulaşmadığını tartışmaları istenmiştir. Grup üyeleri, her duygunun ortaya çıkmasına sebep olabilecek farklı nedenler olabileceğinin, bu nedenlerin kişiden kişiye değişebileceğinin ve bu duyguların farklı ifade edilebildiğinin farkına vardıklarını ifade etmişlerdir. Bu anlamda, grubun amacına ulaştığı görülmüştür. Gönüllü bir grup üyesinin oturumun özetlemesini yapmasının ardından araştırmacı, oturuma son vermiştir.

Üçüncü Oturum

Bu oturumda önceki oturumla ilgili izlenimler paylaşılıp, özetleme yapıldıktan sonra, duygular, düşünceler ve tepkiler arasındaki ilişkileri içeren etkinliklere yer verilmiştir.

Amaçlar

1. Duygu, düşünce ve tepkiler arasındaki ilişkilere dikkat çekmek ve tepkilerimizi doğuran olaylardan çok, o olaya ait duygu ve düşüncelerimiz olduğunu

anlatmak.

2. Grup üyelerinin akla aykırı inançlarını sorgulayıp yeni duygular ve davranış biçimlerini ifade edebilmelerini sağlamak.

Araçlar: Duygularım, Düşüncelerim, Tepkilerim etkinlik kâğıdı.

İşlem:

Üyelere duygular, düşüncelerle tepkiler arasındaki ilişkiye dikkat çekmek için “Tepkilerimizi doğuran olayların kendileri midir, yoksa o olaya ait duygu, düşünce ve inançlar mıdır?” soruları sorulmuştur. Grup üyelerinin cevapları alındıktan sonra “Duygu, Düşünce ve İnanışlarla Tepkilerimizin İlişkisi” ile ilgili şu bilgiler verilmiştir:

"Bizim kaygı, korku, gerginlik ve benzeri rahatsızlık veren duygusal ve bedensel tepkilerimiz çoğunlukla olayların kendisinden değil, bizim o olay veya duruma ilişkin görüşlerimizden, inanışlarımızdan, duygu ve düşüncelerimizden kaynaklanır. Bunların çoğu doğrudan akılla izah edilmeyen, akla aykırı duygu ve düşüncelerdir. Her normal insan normal bir biçimde akıl yürütebildiği halde, bazen akıl dışı denebilecek düşünce ve inançlar taşıyabilir. Bu akıl dışı inanç ve düşünceler, üzerinde hiç düşünülmeyen, peşinen doğruluğu kabul edilmiş kalıp yargılardır. Bu kalıp yargılar üzerinde düşündüğümüzde, bunların hiç de inandığımız gibi doğru ve akılcı düşünceler olmadığını anlarız. Bu nedenle biz olaylara değil, bu olaylara ilişkin duygu, düşünce ve inanışlarımıza tepki veriyoruz. Aynı durum ve olaya farklı tepkiler göstermemizin arkasında bu olaya ilişkin farklı duygu, düşünce ve inanışlarımızın olması yatar. Bunu “insanları rahatsız eden dışarıdaki şeyler değil, o şeylere ilişkin görüşleridir” cümlesi de iyi bir şekilde açıklamaktadır.

Bizim ürettiğimiz akıl dışı düşüncelere örnekler:

1. *Aşırı Genelleme:* Her zaman, hiçbir zaman, herkes, her şey, hiç kimse ile başlayan genellikle olumsuz yargılar içeren biçimde düşünme. “Her zaman başım belaya giriyor.”
2. *Üstüne Alma (Kişiselleştirme):* Elinde yeterli delil olmadığı halde olumsuz olaylarda kendini sorumlu tutma. “Bu benim yüzümden oldu” gibi ifadelerle gereksiz yere suçluluk duyma.

3. *Kutuplaştırma*: İki aşırı uçta düşünme. Ya hep, ya hiç biçiminde düşünme. “Bir davranış ya doğrudur ya yanlıştır” deme.
4. *Felaketleştirme*: Hataları ve sorumlulukları büyüterek, olumlu tarafları görmeme. “Bu benim için felaket olur.”
5. *Olumsuz Sonuç Çıkarma*: Yeterli delil olmadığı halde hemen olumsuz bir sonuç çıkarma. Yolda sizi görmeden geçen bir tanıdığınızın bunu bilerek sizi görmek istemediği için yapıldığını düşünme.
6. *Olumluyu Değiştirme*: Olumlu bir olayı çarpıtma, olumluları önemsiz hale getirip, olumsuz olanı ortaya çıkarmak.
7. *Meli, Malı Düşünme*: Kendimiz ve başkaları için zorunluluk bildiren tarzda düşünme. 'Hep başarılı olmalıyım'. "

Bu açıklamalardan sonra, grup üyelerinin bu akıl dışı inançların hangilerini, hangi durumlarda taşıdıklarını paylaşmaları istenmiştir. Şu bilgiler verilerek oturuma devam edilmiştir: “Eğer biz olaylara ilişkin akılcı olmayan düşünce ve inançlarımızı irdeler, gözden geçirir ve onların yerine akla uygun düşünceler ve inançlar koyarsak, daha doğru tepkiler veririz. Bu görüşe göre, biz duygularımızı kontrol etmezsek, duygularımız bizi kontrol eder” (Kulaksızoğlu 2003:69-71).

Duygularımızın **A**'ları yaşamımızda karşılaştığımız tatsız olaylar ve tatsız durumlardır. “Bunlara başlatan olaylar” diyoruz. Bu başlatan olaylar (**A**'lar) tatsız yaşantılarımızın kaynağı olarak gördüğümüz olaylardır. Bunlar, düşünmemizi, akla uygun olan veya akla uygun olmayan inançlarımızı başlatırlar.

Bir sınavda kötü not almak

Randevulaştığımız arkadaşımızın buluşma yerine gelmemesi

Geçmişte kalmış hoş olmayan bir olayın anımsanması

KPSS' de ya başarısız olur da kazanamazsam ne olur endişeleri vs.

Başlatan olaylar hakkında, içimizden kendi kendimize söylediklerimiz **B**'lerdir. Yani **B**' ler inançlarımızdır.

İnsanlar aslında sürekli olarak içlerinden konuşur dururlar. Bunlar öyle hızlı ve otomatik konuşmalardır ki, insan fark etmez bile. Hepimiz A' lar (başlatan olaylar) hakkında içimizden konuşup dururuz aslında. Ama bu söylediklerimiz iki gruba ayrılır: "Akla uygun konuşmalar, bize yardım eder. Akla uygun olmayan konuşmalar bize zarar verir, kaygı, üzüntü yaratırlar."

Sonra grup üyelerine böyle hoş olmayan durumlarla karşılaşp karşılaşmadıkları sorulmuştur. Grup üyelerinin yaşadıklarını paylaşması sağlanmış ve grup üyelerine şu soru sorulmuştur: "Sizin için önemli bir sınavdan kırık bir not aldınız. Bu can sıkıcı olay üzerine iç konuşmalarınız neler olabilir?"

Grup üyelerinin akla uygun ve akla uygun olmayan iç konuşmaları paylaşılmıştır. Akla uygun olan iç konuşma ve inançların sorunlarımızı çözmekte bize yardımcı olacağı söylenmiştir.

C'lerin de, inançlarımızın sonunda ortaya çıkan duygular ve davranışlar olduğu söylenmiş ve şu bilgi verilmiştir: "C'ler öfke, üzüntü veya öteki tatsız duygular olabilir ama mutluluk, halinden memnunluk, sorunları çözmeye de olabilir. Bu duygulardan hangisini yaşayacağımız biraz da bizim elimizdedir."

Olumsuz duygularımızı olumlularıyla yer değiştirebilmek için onları irdelememiz gerektiği söylenmiş ve grupla birlikte irdeleme soruları oluşturulmuştur:

Bu olumsuz düşünceye inanışım üzüntümü azaltıyor mu?

Bu tür düşünüş, sonunda beni nereye götürebilir?

Bu tür düşünceler çevremdeki kişilerle olumlu bir iletişim kurmama yardımcı mı?

Sonra şu bilgi verilmiştir: "İrdeleme sorularından sonra, daha olumlu düşünce kalıpları geliştirilir" (Kulaksızoğlu 2004:101-103).

Biz aslında A' daki olaya değil, o olayla ilgili B' deki duygu ve düşünce ve inanışlarımıza C' deki tepkiyi veriyoruz. D' de B' deki akla aykırı düşünce ve inançların yerine akla uygun olanlar konulur. Özetle;

- A** Bir olay ya da durum
- B** Bu olaya ilişkin genellikle akla aykırı inanışlar ve iç konuşmalar, düşünceler
- C** Bu akla aykırı inanış ve düşüncelerin yarattığı, duygular, tepkiler, olumsuz davranışlar
- D** B’deki akla aykırı inanışları, iç konuşmaları ve düşünceleri irdeleme, akla aykırı olanları ayıklama
- E** İrdelenen ve akla aykırılığı belirlenen inanışları, iç konuşmaların ve düşüncelerin yerine akla uygun düşünce ve inançları koyma.

Öğrencilere “Duygularım, Düşüncelerim, Tepkilerim” etkinliği dağıtıldıktan sonra, şu yönerge verilmiştir: "Çalışma kâğıdında bir örnek olay verilmekte, B sütununda bu olaya yönelik duygu, düşünce ve iç konuşmalar, C sütununda duygu, tepki ve davranışlar, D sütununda B’dekilerin irdelenmesi, E’de ise yeni akla uygun düşünce ve inançlar yer almaktadır. Siz de, alttaki boş satıra örnek olay yazarak karşılarındaki sütunu doldurun"(Kulaksızoğlu 2003:71-73).

A DURUM/ OLAY	B DUYGU, DÜŞÜNCE, İÇ KONUŞMA	C DUYGU, TEPKİ DAVRANIŞ	D B’ DEKİLERİ İRDELEME	E YENİ AKLA UYGUN DÜŞÜNCE
Üst kattaki komşunuzdan gürültü gelmesi	Öfke, kızgınlık, “Saygısız insanlar”, “Bana bu gece uyku yok”	Öfke, kızgınlık, yüksek sesle söylenme, sopayla aşağıdan tavana vurma	Bu gürültü onların saygısız olduklarını gösterir mi? Gürültünün bütün gece süreceğini nereden biliyorum	Bu onların saygısız olduklarını göstermez. En iyisi yüz yüze onlarla konuşmaktır. Ben de bazen gürültü yapabiliyorum.

Etkinlik kâğıdı doldurulduğunda, gruptakilerden yazdıklarını katılımcılarla paylaşmaları istenmiştir. Sonra şu bilgi verilmiştir: "Olumsuzlukların miktarı hep aynıdır. Ancak olumsuzluklara olan tepkimiz onu nasıl algıladığımıza bağlıdır. Kızgın olduğunuzda, yapmanız gereken tek şey kızgınlık veren şeyle ilgili hislerinizi değiştirmektir."

Oturumun sonunda özetleme ve grup üyeleriyle oturumun değerlendirmesi yapılmıştır. Grup üyeleri oturumun başındaki amaçlara ulaşıldığını ifade etmişlerdir.

Dördüncü Oturum

Bu oturumda önceki oturumun özetlemesi yapıldıktan sonra, kendi kendini yönetmeyi içeren etkinliğe yer verilmiştir.

Amaç: Grup üyelerinin iç konuşmaların davranışlarımız üzerindeki etkisini kavrayarak olumlu iç konuşmalar yapma ve duygularını yönlendirmelerini sağlamak.

Araçlar: Ne düşünür, neler yaparsınız? Çalışma kâğıdı.

İşlem

Bir önceki oturumda yapılanların özetlemesi yapıldı ve karşılaştığımız olayları değerlendirme biçimimizin önce duygularımızı, sonra davranışlarımızı etkileyeceği şunları söyleyerek, tekrar vurgulanmıştır: "Örneğin, biri bize çarptığında bu olayı bir kaza olarak da değerlendirebiliriz, kasti bir davranış olarak da. İkinci değerlendirmemizin sonucu bizi yoğun kızgınlık duygusuna sürükler ve muhtemelen olayı büyütür ve karşı atağa geçmenin yollarını ararız. Bu olayı bir kaza olarak değerlendirdiğimizde ise daha az üzülmüyoruz. Yani kendimize doğru yönergeler verdiğimizde daha doğru davranışlar sergileyebiliriz. Burada önemli olan **kendi iç konuşmalarımızdır**. Yaşadığımız her olayda kendimizle olan konuşmalarımız bizim önce duygularımızı, sonra bütün bedenimizi ve en son da davranışlarımızı etkiler."

Bu açıklamalardan sonra öğrencilere şu olay anlatılmıştır:

Çarşıda yürürken, sınıftan bir arkadaşınızın yanınızdan geçtiğini gördünüz. Arkadaşınızın size selam vermemesi sizi şaşırttı. Bu durumda neler yaparsınız? Düşünce çarkınız nasıl çalışır?

- O beni fark etmedi ya, ben onu niye fark edeyim der, siz de onu görmezlikten gelir ve sınıfta da bu doğrultuda ona artık daha mesafeli davranırsınız.
- Arkadaşınızın ne kadar da kibirli bir insan olduğunu düşünür ve onu bu davranışından ötürü yargıyorsunuz.
- Arkadaşınızın çok dalgın olduğunu belki ciddi bir sıkıntısı olduğunu düşünür,

siz adım atar, arkadaşınıza merhaba dersiniz.

Yukarıdaki seçeneklerin her biri öğrencilerle tartışılmıştır. Hangi seçenekte yaşanan duygu ne olur ve bunun sonucu peşinden nasıl bir davranış gelir konusuna dikkat çekilmiştir.

Sonra üyelerden kendilerini çok kızdıran bir durumu hayal etmeleri ve bu gibi bir durumda ne gibi olumsuz iç konuşmalar ürettiklerini düşünmeleri istenmiştir. Grup üyelerinin olumsuz iç konuşmalarını paylaşmaları sağlanmıştır. Sonra, üyelerin durumla ilgili olumlu iç konuşmalar üretmeleri istenmiştir ve bunlar da paylaşılmıştır. Yaşamımız boyu yaptığımız iç konuşmalarımızla oluşan duygu ve davranış arasındaki ilişki; kişinin dilediği duygu ve düşünceyi oluşturmasının kendi inisiyatifinde olduğu, duygularının tutsağı olmayıp, yaratıcısı olduğu gerçeği vurgulandıktan sonra şu bilgi verilmiştir:

İç dünyamızın önünde, bizim kendimiz ve diğer insanlar hakkındaki düşüncelerimiz, hayallerimiz, planlarımız ve hayata bakışımız yer alır. Çoğu araştırmacı insanoğlunun dünyaya kişisel zekâ ile geldiğini daha sonra kişisel zekânın çevre, kalıtım ve deneyimlerle geliştiğini savunur. Kişisel zekâ doğumla gelişmeye başlar ve bebek-anne arasındaki duygusal yakınlıkla devam eder. Yaşamın her anında her yeni olayda gelişme sürer. İnsanlar iki tür iletişim şekli kullanırlar. Birincisi, iç iletişim, yani kendi içimizle gerçekleştirdiğimiz söyleyişler, hisler ve betimlemelerimizdir. İkincisi de, fiziksel iletişim ki, bu da kullandığımız kelimeler, ses tonlamalarımız, mimiklerimiz, vücut hareketlerimiz ve fiziki davranışlarımızdır. Yaptığımız her iletişim bizi bir eyleme veya harekete yönelten bir nedendir. Bütün iletişimlerin, hem kendimiz hem de başkaları üzerinde değişik etkileri vardır. İç iletişimimiz esnasında bilinçaltımızda oluşan duygu ve düşüncelerimizi ne kadar bilinç düzeyine çıkarabilirsek, dış dünyamızla iç dünyamız arasındaki ilişkilerimiz de, o denli dengeli olabilir.

İç iletişimimizin yaşamımız üzerindeki etkisini bu denli önemli yapan şey beynimizin çalışma biçimidir. Kendisine söylenileni yapma yönünde programlanan beyin iç iletişim esnasında söylenilenleri gerçekleştirmek için de çaba gösterir. Bu nedendir ki, beynimizi doğru bir biçimde denetlememiz gerekmektedir. Buna basit bir örnek verecek olursak, üniversite sınavlarına hazırlanan binlerce öğrenci iç iletişimleriyle kendine söyledikleri sözlerin etkisi

ile kendilerini yoğun bir sınav kaygısı içine sürüklerler. Bu sürüklenişte, adayların kendilerine söyledikleri, “kazanamazsam, anlamıyorum, mahvolurum, aklım durdu vs.” cümleleri onları her defasında daha karmaşa ve stresin içine çeker. Çünkü kendisi sürekli bu sözleri duyan kişi bir süre sonra programlanır ve giderek karmaşanın içine yönelir.

İç iletişimlerinizi etkin hale getirerek kendinizi başarıya odaklamak için;

- ✓ Yaşamınızdan yapamamaları çıkarın.
- ✓ Konuşmalarınızda kendinize dair genellemeler yapmaktan kaçının.
- ✓ Kendinizi “başaracağıma inanıyorum, kendime güveniyorum” gibi olumlu sözlerle motive edin (Yavuz 2004:373-374).

Daha sonra öğrencilere çalışma kâğıtları dağıtılmış ve yönerge verilmiştir:

Ne düşünür, neler yaparsınız?

Aşağıda verilen durumlar üzerinde düşünerek bu durumlarda sizden istenen yönergeler doğrultusunda boşlukları doldurun.

OLAY	Bu olayda kendini nasıl hissedersin?	Bu olay sonucu neler düşünürsün?	Bu olay sonucu hangi davranışları sergilersin?	Davranışlarının sonuçları neler olur?	Gösterdiğin davranışını nasıl değerlendiriyorsun?
Matematik öğretmenin, suçun olmadığı halde bütün sınıfın önünde sana bağıyor					
Çalıştığın iş ortamında patronun yaptığın çalışmayı beğenmedi ve seni fazlasıyla eleştirdi					
Arkadaşınızdan hafta sonu sizi matematik çalıştırmasını rica ettiniz. Önemli bir işi olduğunu söyledi ve yardımcı olamayacağını ifade etti. Aynı hafta sonu arkadaşınızı çarşıda gezerken gördünüz.					
Günlerce çalıştığımız önemli bir ödevinizi nihayet tamamladınız. Bir arkadaşınız sizin ödevinizi alıp aynen kullanıp kendi ödevi gibi kullanmayı düşünüyor					

Grup üyelerinin yazdıklarını paylaşmaları sağlanmıştır. Oturumun sonunda özetleme ve grup üyeleriyle oturumun değerlendirmesi yapılmıştır. Oturumun başındaki amaçların gerçekleştiği görülmüştür. Grup üyelerinin bir sonraki oturuma kadar, tatsız bir olayla karşılaştıklarında olumlu iç konuşmalar yapmaları istenmiştir.

Beşinci Oturum

Bu oturumda önceki oturumun özetlemesi yapıldıktan sonra, öğrencilerin bir önceki oturumda verilen ev ödevini yapıp yapmadıkları sorulmuştur. Grup üyeleri çoğunlukla hafta boyunca tatsız bir olay yaşamadıklarını ifade etmişlerdir. Bu oturumda, farklı çatışma çözme becerilerini tanımayı içeren etkinliklere yer verilmiştir.

Amaç: Grup üyelerinin farklı çatışma çözme becerilerini tanıyabilmelerini sağlamak.

İşlem

Araştırmacı, çatışmaları çözmeye herkesin farklı stratejiler kullandığını söylemiş ve grup üyelerine bunların neler olabileceğini belirtmiştir: Bir şey yokmuş gibi davranma, saldırma, problemi çözme (Aydın 2005:143). Sonra araştırmacı, grup üyelerinin her bir çatışma çözümü stratejilerine örnek vermelerini istemiştir; verilen örnekler ve özellikle sağlıklı olmayan çatışma yönetiminin sonuçları tartışılmıştır. Çatışma durumlarında; yüz ifadesi, duruş ve ses tonu gibi sözsüz davranışların, gönderilen mesajın anlamını nasıl değiştirdiğine ve insanlar üzerinde nasıl etki bıraktığına dikkat çekilmiştir.

Öfke kontrol becerilerinin geliştirilmesi amaçlı senaryo örnekleri drama çalışması olarak uygulanmıştır.

1. Örnek Olay: "Mühendis olarak çalıştığınız bir fabrikada patronunuz, sizin sorumluluğunuz olmayan bir dizi lüzumsuz ve basit işleri sizin yapmanızı söyledi." 'Patron mühendis arasında şöyle bir olay geçer:'

Patron: "Ahmet, 3. kata çık, bu katta bana verilecek olan evrakları al ve onları üçer nüsha halinde fotokopide çoğaltarak masama bırak."

Ahmet: "Peki efendim."

Aradan geçen 5-10 dakika sonra patronu 3. katta dolaşırken Ahmet beyin evraklarla uğraştığını görür ve;

Patron: "Ahmet bey yavaş çalışıyorsunuz. Biraz acele edin, o evrakları hemen görmek istiyorum."

Bu örnek olayla ilgili grup üyeleriyle tartışılmıştır. Özellikle böyle bir olayda Ahmet Bey'in iç konuşmalarını sesli olarak konuşmaları söylenmiştir. Olaydaki kişilerin duyguları üzerinde konuşulmuştur.

Üyelerin olayın farklı yanlarını görmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Örneğin, patrona kızarak işten ayrılmayı düşünen bir üyeye, iş bulmanın, iş değiştirmenin zorluklarını hatırlatılarak, iş ortamlarında bu tür patronların her yerde bulunabileceği gerçeği hatırlatılmıştır.

Ve üyelere şu bilgi verilmiştir: "Yaşamda bizler zaman zaman zor durumlarla karşı karşıya kalabiliriz. Etrafımızda sürekli anlaşabileceğimiz, bize değer veren insanlar olmayabilir. Hele iş ortamlarında bizimle farklı kişilik özelliklerine sahip insanlarla aynı ortamı paylaşmak zorunda kalabiliriz. Önemli olan bizlerin zor durumlarla baş edebilme güç ve kararlılığına sahip olabilmemizdir. Etkili iletişim becerileri kullanarak, olumlu öfke yönetim becerileri ile bizler insanlarla olan ilişkilerimizi geliştirebiliriz."

Verilen ana vurgu sonrası Ahmet beyin böyle bir durumda yapması ve yapmaması gereken davranışlar üzerine yeniden tartışılmıştır.

2. Örnek Olay: "Üniversitede okurken, aldığımız Bilim Tarihi dersi ile ilgili bir projede çalışıyorsunuz. Projeyi bir ekip olarak sorumlu danışmanınızla birlikte yürütmektesiniz. Çalışmalarınız esnasında danışmanınız yaptığınız hatalarınızdan dolayı size bağıyor ve aranızda şöyle bir diyalog yaşanıyor:"

Danışman: "Off. Gerçekten bunu yaptığına inanamıyorum. Nasıl böyle bir şeyi yapabilirsin. Ne kadar düşüncesizsin."

(Ayşe, bilgisayarda yazdığı dosyayı yanlışlıkla siliyor. Bu dosya bu çalışma için gereklidir.)

Ayşe: "Hocam inanın bir an fark edemedim. Bu çalışmanın önemini biliyorum. İsterseniz..."

Danışman: "Tamam gözüme gözükme. Siz çıldırtacaksınız beni... "

Bu olayla ilgili grup üyeleriyle tartışılmıştır. Grup üyelerine özellikle böyle bir olayda Ayşe'nin iç konuşmalarını sesli olarak konuşmaları söylenmiştir. Olaydaki kişilerin duyguları üzerinde konuşulmuştur.

Üyelerin olayın farklı yanlarını görmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Örneğin, Danışmana duyduğu kızgınlık sonucu "dersi çalışmak istememe" davranışının her iki taraf açısından fayda ve zararları konusu gündeme getirilmiştir.

Tartışmalar sonucunda, **hepimizin zaman zaman hatalar yapabileceğimiz ve her hatanın telafisi bir çözüm olabileceği** gerçeği hatırlatılmıştır. Önemli olanın hatayı fark ederek, bir sonraki seferde aynı hatayı yapmamak adına gösterilen çaba olduğu vurgulanmıştır.

Olay üzerinde tartışmalar tamamlandıktan sonra yaşadığımız her tecrübeye kendimizle olan iç konuşmalarımızın bizi nasıl yönlendirdiğine dikkat çekilmiştir. Örneğin, Ayşe'nin kendisiyle şu şekilde konuştuğu belirtilmiştir: "Evet, Ayşe sakın ol...Bir hata yaptım. Zaman zaman her insan benzer hatalar yapabilir. Bu benim başarısız olduğumu göstermez. Bu hatayı bilerek ve isteyerek yapmadım. Bir sonraki çalışmada daha dikkatli davranarak ve çalışmaya biraz daha zaman ayırarak durumu telafi edebilirim. Eğer herhangi bir sorun yaşarsam, daha uygun bir zamanda Danışman hocamla özel olarak görüşebilirim. Şimdi elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım. Bundan önceki çalışmaları başarı ile tamamladığım gibi, bu çalışmamı da başarıyla tamamlayacağım."

Grup üyelerinin olayın farklı yanlarını görmelerine yardımcı olunmuştur. Örneğin, bu olayda Ayşe'nin Danışmana karşı fevri davranmasının ona getirebileceği zararlar konusu gündeme getirilerek, bazen ne kadar öfkeli olursa da, öfkemizde ne kadar haklı olsak da, soğukkanlılığımızı korumamız ve sakın davranmamızın gerekliliği üzerine konuşulmuştur. Yaşamda her zaman hatalar yapabileceğimizi, hatalarımızın da birer öğrenme fırsatı olduğu ve her hatanın telafi edilebilir bir yönü olduğu gerçeği vurgulanmıştır.

Tartışma sonrası şu bilgilerle üyelerin çatışma kontrol yöntemleri konusunda bilgilenmeleri sağlanmıştır:

1. *Adım:* Yaşadığın olayda her tür provakosyona hazır ol. Yaşadığın olay büyük bir çatışmaya dönüşebilir ve sen bu çatışmanın ortasında kalabilirsin.
2. *Adım:* Nefes alma ve gevşeme egzersizlerini kullanarak sakinleşmeyi ve rahatlamayı dene.
3. *Adım:* Olumlu bir iç konuşmayla kendini güçlendir. “Sakinliğimi sürdürmeliyim. Kendimi kontrol edebilirim ve bu sorunla baş edebilirim vs.”
4. *Adım:* Tehlikelerle ve sıkıntılarla mücadele et. Bir problem durumunda vücudunda kızgınlık duyguları harekete geçtiği andan itibaren soğukkanlılığını yitirebilirsin. Bunun için iç sesini ve vücut hareketlerini sakince kontrol et. Sesini yükseltme ve fevri davranma (Yavuz 2004:375-378).
5. *Adım:* Kendini değerlendir. Değerlendirmenin sonucunda durum ne olursa olsun, eğer kızgınlık katsayısının değişmediğini fark ediyorsan ve karşıdaki insanın da sıkıntılı olduğunu fark ediyorsan, ortamdan uzaklaş ve sorununu karşılıklı konuşarak çözebileceğin başka bir zamanda görüşmek üzere ertele.

İş yaşamının bazı zamanlarda birlikte çalıştığımız insanlarla sorunlar yaşayabileceğimiz ve bu sorunların kolaylıkla çözülebilir sorunlar olduğu gerçeği vurgulandıktan sonra, iletişim becerileri ve özellikle Ben dili cümleleri konusunda bilgi verilmiştir. Grup üyelerinin Ben dili cümleleri ile kendini ifade etmeleri sağlanmıştır.

Oturumun sonunda özetleme ve grup üyeleriyle oturumun değerlendirmesi yapılmıştır. Oturumun başındaki amaçlara ulaşıldığı görülmüştür.

Altıncı Oturum

Bu oturumda önceki oturumun özetlemesi yapıldıktan sonra, öğrencilerin öfke ve stres yönetimine yardımcı olmaya yönelik gevşeme egzersizi uygulamasına yer verilmiştir.

Amaç: Öğrencilerin stresli durumlarla başa çıkmada nefes alma ve gevşeme egzersizlerini öğrenme ve kullanmalarına yardımcı olmak.

İşlem

Grup üyelerine bir önceki oturumda belirtildiği gibi, çatışma çözme becerilerindeki adımlardan birinin nefes alma ve gevşeme egzersizleri olduğu hatırlatılmıştır.

Araştırmacı şu yönergeleri vererek gevşeme egzersizini yaptırmıştır:

Şimdi rahat bir şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın. Sadece sesime kulak verin. Size vücudunuzun çeşitli kas gruplarındaki bazı duyumlara dikkatinizi çevirmenizi ve bu duyumları nasıl arttırıp azaltabileceğinizi göstereceğim.

İlk önce dikkatinizi sol elinize odaklaştırın. Elinizi bir yumruk yapıp, sol elinize hakim olan gerilimi inceleyin. Şimdi elinizi gevşetin ve serbestçe yanınıza koyup dinlendirin. Bu arada gerginlikle gevşeme arasındaki duymusal farka dikkat edin. Şimdi aynı şeyi sağ el için yapalım. Elinizi yumruk yapın, sıkın ve gerilime odaklanın. Ve şimdi elinizi gevşetin ve bileğinizi rahatlatın. Her iki elinizi dinlenme pozisyonuna getirin ve bırakın kaslarınız gevşesin.

Şimdi her iki elinizi de bileklerden yukarı doğru, parmaklarınız tavanı gösterecek şekilde kaldırın, gerginliği inceleyin ve şimdi gevşeyin. Elleriniz tekrar gevşeme dinlenme pozisyonuna dönsün ve gerginlikle gevşeme arasındaki farka dikkat edin. Şimdi de derin derin nefes alın, bırakın kaslarınız gevşesin.

Şimdi her iki elinizi yumruk yapıp, omuzlarınıza doğru getirmek suretiyle pazı kaslarındaki gerginliğe dikkatinizi odaklaştırın. Yavaş yavaş kollarınızı eski pozisyonuna getirin ve gevşeyin... Her iki kolunuzu da yanınıza indirirken gerginliğin yerini alan hoş zıtlık doyumunu veren gevşemeyi inceleyin...

Şimdi de dikkatinizi omuz kaslarına çevirelim. Omuzlarınızı sanki kulaklarınıza değdirecekmiş gibi kaldırın ve omuzlarda meydana gelen gerilmeyi inceleyin. Ve şimdi gevşeyin, omuzlarınızı indirirken, artık derinleşmeye başlayan gevşeme duygusunu tadın. Şimdi de gözlerinizi sıkıca kapatın. Sıkın sıkın... Göz çevresindeki kasların gerginliğini hissedin. Ve şimdi de yavaş yavaş gevşetin... Gevşeme ve gerginlik arasındaki farka dikkat edin.

Şimdi de dudaklarınızı sıkıca birbiri üstüne bastırın ve ağız çevresindeki kasların gerginliğini hissedin ve gevşeyin, derin... derin daha da gevşeyin.

Şimdi dikkatimizi boyuna çevirelim. Ellerinizi kenetleyerek, başınızın arkasına alıp, başınızı da kenet içine yerleştirdikten sonra geriye doğru bastırın, fakat bir yandan da direnç gösterip kenetle başınızı öne itmeye çalışın ve arka boyun kaslarındaki gerginliği hissedin. Ve şimdi yavaş yavaş ellerinizi gevşetin, siz de gevşeyin. Sıra sırt kaslarında. Kollarınızı dirsekten kırıp, geriye doğru çekerken, göğüs kafesinizi dışarı doğru çıkartın. Bu esnada bu

kasların gerginliğine odaklanın. Şimdi de vücudunuzu ve sırtınızı yavaş yavaş eski dinlenme pozisyonuna getirin ve gevşeyin, gevşeyin...

Şimdi de derin bir nefes tutarak, tüm göğüs ve mide kısmına yerleşen gerginliği hissedin... Şimdi nefesinizi dışarı verin, normal nefes alış-verişine dönüp gevşeyin.

Son olarak, her iki ayağınızı dizlerinizden kilitli bir şekilde uzatın. Yavaşça ayakları beraber hareket ettirmeye çalışın. Bacaklarınızın üst kısmındaki gerilime dikkat edin. Şimdi de yavaşça eski pozisyonunuza dönüp, gevşeyin...

Tüm vücudunuzun daha çok gevşediğini hissediyorsunuz. Şimdi, 10' dan 1' e doğru geriye sayacağım; 10, 9, 8....., 1, gözlerinizi kendinizi hazır hissedince açabilirsiniz” (Aydın 2005:118-119).

Egzersiz uygulaması sırasında bazı üyelerin konsantre olmadıkları ve güldükleri gözlenmiştir ancak bu üyelere diğer üyelerin konsantrasyonunu bozmamak için hiçbir müdahalede bulunulmamıştır; egzersiz uygulamasının ortalarına doğru bu üyeler kendiliğinden konsantrasyonlarını sağlamışlardır.

Bu egzersizin ardından grup üyelerine, gerçek anlamda gevşeyip-gevşemedikleri, neler hissettikleri ve tekniğin kendileri için işe yarayıp yaramadığı sorulmuştur. Üyeler bedenlerinin gevşediğini ve rahatladıklarını ifade etmişlerdir.

Üyelere öfkeli oldukları zamanlarda ve fırsat buldukça nefes ve gevşeme egzersizini uygulamaları önerilmiştir. Ancak bazı üyeler, bu egzersizin uzun olduğunu, öfkeli oldukları bir anda, bu uygulamayı yapmanın zor olduğunu belirtmişlerdir. Bu üyelere, uygulanan egzersizi kısaltarak nasıl uygulayabilecekleri ve öfkeli olduklarında olumlu iç konuşmalarla sakinleşmeye çalışıp, nefes ve gevşeme egzersizlerini uygulamayı alışkanlık haline getirebilecekleri açıklanmıştır.

Oturumun sonunda özetleme ve grup üyeleriyle oturumun değerlendirmesi yapılmıştır.

Yedinci Oturum

Bu oturumda problem çözme becerileri kazandırmaya yönelik etkinliklere yer verilmiştir.

Amaç: Problem çözme becerileri kazandırmak.

İşlem

Önceki oturumun özetlemesi yapıldıktan sonra grup üyelerine nefes ve gevşeme egzersizi uygulamasını yapıp yapmadıkları sorulmuştur. Sonra bu oturumun amacı açıklanarak; sorunlarımızı çözme sorumluluğunun bize ait olduğu, her birimizin sorunlarla baş edebilme gücüne sahip olduğumuz ve önemli olanın sorunlarımızı çözebilmeyi öğrenmemiz olduğu vurgulanmıştır. Üyelerden okulda ya da evde yaşadıkları, onları rahatsız eden problemleri düşünmeleri ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Daha sonra bu problemin kendilerine ait olup olmadığı konusu tartışılmıştır. Üyelerin, problemin başkasına ait olduğu durumlarda neler yapabilecekleri üzerinde konuşmaları sağlanarak, başkalarının problemleri olduğunda sadece yardım edebileceğimiz ama onun bizim problemimiz olmayacağını önemi açıklanmıştır (Yavuz 2004:389-390). Daha sonra grup üyelerinin kişilerarası ilişkilerde karşılaştıkları problemleri çözme becerilerinin gelişmesi amacıyla şu çözüm aşamaları önerilmiştir:

1. Dur ve “sakin olmalıyım” diye düşün.
2. Problemin ne olduğuna karar ver.
3. Problem kimin belirle.
4. Problemi çözebilecek değişik yollar düşünün.
5. En doğru olduğunu düşündüğünüz bir çözümü seç.
6. Çözümü uygula.
7. Kendine problemi çözüp çözmediğini sorarak, sonucu değerlendir.

Bu öneriler sunulduktan sonra grup ikiye ayrılmıştır. Şu problem cümlelerine ortak çözüm önerileri getirmeleri ve birbirlerine kendi bireysel çözüm önerilerini sunmaları istenmiştir.

- ✓ Çok çalıştığınız bir dersten zayıf aldınız.
- ✓ Bir arkadaşınızla tartıştınız ve canınızı çok acıttı.
- ✓ Öğretmeninizi çok üzdünüz ve size kırıldığını söyledi.
- ✓ Evde kardeşiniz ders çalışmanıza hiç müsaade etmiyor.
- ✓ Yakın arkadaşınız sizin karışmak istemediğiniz bir kavgada yanında yer almanızı istiyor.

- ✓ Akşam yemeğinden sonra, sitenin bahçesinde saat 22.00'ye kadar arkadaşlarınızla oturmak istiyorsunuz. Babanız ise akşam yemeğinden sonra dışarı çıkmanızı istemiyor. Anneniz de babanızın tavrını destekliyor.

İki grupta bulunan üyelerin cevaplarını paylaşımları sağlanmıştır. Olumsuz yöntemlere başvurarak problem çözmeye çalışan üyelere, uygulanan yöntemin olumsuz sonuçlarını görmeleri ve bu yöntemlerin aslında problemi çözmediğini anlamaları sağlanmaya çalışılmıştır.

Sonra grup üyelerine şu form dağıtılmış ve formu doldurmaları istenmiştir.

1. Son günlerde evde, okulda, aile fertlerinden biriyle ya da bir arkadaşınızla yaşadığınız bir sorunu yazın.

.....

2. Bu sorunu çözmek için neler yapmayı düşündüğünüzü yazın.

.....

3. Nasıl çözdüğünüzü yazın.

.....

4. Bu sorunlarla başa çıkarken sakin olmanın bize yararı ne olabilir?

.....

(Kulaksızoğlu 2004:177-179)

Grup üyelerinin yazdıklarını paylaştıktan sonra, grup üyelerinin sırayla, problem çözme aşamalarını tekrarlamaları istenmiştir. Oturumun özetlemesi yapıldıktan sonra oturumun değerlendirmesi yapılmıştır.

Sekizinci Oturum

Bu oturumda hedef belirleme ve plan yapmaya yönelik etkinliklere yer verilmiştir.

Amaçlar

1. Plan yapmanın günlük yaşamdaki yerini vurgulamak.
2. Uzun, orta ve kısa vadeli hedefler oluşturma fikri geliştirmek.

3. Grup üyelerini uzun, orta ve kısa vadeli hedefler oluşturmaya teşvik etmek.

Araç: Amaç Oluşturma Formu

İşlem

Bir önceki oturumda yapılanların özetlemesi yapıldıktan sonra; hedef belirlemek kadar bu hedefe ulaşırken yapılması gerekenler, aşılması gereken engellerle etkili bir şekilde başa çıkmanın, plan yapmanın ne kadar önemli olduğu grup ortamında tartışmaya açılmıştır.

Sonra grup üyelerine yaz tatiline ailecek Bodrum'a gidecekleri söylendi. Ardından şu uygulamaya geçilmiştir:

- ✓ Bu tatili nasıl gerçekleştireceksiniz?
- ✓ Hangi otelde kalacaksınız?
- ✓ Hangi turizm şirketini tercih edeceksiniz?
- ✓ Hangi tarihte (Temmuz ya da Ağustos) gideceksiniz?

Bütün bu noktaları dikkate alarak plan yapılmasının önemi vurgulanmıştır.

Sonra, "Başarılı bir öğrenci olmayı hedeflerken, bu amaca ulaşmak için ne gibi bir plana ihtiyacınız olacaktır? Uzun, orta ve kısa vadeli amaçlar neler olabilir?" konusu tartışmaya açılmıştır.

Uzun vadeli amaç; "ÖSS'de başarılı olmak, matematik öğretmeni olmak, iyi bir derecede mezun olmak..."

Orta vadeli amaç; "dönem sonunda belli bir ortalamaya ulaşmak..."

Kısa vadeli amaç; "Bir sonraki matematik sınavından 70'den aşağı not almamak..." örnekleri verildikten sonra, grup üyelerine "Amaç Oluşturma Formu" dağıtılmış ve kendilerine uygun kısa vadeli, orta vadeli ve uzun vadeli hedef yazmaları istenmiştir (Aydın 2005:87-88).

Üyelerin yazdıkları paylaşılmıştır. Sonra, araştırmacı, sorumlulukları yerine getirmemenin en büyük sebeplerinin "zamanı iyi kullanmama" ve "iyi plan yapmama" olduğunu belirtmiştir ve plan yapmanın ve iyi bir planın özellikleri ile ilgili şu bilgileri vermiştir:

- ✓ Plan uygulanabilir olmalıdır.
- ✓ Yazılı olmalıdır ve görülebilecek bir yere asılmalıdır.
- ✓ Her gün plana ne kadar uyulup uyulmadığı kontrol edilmelidir.

En önemli nokta, hazırlanan plana günü gününe, saati saatine değişiklik yapmadan, ertelemeyen ve herhangi birini atlamadan uymaktır (Aydın 2005:136-137).

Araştırmacı tarafından, amaçlara ve hedeflere ulaşmak için iyi bir plan yapıp, plana uyulmasının, zaman yönetiminde, öncelikleri belirlemenin, gün boyu yapılacak etkinlikleri, mutlaka yapılması gerekenler ve öncelikli yapılması gerekenleri de kapsayacak şekilde olmasının, zamanı kaybettiren zaman hırsızlarının belirlenmesinin ve zamanı boşa tüketecek şeylere "hayır" demenin önemi vurgulanmıştır (Yavuz 2004:440).

Sonra grup üyelerine "Amaç Oluşturma Formu" dağıtılmış ve şu yönerge verilmiştir: "Bir tane kısa, bir tane orta ve bir tane uzun vadeli hedeflerinizi yazın. Bu amaçlara ulaşmanız için gerekli olan aşamaları belirtin."

AMAÇLAR

Kısa Vadeli Amacım.....

Aşamalar

1.....

2.....

3.....

Orta Vadeli Amacım.....

Aşamalar

1.....

2.....

3.....

Uzun Vadeli Amacım.....

Aşamalar

- 1.....
- 2.....
- 3.....

(Aydın 2005:90)

Grup üyelerinin Amaç Oluşturma Formuna yazdıklarını paylaşmaları istenmiştir. Çoğunlukla eğitim-öğretim yılını başarılı bir şekilde bitirmek isteyen öğrencilere kendilerine özgü haftalık ders çalışma planı yapmaları önerilmiştir. Oturumun sonunda özetleme ve grup üyeleriyle oturumun değerlendirmesi yapılmıştır.

Dokuzuncu Oturum

Bu oturumda bir önceki oturumun özetlemesi yapıldıktan sonra öğrencilerin verilen ev ödevini yapıp yapmadıkları, plan yaparken zorlukla karşılaşmışlar karşılaşmadıkları sorulmuştur. Plan yapmanın yanında, yapılan planların uygulanmasının da önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu oturumda, etkili reddetme davranışları geliştirmek amacıyla bazen hayır diyebilme becerilerini kazandırmaya yönelik etkinliklere yer verildiği açıklanmıştır.

Amaç: Etkili reddetme davranışları geliştirmek.

İşlem

Etkinliğe şu açıklama yapılarak başlanmıştır: “Yaşamımız boyunca etrafımızdaki insanlarla çok farklı anlar yaşarız. Bazen öyle anlar olur ki, etrafımızdaki insanlara farklı nedenlerden dolayı HAYIR demek zorunda kalırız. Bu istekler bazen basit bir şey de olabilir. Örneğin, bir arkadaşınız sizden sınav esnasında kendisine kopya vermenizi isteyebilir, siz çok yoğun olduğunuz halde sizden kendi ödevini yapmanızı isteyebilir ya da çok uğraş verip günlerce hazırladığınız bir proje ödevinin aynısını hazırlayıp öğretmene vermeyi isteyebilir.”

Bu açıklamadan sonra öğrencilere şu sorular sorulmuştur:

- Yaşamınızda yapmayı istemediğiniz halde HAYIR demekte zorlandığınız olaylara örnekler verebilir misiniz?
- Bu olaylarda neler yaşadınız? HAYIR deseniz ne olurdu?

- İnsanlar birbirlerine hiç HAYIR demeseler neler olur?
- İnsanlar birbirlerine hiç HAYIR demeseler ne olur?
- İnsanların birbirlerini bazen uygun bir dille reddetmelerinin ne gibi yararları olabilir?

Üyelerden gelen cevaplar üzerinde grupta tartışılmıştır ve ardından şu açıklama yapılmıştır:

“Yaşamımızda her birimiz için arkadaşlıklar önemlidir. Gerçekten bizler bazen kendimizi zor durumlara sokmamak adına etrafımızdaki insanların bizden isteklerine HAYIR deme hakkına sahibiz. Bu "hayır" cevabını söyleme tarzı ve üslubu oldukça önemlidir. Karşımızdaki insanı kırmadan, onun isteğine HAYIR diyebilmeliyiz. Yapmamız gereken tek şey kendimizi ve duygularımızı anlatmak.

Örneğin, bizden kopya isteyen arkadaşımıza, şöyle bir cümle ile cevap verebiliriz: 'Gerçekten başarılı olmanı ben de isterim. Fakat ben sınava hazırlandım ve kopyadan, yakalanmaktan korkuyorum. İstersen, sana uygun olduğun bir zaman aynı dersi çalıştırabilirim.'

Sizin ödevinizi aynı şekilde kullanmak isteyen bir arkadaşınıza da şu cümle ile karşılık verebilirsiniz: 'Yaklaşık bir haftadır bu ödev için hazırlanıyorum. Hoca ikimizin ödevinin aynı olduğunu kolaylıkla fark edecektir. Ödevini hazırlarken zorlandığın noktalar olursa, sana yardım edebilirim; ama hazırladığım ödevi vermek istemiyorum'" (Yavuz 2004:428).

Üyelere örneğin ders çalışmaları gereken bir zamanda sinemaya gitmek isteyen bir arkadaşına ve bu gibi durumlarda nasıl HAYIR diyebilecekleri sorulmuştur ve verilen cevaplar grupta tartışılmıştır.

Son olarak, bazı durumlarda HAYIR demenin bize sağladığı faydalar vurgulanmıştır. Oturumun sonunda özetleme ve grup üyeleriyle oturumun değerlendirmesi yapılmıştır. Oturumun başındaki amaçlara ulaşıldığı ifade edilmiştir.

Onuncu Oturum

Bu oturumda bir önceki oturumun özetlemesi yapıldıktan sonra yapılan etkinliklerin değerlendirmesini ve grup sürecinin sonlandırılmasını içeren etkinliklere yer verilmiştir.

Amaçlar

1. Grup rehberlik programını değerlendirmek
2. Grup üyelerinin grup sürecinin sonlanacağı fikrini kabullenmelerine yardımcı olmak.

İşlem

Her grup üyesinin şimdiye kadar yapılan 9 oturumdan birinde yaşadıklarını ve oturumu değerlendirmesini yapması istenmiştir ve grup çalışmasının üyelerin beklentilerini karşılayıp karşılamadığı öğrenilmiştir. Bütün grup üyelerinin tek tek söz alarak duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanmıştır ve yararlı buldukları ya da değişiklik yapılmasını önerdikleri konular olup olmadığı sorulmuştur. Grup üyeleri böyle bir grup sürecini buradaki üyelerle yaşamaktan mutlu olduklarını ve uygulanan eğitim programının kendileri için yararlı olduğunu belirtmişlerdir.

Daha sonra, araştırmacı tüm ilişkilerin bir gün sona erdiğini hatırlatmıştır. Grup çalışmasının da, bu oturumun sonunda biteceğini söylemiştir. Araştırmacı, böyle bir grup sürecinde grup lideri olmaktan mutluluk duyduğunu ifade ederek; tüm grup üyelerini grup ortamındaki olumlu davranış örnekleri ile katkıda bulduklarından, grup kurallarına uygun davrandıklarından ve grup oturumlarına düzenli olarak devam ettiklerinden dolayı kutlamıştır. Sonra tüm grup üyelerinin teker teker diğer üyeler hakkında olumlu bir şey söylemeleri istenmiştir. Grup üyeleri kendileri ile ilgili belirtilen olumlu düşüncelerden dolayı kendilerini iyi hissettiklerini belirterek, kendilerine sağladığı katkıdan dolayı araştırmacıya teşekkür etmişlerdir.

Araştırmacı da, grup çalışmasına katılım ve katkılarından dolayı, grup üyelerine teşekkür etmiş, gizlilik ilkesini hatırlatmış; öğrencilerin istedikleri her zaman kendisine ulaşabileceklerini söylemiştir.

Grup üyelerinin tek tek birbirleriyle kucaklaşması ve birbirine veda etmeleri istenmiştir. Araştırmacı, grup üyelerine sertifika şeklinde düzenlenen "Katılım Belgeleri" ni dağıtmıştır (Aydın 2005:72). Hiç beklemedikleri bir anda, kendisine verilen bu belgeden dolayı şaşkınlık içinde olan öğrenciler, mutluluklarını ve memnuniyetini belirtmişler ve bu belgeyi odalarının duvarına asarak, yaşam boyu güzel ve özel bir anı olarak saklayacaklarını ifade etmişlerdir. "Öğrenilmiş güçlölük ölçeği" uygulanarak, eğitim semineri sonlandırılmıştır. Araştırmacı, genel olarak oturumların amacına hizmet ettiği düşüncesini taşımaktadır.

Sayın.....	
Kendini Denetleme Beceri Eğitimi alışmasını Başarıyla Tamamladınız.	
Tebrikler	
11.12.2006	Özlem MENTEŞ YALÇIN Psikolojik Danışman İmza

3.7. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlölük düzeylerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla oluşturulan deney ve kontrol gruplarının öğrenilmiş güçlölük ölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test puanları araştırmanın denencelerini test edecek şekilde düzenlenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler, grup sayısının az olması sebebiyle parametrik olmayan istatistiklerle değerlendirilmiştir. Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin, öğrenilmiş güçlölük düzeyleri üzerindeki etkisinin istatistiksel yönden önemli olup olmadığını

anlamak için Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılarak gruplar arasında karşılaştırma yapılmıştır. İki ilişkisiz örneklemeden elde edilen puanların birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Mann Whitney U Testi; ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılır (Büyüköztürk 2004:155,162). Bu çözümleme yöntemiyle ilgili elde edilen veriler, Bölüm IV-Bulgular kısmında gösterilmiştir.

BÖLÜM 4 BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test etmek için yapılan istatistik işlemler ve bu işlemler sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Denence 1. *Kendini denetleme becerileri eğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri son-test toplam puanları, bu eğitime katılmayan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri son-test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.*

Bu denenceyi sınamak için deney ve kontrol gruplarının Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldıkları son-test toplam puanlarına ilişkin sayısal veriler ve Mann Whitney U testi sonuçları tablo 3' te verilmiştir.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Gruplarının Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Son-test Puanlarına İlişkin Sayısal Veriler ve Mann Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney	10	145.80	10.881	15.50	155.00	.000	.000
Kontrol	10	106.80	5.432	5.50	55.00		

P<.001

Tablo 3' te görüldüğü gibi, kendini denetleme becerileri eğitimi verilen deney grubu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ölçeği son-test toplam puanları ile, eğitim verilmeyen kontrol grubu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ölçeği son-test toplam puanları arasındaki farklılığın .001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

4.2. Denence 2 Kendini denetleme becerileri eğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri son-test toplam puanları, ön-test toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Bu denenceyi sınamak için deney grubunun Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test toplam puanlarına ilişkin sayısal veriler ve Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları tablo 4' te verilmiştir.

Tablo 4

Deney Grubunun Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Ön-test ve Son-test Toplam Puanlarına İlişkin Sayısal Veriler ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Test	\bar{X}	SS			
Ön-test	107.100	6.640			
Son-test	145.800	10.881			
Son-test ve Ön-test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	0	.00	.00	2.805	.005
Pozitif Sıra	10	5.50	55.00		
Eşit	0				

P<.01

Tablo 4' te görüldüğü gibi, kendini denetleme becerileri eğitimi verilen deney grubu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ölçeği ön-test ve son-test toplam puanları arasındaki farklılığın .01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Uygulanan kendini denetleme becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur.

Araştırmada deney grubuna 10 hafta boyunca kendini denetleme becerileri eğitimi verilirken, kontrol grubunda bu süre içinde herhangi bir işlem yapılmamıştır. Yapılan analizler sonucunda, deney grubuna verilen eğitimin öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini anlamlı düzeyde etkilediği saptanmıştır. Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde herhangi bir değişiklik olup olmadığını test etmek amacıyla da, kontrol grubunun Rosenbaum' un öğrenilmiş güçlülük ölçeği ön-test ve son-test toplam puanlarına ait Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları tablo 5' te verilmiştir.

Tablo 5

Kontrol Grubunun Rosenbaum' un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Ön-test ve Son-test Toplam Puanlarına İlişkin Sayısal Veriler ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Test	\bar{X}	SS			
Ön-test	106.80	6.214			
Son-test	106.800	5.432			
Son-test ve Ön-test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6	4.58 6.88	27.50	.000	1.000
Pozitif sıra	4		27.50		
Eşit	0				

P>.05

Tablo 5'te görüldüğü gibi, kendini denetleme becerileri eğitimi almayan kontrol grubunun öğrenilmiş güçlülük ölçeği ön-test ve son-test toplam puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Elde edilen bu bulgular araştırmanın denencelerini doğrular niteliktedir.

BÖLÜM 5 TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde kendini denetleme becerileri eğitiminin öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine etkisi ile ilgili olarak yapılan uygulamalı çalışmada elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

"Kendini denetleme becerileri eğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri son-test toplam puanları, bu eğitime katılmayan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri son-test toplam puanlarından yüksektir" denencesini elde edilen bulgular destekler niteliktedir. Deney ve kontrol grubunun öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldıkları son-test puanları ortalamaları arasındaki farkın deney grubu lehine anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, kendini denetleme becerileri eğitimine katılan üniversite öğrencilerinin kendini denetleme becerilerinin gelişmesi sebebiyle öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde anlamlı bir artışın olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bu sonuçla ilgili literatür, öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin eğitimle artırıldığını ve her yaşta eğitimle öğrenilebilen bir kavram olduğunu göstermektedir.

Amerika'da Zauszniewski (1997:14-20) tarafından yapılan yarı deneysel ön-test-son-test deseninin kullanıldığı araştırmada, güçlülük oluşturan becerilerin öğretildiği 6 haftalık küçük grup müdahaleleri alan yaşlı hastalar öğrenilmiş güçlülük son test puanlarında yüksek puan elde etmişlerdir. Bu bulgu, ileri sürülen denenceyi doğrulamaktadır. Ayrıca Zauszniewski, bu araştırmasında, kendini denetleme teknikleri ve problem çözme becerilerini içeren becerilerin öğrenilebileceği ve öğretilebileceğini belirtmiştir.

Rosenbaum'a (1980b: 581-590) göre; yüksek güçlülüğe sahip kişiler, kendi kendini olumlu ifade etme ve problem çözme stratejilerini kullanırlar, memnuniyeti erteleyebilir ve başka kendini yönetim işlemlerini kullanabilirler. Stresle etkin başa çıkma, içsel olayların kontrol edilebilmesiyle mümkündür. İçsel olayları kontrol edebilmek de duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkma,

planlama, problem çözüme, karar verme, hemen doyumunu erteleme ve içsel olayları düzenleme gibi kendini denetleme becerilerinin geliştirilmesi ile doğru orantılıdır.

Yavuz'a (2004:91) göre, günümüz gençlerinin pek çok tehlikeli durumdan kendilerini koruyabilmelerinin en etkili yolu; onların gereken bilinç düzeyine ulaşabilmeleridir. Bu noktada gençlere kendini ve duygularını kontrol konusunda kazandırılan beceriler ve ulaşılan bilinç düzeyi gencin zor anlarda en önemli yardımcısı olacaktır. Bilinçli düşünmeyi, yaşadıklarını sorgulamayı, davranışlarının belli sonuçları olacağını bilen genç, kendini kontrol etmede zorlanmayacaktır.

Bireylerin etkili bir biçimde stresle başa çıkabilmeye yönelik olarak kullandıkları başa çıkma tarzları, bireyin kişilik özellikleri, problem çözme becerisi ve geliştirdiği düşünce tarzı ile yakından ilişkilidir. Başa çıkma becerileri, yeni düşünceler, alternatif ve problem çözme becerileri geliştirebilme süreci ile öğrenilir (Aydın 2005:103).

Tayvanlı ergen kızlar üzerinde yapılan araştırmada yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip ergenlerin daha az depresif belirtiler gösterdiği sonucuna ulaşılmış; depresyonu ve depresyonun olumsuz sonucunu önlemek için ergenlere öğrenilmiş güçlülük gibi başa çıkma stratejilerinin öğretilebileceği belirtilmiştir (Huang, Sousa, Tu, Hwang 2005:133-40).

Ayrıca "Kendini Denetleme Becerileri Eğitim Programına katılan üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük son-test toplam puanları, öğrenilmiş güçlülük ön-test puanlarına göre daha yüksektir" denencesi de, elde edilen bulgular sonucunda desteklenmiştir. Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin, üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini artırıcı yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık kontrol grubunun öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test toplam puanlarının ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgu, deney grubunun öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test toplam puanlarının ortalamaları arasındaki farkın

uygulanan Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminden kaynaklandığını kanıtlamaktadır.

Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği tarafından ölçülen öğrenilmiş güçlülüğün etkisi; kişisel kontrol ve başarı yaratan eğitim ve buna benzer programları yarıda bırakma ve programlara devam etme ile ilgili çeşitli araştırmalarda da saptanmıştır. Örneğin, Kennett, Deborah, Stedwill ve Tara (1996:177-186) tarafından yapılan bir araştırmada, düşük güçlülük becerileri olan öğrencilerin yüksek güçlülük becerilerine sahip öğrencilere nazaran, çalışma alışkanlıkları kazandırmak ve ders notlarını artırmak için düzenlenen kendini yönetim programını yarıda bırakma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bu araştırmacılara göre, öğrencilere genel problem çözme, planlama ve başka kendini yönetim stratejilerinin öğretilmesi, onlarda öğrenilmiş güçlülük becerileri oluşturabilir.

Kennett ve Ackerman'ın (1995:197-203) 5 haftalık kendini denetleme programına imza atan 22 kadın üzerinde yaptıkları araştırmada, düşük güçlülükteki kadınların yüksek güçlülükteki kadınlara göre programı bırakma eğiliminde oldukları; programı tamamlayan düşük ve yüksek güçlülükteki kadınlar aynı oranda kilo verseler de, sadece yüksek güçlülükteki deneklerin program bittikten sonra kilo vermeye devam ettikleri ve düşük güçlülükteki kadınların, verdikleri kiloları geri aldığı sonucuna ulaşmışlar ve kendini denetleme kilo programını izleyerek kilo vermeyi sürdürmede öğrenilmiş güçlülüğün önemine işaret etmişlerdir.

Rosenbaum ve Ronen'in (2001:338-356) bir vaka çalışmasında; altını ıslatma ve tırnak yeme problemi olan 10 yaşındaki bir erkek çocuğa ilk aşamada kendini denetleme becerileri ve terapistte başvurmasına neden olan probleminde bu becerileri nasıl uygulayacağı öğretilmiştir; ikinci aşamada çocuk, diğer problemini öğretilen becerileri terapistin az desteğiyle, bağımsız olarak uygulamaya teşvik edilmiştir. Çalışmanın sonunda, altını ıslatma tedavi edilirken terapist tarafından öğretilen kendini denetleme becerilerini çocuğun tırnak yeme problemini çözmede uyguladığı görülmüştür.

Ronen (2005:165-179) tarafından yapılan, karşı gelme davranışı gösteren çocuklara kendini denetleme becerilerinin öğretildiği çalışmada, uygulanan 12 oturumluk müdahalenin çocukların olumsuz davranışını azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerine verilen kendini denetleme becerileri eğitiminden üniversite öğrencilerinin anlamlı düzeyde faydalandığı; kendini denetleme becerilerinin eğitimle kazanılarak, bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini artırabileceği görülmektedir.

Kendini denetleme becerileri eğitimine katılan üniversite öğrencilerinin, öğrenilmiş güçlülük düzeylerini geliştirme ve eğitim sürecinde kullanabilecekleri teknikleri uygulamalı olarak öğrenmeleri amaçlanmıştır. Bu çerçevede programın odak noktasını, üniversite öğrencilerinin duygularını tanıma ve ifade etmeleri, duygu, düşünce ve tepkileri arasındaki ilişkileri kavramaları, çatışma ve problemlerini çözebilmeleri, öfke yönetimi sağlamaları, plan yapabilmeleri, hedef belirleyebilmeleri, iç kontrollerini sağlamaları ile ilgili teknikler oluşturmuştur.

Eğitim programına katılan, kendini denetleme becerilerini öğrenen, yüksek öğrenilmiş güçlülükteki üniversite öğrencilerinin, karşılaştıkları stresli durumlarda olumsuz başa çıkma yöntemlerini terk ederek, olumlu başa çıkma yöntemlerine başvurma eğiliminde olacakları düşünülmektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre; kendini denetleme becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini artırmak açısından etkililiğinin değerlendirildiği çalışmada, uygulanan programın, üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini artırmada etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

BÖLÜM 6 SONUÇ VE ÖNERİLER

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

Bu araştırmada, Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada kullanılan Kendini Denetleme Becerileri Eğitim Programı, üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini artırmaya yönelik hazırlanan bir çerçeve programıdır. Kendini Denetleme Becerileri Eğitimi çalışmalarında üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini geliştirebilmek için eğitim çalışması içinde duyguları tanıma ve ifade etme, duyguları, düşünceleri ve tepkileri anlama, kendini yönetme, hedef belirleme, plan yapma, problem çözme, öfke yönetimi ile ilgili farklı uygulamalara yer verilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre, Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini geliştirmede etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuca göre, verilen eğitim programının üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini artırmada etkili bir program olduğu söylenebilir. Daha önce ülkemizde kendini denetleme ve öğrenilmiş güçlülük ile ilgili deneysel bir çalışma olmamasına rağmen elde edilen sonuçların öğrenilmiş güçlülük kavramına katkısı olacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Bu araştırmanın sonucuna göre, aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

1. Kendini Denetleme Becerileri Eğitimi uygulaması, üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini yükselttiğini ortaya koymuştur. Benzer bir eğitim programı, ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerine yönelik olarak da oluşturulup, okullarda uygulamaya konulabilir.
2. Kendini kontrol edebilen, yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip sağlıklı bireylerin yetiştirilmesi açısından, öğretmenlere ve ana baba okulları kapsamında ebeveynlere kendini denetleme becerileri öğretilebilir.
3. Görsel ve yazılı basında kendini denetleme becerilerini geliştirmeye yönelik programlar yapılabilir.
4. Bu çalışmada, kendini denetleme becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine etkisi incelenmiştir. Uygulanan eğitim programının bir çerçeve programı niteliği taşımasından dolayı, zaman aralıkları içinde tekrar incelenebilir. Benzer bir çalışma farklı örneklerle üzerinde de yapılabilir.
5. Öğrencilerin olumsuz davranış göstermelerini önlemek amacıyla oluşturulan projelerde (örneğin Milli Eğitim Bakanlığının Okullarda Şiddeti Önleme Projesi) kendini denetleme becerileri eğitimine yer verilebilir.

KAYNAKÇA

Aikens, James E. et al. 1992. "Daily Stress Variability, Learned Resourcefulness, Regimen Adherence and Metabolic Control in Type I Diabetus Mellitus". **Evolution and Clinical Psychology**. 60 (1), pp: 113-118.

Akgun, Serap, J., Ciarrochi. 2003. "Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance". **Educational Psychology**. June, Vol:23, No:3, pp: 287-294.

Akgun, Serap, Tülin, Gençöz. 2004. "The Effects of Situation And Learned Resourcefulness on Coping Responses". **Social Behavior and Personality: An International Journal**. Vol:32, No:5, pp:441-448.

Argun, Yasemin. 2005. **Anne-Baba ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülüğü ile Okulöncesi Çocuklarının Davranışsal-Duygusal Güçlülüğü ve Kendilik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

Aydın, Betül. 2005. **Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları**. Ankara: Nobel Yayınları.

Balcı, Seher. 1996. **Danışma Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeyine Etkisi**. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi.

Berkem, Meral. 2001. "Dalış Sporü Eğitim Süreci İçindeki Öğrencilerle Eğitimcilerin Ruhsal Farklılıkları". **Klinik Psikiyatri Dergisi**. 4(1), ss:38-41.

Boonpongmanee, Chayanin, Jaclene, A., Zauszniewski, Diana, Lynn, Morris. 2003. "Resourcefulness and Self-Care in Pregnant Women With HIV". **Western Journal of Nursing Research**. Vol:25, No.1, pp:75-92.

Boyraz, Güler. 2002. **Learned Resourcefulness in Institutionalized and Non-institutionalized Adolescents**. Ankara: Middle East Technical University.

Brewin, Chris R., Andrews, Bernice. 1996. "Intergenerational Links and Positive Self-cognitions: Parental Correlates of Optimism, Learned Resourcefulness and Self-evaluation". **Cognitive Therapy & Research**. Jun.,20 (3), pp:247-263.

Büyüköztürk, Şener. 2004. **Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı:İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum**. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Carey, M.P. et al. 1990. "Learned Resourcefulness, Drinking and Smoking in Young Adults". **Journal of Pyshology Interdiciplinery & Applied**. July, Vol:124, No: 4. pp:391-395.

Cenkseven, Fulya. 2004. "Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi". Yayımlanmamış doktora tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi.

Ceyhan, Aydoğan Aykut. 2006. "Üniversite Öğrencilerinin Geçmişte Yaşadıkları Ayrılık Kaygısının Öğrenilmiş Güçlülük, Kaygı ve Psikolojik Belirtileri Yordama Düzeyi". **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences; Theory & Practice**. Ocak / January, 6 (1), ss: 53-79.

Chung, T. et al. 2001. "Change in Alcoholic Patients Coping Responses Predict 12-month Treatment Outcomes". **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 69 (1), ss: 92-100.

Coetzee, Sanet, Frans Cilliers. 2001. **Psychofortology Explaining Coping Behavior in Organizations**. 11.12.2006. www.siop.org.

Dağ, İhsan. 1990. **Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

_____.1991. “Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri için Güvenirliği ve Geçerliği”. **Türk Psikiyatri Dergisi**. 2(4), ss: 269-274.

_____.1992. “Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikopatoloji İlişkileri”. **Psikoloji Dergisi**. 7 (27), ss:2.

Demirci, Sibel. 1998. **Düşünme İhtiyacı Ölçeği Psikometrik Özellikleri: Düşünme İhtiyacı, Kontrol Odağı İnancı ve Öğrenilmiş Güçlülük İlişkilerinin İncelenmesi**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Dirksen, Shannon, Ruff. 2000. “Predicting Well-being Among Breast Cancer Survivors” . **Journal of Advanced Nursing**. Vol:32, No:4, pp:937-943.

Edwards, D., Susan, Riordan. 1994. “Learned Resourcefulness in Black and White South African University Students”. **The Journal of Social Psychology**, Vol:134, No: 5, pp:665-675.

Ellis, Albert. 1973. **Humanistic Psychotherapy**. New York: Julian Press.

Fleming, R., A., Baum, J., E., Singer. 1984. “Toward an Integrative Approach to the Study of Stres”. **Journal of Personality and Social Psychology**. 46, pp:930-949.

Fischer, Carie A. 2006. “The Correlation Between Grade Point Average And Coping Strategies”.11.12.2006. www.clearinghouse.missouriwestern.edu.

Ginter, G.,G., J.,D., West, J.,J. Zarski. 1989. “Learned Resourcefulness and Situation-Specific Coping With Stres”. **The Journal of Psychology**. 123 (3), pp:295-304.

Gözene, Övgü. 2002. **Riskli Alkol Kullanan Üniversite Öğrencileri ile Riskli Alkol Kullanmayanlarda, Stresli Yaşam Olayları, İç-Dış Kontrol Odağı İnancı ve Öğrenilmiş Güçlülük Değişkenlerinin İlişkilerinin İncelenmesi**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Güloğlu, Berna. 2006. "The Effect Of A Cognitive Behavioral Group Counseling Program on the Learned Resourcefulness Level and Automatic Thought Patterns of Elementary School Students". [Electronic resource]. Ankara: Middle East Technical University.

Hains, Anthony A. 1992. "Comparison of Cognitive-Behavioral Stress Management Techniques with Adolescent Boys". **Journal of Counseling and Development**. Vol:70, pp:600-605.

Huang, C.Y. et al. 2005. "Depressive Symptoms And Learned Resourcefulness Among Taiwanese Female Adolescents". **Arch Psychiatr Nurs**. Jun.,19(3), pp:133-140.

Karahan, T., Fikret, Mehmet, E., Sardoğan. 2004. **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar**. Samsun: Deniz Kültür Yayınları.

Kennett Deborah, J., M., Ackerman. 1995. "Importance of Learned Resourcefulness to Weight Loss and Early Success During Maintenance: Preliminary Evidence". **Patient Educ Couns**. May, 25 (2) pp:197-203.

Kennett, Deborah. J., Stedwill, Tara, A. 1996. "Co-Operative Learning in a University Setting: Evidence for The Importance of Learned Resourcefulness". **Studies in Higher Education**. Jun., Vol:21 No:2, pp:177-186.

Kennett, Deborah, Kateryna, Keefer. 2006. "Impact of Learned Resourcefulness and Theories of Intelligence on Academic Achievement of University Students: An Integrated Approach". **Educational Psychology**. June, Vol:26, No:3, pp:441-457.

Kennett, Deborah, J., Eric, Morris, Amanda, M., Bangs. 2006. "Learned Resourcefulness and Smoking Cessation Revisited". **Patient Education and Counseling**. 60, pp: 206-211.

Kulaksızoğlu, Adnan. 2003. **Kişisel Gelişim Uygulamaları**. Ankara: Nobel Yayınları.

_____. 2004. **Örnek Grup Rehberlik Programları**. Ankara: Nobel Yayınları.

Mahoney, Michael, J., Carl, E., Thoresen. 1974. **Behavioral Self-Control**. New York: Holt, Rinehart and Winston, inc.

Maraşlı, Müge. 2003. **Lise Öğretmenlerinin Bazı Özelliklerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine göre Tükenmişlik Düzeyleri**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Mizrahi, Suzan M. 1993. **A Study of the Effects of Trait Anxiety, Health Locus of Control Orientation, Commitment Level, Pain Duration and Severity on Learned Resourcefulness**. İstanbul: Boğaziçi University.

Öztürk, Seval. 2006. "The Relationship Between Learned Resourcefulness and Conflict Behaviors". [Electronic Resource]. Ankara: Middle East Technical University.

Pedro, Leli W. 2001. "Quality of Life for Long-term Survivors of Cancer". **Cancer Nursing**. Vol:47, No:24, pp:1-10.

Redden, E.,M., Tucker, R., K., Young, L. 1983. "Psychometric Properties of the Rosenbaum Schedule for Assessing Self-Control". *The Psychological Record*. Vol:33, pp:77-86.

Ronen, Tammie. 2005. "Students' Evidence-Based Practice Intervention for Children With Oppositional Defiant Disorder". **Research on Social Work Practice**. Vol:15, No:3, pp:165-179.

Rosenbaum, Michael. 1980a. "A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors: Preliminary Findings". **Behaviour Therapy**. Vol:11, pp:109-121.

_____. 1980b. "A Schedule for Assessing Self-Control Behavior and Tolerance of Painful Stimulation". *Journal of Abnormal Psychology*. 89, pp:581-590.

_____. 1983. "Learned Resourcefulness as a Behavioral Repertoire for Self-Regulation of Internal Events: Issues and Speculations". **Perspectives on Behaviour Therapy in the Eighties**. pp: 54-57.

Rosenbaum, Michael, Arnon, Rolnick. 1983. "Self-Control Behaviors and Coping with Seasickness". **Cognitive Therapy and Research**. February, Vol:7, No:1, pp:93-97.

Rosenbaum, Micheal, Jaffe, Y. 1983. "Learned helplessness: The Role of Individual Differences in Learned Resourcefulness". **British Journal of Social Psychology**. Sep., 22, pp:215-225.

Rosenbaum, Michael, Palmon, N. 1984. "Helplessness and Recoursefulness in Coping with Epilepsy". **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. Vol:52, No:2, pp:244-253.

Rosenbaum, Michael, Ben-Ari, K. 1985. "Learned Helplessness and Learned Resourcefulness: Effects of Noncontingent Success and Failure on Individuals Differing in Self-Control Skills". **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol:48, No.1, pp:198-215.

Rosenbaum, Michael., 1988. **Learned Resourcefulness, Stress and Self-Regulation**: Handbook of Life Stress, Cognition and Health. John Willey & Sons Ltd.

Rosenbaum, Michael, Benyosef, S. 1995. "Information Seeking and Resourcefulness During the Gulf War in Israil". **Journal of social and Clinical Psychology**. Vol:14, pp:205-224.

Rosenbaum, Michael, Tammie, Ronen. 2001. "Helping Children to Help Themselves: A Case Study of Enuresis and Nail Biting". **Research on Social Work Practice**. Vol:11, No:3, pp:338-356.

Sarı, Tuğba. 2004. "Üniversite Öğrencilerinde Bazı Değişkenlere Göre Öğrenilmiş Güçlülük". **8. Ulusal Psikoloji Kongresi.**, İstanbul: Bilgi Üniversitesi. 11.12.2006. www.baskent.edu.tr/tugba/bildiriler.htm.

Sarıcı, Safiye. 1999. **Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri, Ben Durumları ve Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Aralarındaki İlişkiler**. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

Savaşır, Işık, N. Hisli, Şahin. 1997. **Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No:9.

Simons, A.,D. et al. 1985. "Predicting Responce to Cognitive Therapy of Depression: The Role of Resourcefulness". **Cognitive Therapy and Research**. Vol:9, No:1, p: 79-89.

Siva, Nazlı, Ayşe. 1991. **İnfertilitede Stresle Başetme, Öğrenilmiş Güçlülük ve Depresyonun İncelenmesi**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Staats, A.,W. 1968. **Learning, Language and Cognition**. New York: Holt, Rinehart and Winston inc.

Strickland, B., R.1989. "Internal-External Expectancies: From Contingency to Creativity". **American Psychologist**. 44, pp:1-12.

Sürük, Nilgün.1994. **Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**. Malatya: İnönü Üniversitesi.

Şener, Şahnur, v.d. 1999. "Meme Kanserinin Ruhsal ve Sosyal Etkileri Üzerine Yapılan Bir Çalışma". **Klinik Psikiyatri**. 2, pp:254-260.

Toomey, T.C., et al. 1995. "Relationship of Learned Resourcefulness to Measures of Pain Description, Psychopathology and Health Behavior in a Sample of Chronic Pain Patients". **Clin J Pain**. Dec., 11 (4), pp:259-66.

Türkel, Yeşim, Deniz. 2006. "The Relationship Between Parenting Style and Learned Resourcefulness". [Electronic Resource]. Ankara: Middle East Technical University.

Uçman, Perin.1990. "Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar". **Psikoloji Dergisi**. Cilt:7, Sayı:24, s:58-75.

Vohs, Baumeister, Roy, F., 2004. **Handbook of Self-Regulation, Research, Theory and Applications**. New York: The Guilford Pres.

Weaver, G.,D., Turner, N.,H., O' Dell, K.,J. 2000. "Depressive Symptoms, Stress and Coping Among Women Recovering from Addiction". **Journal of Substance Abuse Treatment**. 18, pp:161-167.

Yavuz, Kudret, Eren. 2004. **Yaşam Becerileri Eğitimi**. Ankara: Ceceli Yayınları.

Yıldız, Çiğdem. 1993. **Yüksek ve Düşük Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyine Sahip Bireylerin Başarı ya da Başarısızlık Durumlarına İlişkin Nedensel Yüklemeleri**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Yılmaz, Müge. 2002. **Duygusal Zekâ Düşünme Becerileri Eğitiminin Annelerin Duygusal Zekâ Düzeyine Etkisi**. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi.

Yılmaz, Nurgül E. 1993. **Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri Psikopatoloji ve Stresle Başa Çıkma**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Yobas, Piyanee, Klainin. et al. "Work / Family Stress, Learned Resourcefulness and Women's Health". **Virginia Henderson International Nursing Library**. 11.12.2006. www.nursinglibrary.org.

Zauszniewski, Jaclene, A., M.,L., Wykle. 1994. "Racial Differences in Self-Assessed Health Problem, Depressive Cognition and Learned Resourcefulness". **Journal of National Black Nurses Association**. Spring-Summer, Vol:7, No:1, pp:3-14.

Zauszniewski, Jaclene, A. 1997. "Teaching Resourcefulness Skills to Older Adults". **J. Gerontol Nurs.** 23 (2), pp:14-20.

Zauszniewski, Jaclene, A., ChaeWeon, Chung. 2001. "Resourcefulness and Health Practices of Diabetic Women". **Research in Nursing & Health**. Vol:24,No:2, pp: 113 – 121.

Zauszniewski, Jaclene, A. 2002. "Acceptance, Cognitions and Resourcefulness in Women with Diabetes". **Western Journal of Nursing Research**. Vol:24, No:7, pp:728-750.

Zauszniewski, Jaclene, A. et al. 2002. "Predictors of Resourcefulness in School-Aged Children". *Issues in Mental Health Nursing*. June, Vol:23, No:4, pp. 385-401.

_____.2004. "Learned Resourcefulness, Cognitive Processes, and Adaptive Functioning in Depressed Adults". **Advances in Clinical Practice**. 11.12.2006. www.ora.ra.cwru.edu.

Zauszniewski, Jaclene, A. et al. 2005. "Predictors of Resourcefulness in African American Women". **Journal of Aging and Health**. Vol:17, No:5, pp:609-633.

Zlotogorski, Z. et al. 1995. "Anxiety Levels of Pregnant Women During Ultrasound Examination: Coping Styles, Amount of Feedback and Learned Resourcefulness". **Ultrasound Obstet Gynecol**. Dec., 6 (6), pp:425-9.

EKLER

Adı Soyadı:**Sınıfı:****EK-1****ROSENBAUM' UN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ÖLÇEĞİ (RÖGÖ)**

Aşağıda kötü bir durum veya olayla karşılaşıldığında kişilerin neler yapabileceğini anlatan 36 ifade vardır. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak cevabınızı beş şıktan birini seçerek;

(1) Hiç tanımlamıyor (2) Biraz tanımlıyor (3) Oldukça iyi tanımlıyor (4) İyi tanımlıyor (5) Çok iyi tanımlıyor şeklinde uygun kutucuğa işaretleyiniz.

	1	2	3	4	5
1. Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm.					
2. Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder, düşünürüm.					
3. Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim.					
4. Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana güç gelir.					
5. Kendimi bedbin (üzüntülü) hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım.					
6. Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.					
7. Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım.					
8. Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım.					
9. Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim.					
10.Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman, dikkatimi toplamak için yollar ararım.					
11.Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırıyorum.					
12.Kötü bir huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım.					
13.Beni sıkı bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım.					
14.Günde iki paket sigara içiyorsa, sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.					
15.Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm.					
16.Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde, sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım.					
17.Bedbin (üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım.					
18.Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm.					
19.Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.					
20.Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım.					
21.Beni kötümser yapsa da, gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam.					

	1	2	3	4	5
22.Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim.					
23.Bedenimin herhangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım.					
24.Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar.					
25.Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yenmek için, sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim.					
26.Kendimi patlayacakmış gibi hissettiğimde,“Dur, bir şey yapmadan önce düşün” derim.					
27.Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim.					
28.Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım.					
29.Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım.					
30.Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim.					
31.Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım.					
32.Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım.					
33.Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım.					
34.Bir iş yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere ayırırım.					
35.Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenemediğim olur.					
36.Aç olduğum halde yemek yeme imkanım yoksa ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım.					

ÖZGEÇMİŞ

EK-2

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı :	Özlem MENTEŞ YALÇIN
Doğum Yeri ve Tarihi :	Perşembe- 10.03.1974
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi :	Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi
Yüksek Lisans Öğrenimi :	
Bildiği Yabancı Diller :	İngilizce
Bilimsel Etkinlikleri :	“Ergenlerde Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. PDR Dergisi, 2006, III (26), ss.35-45.
İş Deneyimi	
Uygulamalar :	–
Projeler:	–
Çalıştığı Kurumlar:	SSK Kırıkkale Hastanesi SSK Trabzon Hastanesi SSK Buca Hastanesi SSK İzmir Eğitim Hastanesi Red Cotts Nursing Home (İngiltere) İzmir Çağrı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Ordu Merkez 75. Yıl Cumhuriyet İlköğretim Okulu Ordu Anadolu Ticaret ve Ticaret Meslek Lisesi Ordu Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi
İletişim	
E-Posta Adresi :	mermaidozlem@hotmail.com
Telefon:	
İş:	0 452 814 53 36
Ev:	0 452 577 9326
Cep:	0 505 267 00 09
Tarih:	22.02. 2007

TEŞEKKÜR

Önerileriyle çalışmaya bilimsel katkı sunan, her zaman olumlu yaklaşımıyla beni destekleyen, saygı değer hocam Sayın Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya teşekkür ederim.

Araştırma süresince öneri ve eleştirileriyle yardımlarını hiç esirgemeyen tez danışmanım ve değerli hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Seher BALCI ÇELİK'e, yüksek lisans derslerimde bilgi ve becerilerimi geliştirmeme destek veren tüm değerli hocalarım Sayın Yrd. Doç. Dr. T. Fikret KARAHAN, Sayın Yrd. Doç. Dr. Mehmet E. SARDOĞAN, Sayın Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT, Sayın Yrd. Doç. Dr. Müge YILMAZ, Sayın Yrd. Doç. Dr. Melek KALKAN, Sayın Yrd. Doç. Dr. Çağatay GÜVEN, Sayın Yrd. Doç. Dr. Ali YILMAZ, tükenmiş hissettiğim her zaman sıkılmadan beni dinleyen ve motive eden sayın Yrd. Doç. Dr. Canani KAYGUSUZ, hiçbir yardım isteğimi geri çevirmeyen Arş. Gör. Hatice EPLİKOÇ'a, hayatım boyunca sevgisini ve desteğini yanımda hissettiğim aileme, tüm sıkıntılarım hep yanımda olan, her konuda beni destekleyen eşime ve araştırmaya katılan Ordu Ziraat Fakültesi Öğrencilerine teşekkür ederim.

ÖZ

[MENTEŞ YALÇIN, Özlem]. [*Kendini Denetleme Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyine Etkisi*], [Yüksek Lisans Tezi], Samsun, [2007].

Bu çalışmanın amacı, Kendini Denetleme Becerileri Eğitim Programının üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine etkisini incelemektir.

Araştırmanın çalışma grubu toplam 20 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini belirlemek amacıyla "Rosenbaum' un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışma grubuna bu ölçek ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Eğitim programı 10 oturum ve oturum süreleri de yaklaşık 1 saat sürmüştür. 10 oturumluk çalışmanın sonunda deney ve kontrol gruplarına uygulanan Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği son-test olarak tekrar uygulanmış ve ön-test, son-test puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

İstatistiksel analizler sonunda Kendini Denetleme Becerileri Eğitimi programına katılmanın, öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde anlamlı bir fark oluşturduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre, geliştirilen "Kendini Denetleme Becerileri Eğitim Programının" öğrenilmiş güçlülüğü geliştirdiği sonucuna varılmıştır.

Elde edilen bulgular literatür ışığında yorumlanmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öğrenilmiş Güçlülük, Kendini Denetleme, Kendini Denetleme Becerileri Eğitimi, Üniversite Öğrencisi.

ABSTRACT

[MENTEŞ YALÇIN, Özlem]. [*The Effects of Self-Control Skills of Education Programme on The University Students' Learned Resourcefulness Level*], [Master' s Thesis], Samsun, [2007].

The aim of this research is to study the effects of "Self-Control Skills of Education Programme" on the university students.

The study group of this research consists of 20 students. "Rosenbaum' s Learned Resourcefulness Schedule (Self Control Schedule)" was used to determine the students' Learned Resourcefulness levels. The pretest and posttest were given to the study group. The sessions of education programme lasted 1 hour during 10 weeks. Posttest were given to the study group at the end of the education programme. Mann Whitney U test was used to determine whether there were any difference between the pretest and posttest result of evaluation of Rosenbaum' s Learned Resourcefulness Schedule (Self-Control Schedule).

Significant differences were detected on the Learned Resourcefulness level through the Self-Control Skills of Education Programme.

The Findings were discussed in light of literature and some suggestions were made.

Key Words: Learning Resourcefulness, Self-Control, Self-Control Skills of Education, University Student.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEŞEKKÜR	i
ÖZ	ii
Anahtar Kelimeler.....	ii
ABSTRACT	iii
Key Words.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
BÖLÜM 1 GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi.....	8
1.2. Alt Problemler.....	8
1.3. Denenceler.....	9
1.4. Araştırmanın Gereği ve Önemi.....	9
1.5. Sayıtlar.....	13
1.6. Sınırlılıklar.....	13
1.7. Tanımlar.....	13
BÖLÜM 2 İLGİLİ KAYNAKLAR	15
2.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	15
2.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	27

BÖLÜM 3 YÖNTEM	37
3.1. Çalışmanın Grubu.....	37
3.2. Deney ve Kontrol Grubunun Oluşturulması.....	37
3.3. Araştırma Deseni.....	38
3.4. Veri Toplama Aracı.....	39
3.5. Kendini Denetleme Becerileri	
Eğitiminin Uygulanması.....	40
3.6. İşlem Yolu.....	42
Birinci Oturum.....	43
İkinci Oturum.....	45
Üçüncü Oturum.....	47
Dördüncü Oturum.....	52
Beşinci Oturum.....	55
Altıncı Oturum.....	58
Yedinci Oturum.....	60
Sekizinci Oturum.....	62
Dokuzuncu Oturum.....	65
Onuncu Oturum.....	67
3.7. Verilerin Analizi.....	68
BÖLÜM 4 BULGULAR	70
4.1. Denence 1.....	70
4.2. Denence 2.....	71
BÖLÜM 5 TARTIŞMA VE YORUM	73

	Sayfa
BÖLÜM 6 SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
KAYNAKÇA.....	79
EKLER.....	89
Rosenbaum' un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği.....	90
Özgeçmiş.....	92

TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
<p>Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Ön-test Puanlarına İlişkin Sayısal Veriler ve Mann Whitney U Testi Sonuçları.....</p>	38
<p>Tablo 2. Araştırma Deseni</p>	38
<p>Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Son-test Puanlarına İlişkin Sayısal Veriler ve Mann Whitney U Testi Sonuçları.....</p>	70
<p>Tablo 4. Deney Grubunun Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Ön-test ve Son-test Toplam Puanlarına İlişkin Sayısal Veriler ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....</p>	71
<p>Tablo 5. Kontrol Grubunun Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Ön-test ve Son-test Toplam Puanlarına İlişkin Sayısal Veriler ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....</p>	72