

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
(EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER PROGRAMI)

POZİTİF DÜŞÜNMEYE DAYALI GRUP EĞİTİMİ PROGRAMININ
ANNELERİN BENLİK ALGISI, EŞLERİNE VE ÇOCUKLARINA YÖNELİK
TUTUMLARI İLE KENDİNİ DENETLEME BECERİSİ VE OTOMATİK
DÜŞÜNCELERİ ÜZERİNDE ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

Ayşe Dilek ÖĞRETİR

Danışman:Prof.Dr. Belka ÖZDOĞAN

ANKARA
Kasım, 2004

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında bir çok insanın desteğini gördüm.

Öncellikle, sevgi, saygı ve hoőgörüye dayalı nitelikli insan iliőkileriyle yaőamıma kattığı anlamdan dolayı, ayrıca doktora öğrenimim boyunca, empatik yaklaşımı yaratıcı ve özgün katkılarıyla bilgi ve becerisinden güç aldığım ve kendisini tanımaktan mutluluk duyduğum, beni sürekli destekleyen ve yardımını esirgemeyen tez danıőmanım değerli hocam Prof. Dr. Belka Özdoğan'a en içten teőekkürlerimi sunarım.

Yapıcı eleştirileri, destekleyici ve geliőtirici geri bildirimleriyle çalıőmama katkı sağlayan değerli hocam Prof.Dr.Yusuf Ziya Özcan'a, Prof.Dr. Binnur Yeşilyaprak'a , Prof.Dr. Hasan Bacanlı'ya, Prof.Dr. Fulya Z. Temel'e teőekkürü bir borç bilirim.

Doktora çalışmam boyunca , manevi destek ve yardımlarını eksik etmeyen değerli dostlarıma ve aileme minnet duygularımı sunarım.

ÖZET

POZİTİF DÜŞÜNMEYE DAYALI GRUP EĞİTİMİ PROGRAMININ ANNELERİN BENLİK ALGISI, EŞLERİNE VE ÇOCUKLARINA YÖNELİK TUTUMLARI İLE KENDİNİ DENETLEME BECERİSİ VE OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ ÜZERİNDE ETKİSİ

Öğretim, A.Dilek

Doktora, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Eğitim Psikolojisi Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Belka Özdoğan

Ankara, 2004-190 sayfa

Bu çalışmada, “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının”, annelerin olumlu düşünme düzeylerini artırmada çocuğuna ve eşine karşı olumlu tutum geliştirmesine etkisi incelenmiştir.

Bu araştırmada, annelerin pozitif düşünme becerilerini geliştirmesine yönelik eğitim programı hazırlayarak, bu programın etkinliğini belirlemeyi amaçlayan, deney-kontrol gruplu, ön-test ve son-test ve izleme ölçümlü deneysel bir desen kullanılmıştır.

Araştırmada üç deney, diğeri kontrol grubu olmak üzere iki ayrı grup bulunmaktadır. Bu çalışma Ankara ili merkezinde yaşayan, evli, 9-15 yaş arası çocuğu olan lise, üniversite ve lisans üstü eğitim mezunu annelerle yapılmıştır. Araştırmanın deney ve kontrol grubundaki denekler, çeşitli kurumlara verilen duyurular aracılığıyla sağlanmıştır. Gönüllü olan anneler deney ve kontrol grubunu oluşturmuştur.

Bu araştırmada annelere pozitif düşünceyi güçlendirecek, olumsuz durumlarla baş etmede, bilgi, beceri ve farkındalık kazanmalarına yardımcı

olabilecek yaşantılar geçirmelerini sağlayacak bilişsel ve insancıl yaklaşımli, sağaltım (iyileştirme), etkileşim ve yaşantıya dayalı bir grup programı geliştirilmiştir. Bu amaçla geliştirilen “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” annelerin olumlu davranışlarının sayısını artırmada, olumsuz davranışlarının sayısını azaltmada etkili olup olmadığını deneysel olarak test edilmiştir.

Araştırmacı tarafından annelere yönelik hazırlanan “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programı” 8 Aralık 2003’de başlatılmıştır. Ön test ve Son test ve izleme Ölçümlerinde Hamel Anne Tutum Testi, Giessen Testi, Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, Otomatik Düşünce Testi, Evlilik Yaşam Ölçeği, Evlilik Yaşam Anketi ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

Deney grubu 10’ar kişilik 3 gruptan oluşmaktadır. Gruplar rastlantısal olarak seçilen 30 deney ve 30 kontrol olmak üzere toplam 60 kişidir. Her grup hafta da bir kez 1-1,5 saat olmak üzere 12 hafta toplanmıştır. İlk oturumda programın amacı, grup kuralları, beklentiler konuşulmuş ve ön testler uygulanmıştır. Son oturumda bu programın kendilerine olumlu veya olumsuz tüm katkılarını sözel olarak ifade etmeleri istenmiş ve son testler uygulanmıştır. Uygulamanın bitiminden on iki hafta sonra yine aynı ölçekler izleme ölçümü olarak deneklere yeniden verilmiştir.

Deney grubundaki annelere “pozitif düşünme becerisini” geliştirme programı uygulanırken, kontrol grubundaki annelere ayda bir defa 1-1,5 saat arasında süren, toplam üç kez “pozitif düşünme becerisini” geliştirme programı ile ilgisi olmayan “yeterli ve dengeli beslenmeyi” içeren görüşmeler araştırmacı tarafından yapılmıştır.

Araştırma sonunda ön test - son test ve son test - izleme ölçümlerinde test puanları üzerinde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için Paired Samples T- testi analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin çocuklarına gösterdikleri davranışlarının, otoriter ve tutarsız tutumdan uzaklaştığı, demokratik ve koruyucu tutuma yaklaştığı belirlenmiştir. Programa katılan annelerin benlik algıları, kendini

denetleme becerileri ve otomatik düşünceleri incelendiğinde, (çalışmadan elde edilen bulgulara göre) programa katılmadan önce kontrolsüz, sosyal olmayan, depresif, stresle başa çıkma stratejileri düşük, kendini denetleme becerisi düşük ve ön yargılı iken programa katıldıktan sonra eskisine oranla daha kontrollü, daha sosyal, daha korkusuz, daha bağımsız, stresle başa çıkma stratejileri ve kendini denetleme becerisi daha yüksek, olaylara karşı daha az ön yargılı bireyler oldukları belirlenmiştir. Sadece Bağımlı-Bağımsız alt boyutu incelendiğinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Programın annelerin kendine güvenini artırarak onları olumlu yönde geliştirdiği belirlenmiştir. Ayrıca, annelerin evlilik doyumunu belirgin ölçüde artırdığı ve problemleri farklı yollarla çözebildikleri görülmektedir.

İzleme ölçümlerinden elde edilen sonuçlara göre, deneysel işlemin yani “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” etkisinin aradan geçen zamana bağlı olmadığı, uzun süreli(3 ay) olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmada izleme ölçümlerinde uygulanan ölçek ve testlerin bazılarının alt boyutunda ki farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Fakat bu fark incelendiğinde pozitif düşünce eğitimi katılan annelerin, katılmayan annelere göre olumlu davranışlarının daha da arttığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak uygulanan “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” annelerin olumlu davranışlarının sayısını artırmada, olumsuz davranışlarının sayısını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin aradan geçen süreden bağımsız uzun süreli olduğu anlaşılmaktadır.

Elde edilen tüm bu bulgular bilimsel kaynaklar ışığında yorumlanarak tartışılmış ve bazı öneriler yapılmıştır.

SUMMARY

THE EFFECT OF GROUP TRAINING PROGRAM BASED ON POSITIVE
THINKING UPON MOTHERS' PERCEPTION OF EGO, ATTITUDES
TOWARD THEIR CHILDREN, SPOUSES ABILITY OF SELF-CONTROL
AND AUTOMATIC THOUGHTS

Öğretir, A.Dilek

PhD. Department of Training Sciences
(Training Psychology Program)

Adviser: Belka Özdoğan

Ankara, 2004- 190 pages

In this study, the effect of “The Group Training Program Based on Positive Thinking” upon the improvement of mothers’ level of positive thinking toward their child and husband was examined.

With this research, an experimental design, aiming at increasing the efficiency of the program, with a test control group, a pre-test, a final-test and follow up assessment was used by preparing an training program targeting the improvement of mothers’ positive thinking skills.

There were two separate groups, three were test groups, and another was a control group. This study was applied on the mothers living in Ankara city centre, married, having a child between the ages of 9 and 15, and graduated from a high school, a university or an MA program. The testers taking places in the test or control group were formed through the advertisements given to several institutions. Volunteered mothers comprised the test and control groups.

In this research, a group program with a cognitive and humanist approach, and depending on therapy, interaction and life, was improved in

order to empower the positive thinking of mothers, provide them with a life to help gain knowledge, skill and awareness in overcoming negative situations. Whether “The Group Training Program Based on Positive Thinking”, which was developed in this purpose, would be effective on increasing the numbers of positive behaviours and decreasing the numbers of negative behaviours of mothers was tested.

Prepared for the mothers by the researcher, “The Group Training Program Based on Positive Thinking” was started on 8th December, 2003. Hamel’s Mother Attitude Test, Giessen Test, Rosenbaum’s Learned Difficulty Scale, Automatic Thought Scale, Marriage Life Scale and Marriage Life Questionnaire were applied in the assessments of pre-test, final-test and follow up tests.

Test group was comprised of three groups with 10 persons. The groups were composed of 30 persons in test and 30 persons in control and 60 in total, chosen randomly. Each group came together 12 weeks, being 1 or 1,5 hours each week. In the first meeting, the purpose of the program, the rules of group and expectations were discussed and pre-tests were applied. In the last assembly, they were asked to state all the positive and negative contributions to themselves verbally and the final tests were applied as well. 12 weeks after the applications were ended, the same scales were given to the testers as follow up scales.

While the program of improving “positive thinking skill” was being applied to the mothers in test group, interviews including “adequate and balanced nutrition” not related with the program of improving “positive thinking skill” were done with the mothers in the control group, lasting 1 or 1,5 hour a month, three times in total.

At the end of the research, an analysis of Paired Samples T-Test was applied in order to determine whether there was a meaningful difference between the test and control groups through the test points in the pre-test and final-test and final-test and follow up assessments.

According to the results; when the behaviours of the mothers participating into the group education program based on positive thinking

over their children were examined, it was determined that they were away from authoritative and inconsistent attitude and tended to a democratic and protective one. As the characteristics of personality and perceptions of personality of mothers were examined, it was also determined that while they were uncontrolled, unsocial, depressive, having a low strategy to overcome stress, and a low level of self supervising before attending to the program, they became controlled, social, hypo manic individuals, having a high strategy to overcome stress and a high level of self supervising and having no prejudice towards the events after the participation into the program. A meaningful difference was not observed between the test and control groups when Dependent-Independent sub dimension was examined alone. In short, it was determined that program enhanced mothers' self-confidence and developed it positively. In addition, it was observed that they increased their satisfaction in marriage in a certain level and they could solve their problems in various ways.

According to the results obtained from the follow up assessments, it was decided that the effect of experimental process, that is The Group Training Program Based on Positive Thinking was not related to the time passing but a long lasting one.

In the study, it was seen that the difference was meaningful in the sub dimensions of some of the scales and tests applied in the follow up assessments. But when this difference was examined, it was determined that mothers participating into the positive thinking training developed positive behaviours compared to those who did not participate.

As a consequence, it was understood that the applied The Group Training Program Based on Positive Thinking was effective on the increase of the numbers of mothers' positive behaviours and the decrease of negative behaviours, and this effect was independent of the time passing and it was long lasting.

The findings of the research were interpreted and discussed in the light of the literature and some suggestions were made.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	ii
SUMMARY.....	v
İÇİNDEKİLER.....	viii
EKLER LİSTESİ.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xii

BOLÜM I

GİRİŞ.....	1
İnsancıl (Hümanistik) Yaklaşım.....	4
Bilişsel Yaklaşım.....	11
Bilişsel Terapide Temel Kavramlar.....	14
Bilişsel –Yaşantısal Benlik Kuramı.....	15
Zihinsel Benlik Yönetimi Kuramı.....	18
N.Parlette ve R.Rae'nin Düşünme Biçimleri Sınıflaması.....	21
Wheeler'ın Düşünce Biçimleri Sınıflaması.....	22
Pozitif Düşünce Üzerine Bazı Görüşler.....	23
Problem Cümlesi.....	25
Tezin Amaç.....	25
Denenceler.....	25
Sınırlılıklar.....	26
Araştırmanın Önemi.....	27
Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	28
Benlik Kavramı.....	40
Aile.....	45
Anne-Baba Tutumu.....	51
Evlilik İlişkisi.....	63

BÖLÜM II

YÖNTEM.....	71
Araştırmanın Deseni.....	72
Araştırma Grubu.....	72
Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	75
Hamel Anne Tutum Testi.....	75
Hamel Anne Tutum Testinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	76
Hamel Anne Tutum Testinin Puanlanması.....	79
Giessen-Testi.....	80
Giessen Testinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	81
Giessen Testinin Puanlanması.....	84

Giessen Testinin Yorumlanması.....	86
Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği	89
Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	90
Evlilik Yaşamı Ölçeği.....	90
Evlilik Yaşamı Anketi.....	91
Kişisel Bilgi Formu.....	92
Araştırma Verilerinin Analizleri.....	93
Pozitif Düşünmeye Dayalı Eğitim Programının Genel Amacı ve Uygulama Aşamaları- Oturumların Özeti.....	93
Gevşeme Teknikleri.....	94
Pozitif Düşünce Eğitim Programı.....	98

BÖLÜM III

BULGULAR	101
Denence-1.....	101
Denence-2.....	103
Denence-3.....	104
Denence-4.....	105
Denence-5.....	106
Denence-6.....	108

BÖLÜM IV

TARTIŞMA VE YORUM	115
Annelerin Çocuk Eğitimine Yönelik Tutumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	117
Annelerin Benlik Algılarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	119
Annelerin Kendini Denetleme Becerisine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	121
Annelerin Otomatik Düşüncelerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	122
Annelerin Eşleri İle İlişkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	124
İzlemeye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	126

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER	130
Anne- Babalara Yönelik Öneriler.....	131
Teze Yönelik Öneriler.....	132
KAYNAKÇA	133

EKLER LİSTESİ

		Sayfa
EK-1	Pozitif Düşünce İle İlgili Özlü Cümleler.....	155
EK-2	Gevşeme Egzersizleri.....	157
EK-3	Hamel Anne Tutum Testi	167
EK-4	Hamel Anne Tutum Testinin Değerlendirme Formu.....	169
EK-5	Giessen-Testi.....	171
EK-6	Giessen Testi Değerlendirme Formu.....	173
EK-7	Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (Rögö).....	175
EK-8	Otomatik Düşünceler Ölçeği (Odö)	177
EK-9	Evlilik Yaşamı Ölçeği.....	179
EK-10	Evlilik Yaşamı Anketi.....	181
EK-11	Kişisel Bilgi Formu.....	183
EK-12	Deney ve Kontrol Gruplarına Ait , Hamel Anne Tutum Testi, Giessen Testi, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, Otomatik Düşünce Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği, Evlilik Yaşam Anketi, Ön Test-Son Test ve Son Test-İzleme Testi Ortalama Puanlarının Grafikleri.....	184

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

BÖLÜM I

Tablo 1.	Yaşantısal ve Rasyonel Düşünme Biçimlerine İlişkin Karşılaştırma.....	17
Tablo 2.	Aile Yaşam Döngü Evreleri ve Aile Gelişim Görevleri.....	47
Tablo 3.	Baumrind'in Anne Baba Tutumuna İlişkin Sınıflaması.....	54
Tablo 4.	Maccoby ve Martin'in Anne Baba Tutumuna İlişkin İki Boyutlu Modeli.....	59

BÖLÜM II

Tablo 5.	Araştırmanın Deseni.....	72
Tablo 6.	Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Annelerin Demografik Niteliklerine Göre Dağılımı.....	74
Tablo 7.	Hamel Anne Tutum Testinin Faktör Analizleri Sonuçları (N=1082).....	77
Tablo 8.	Giessen Testinin Faktör Analizleri Sonuçları (N=4168).....	81

BÖLÜM III

Tablo 9.	Hamel Anne Tutum Testinin Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları.....	102
Tablo 10.	Giessen Testinin Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları....	103
Tablo11.	Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlük Ölçeğinin (RÖGÖ) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları.....	104
Tablo12.	Otomatik Düşünceler Ölçeğinin (ODÖ) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları.....	105
Tablo13.	Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ)Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları.....	107
Tablo14.	Evlilik Yaşam Anketi (EYA) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Puanların t –Testi	

	Sonuçları.....	107
Tablo15.	Hamel Anne Tutum Testinin Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Son Test ve İzleme Testi Ortalama Puanların t-Testi Sonuçları.....	108
Tablo16.	Giessen Testinin Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Son Test ve İzleme Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları.....	109
Tablo17.	Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlük Ölçeğinin (RÖGÖ) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Son Test ve İzleme Test Ortalama Puanların t –Test Sonuçları.....	110
Tablo18.	Otomatik Düşünceler Ölçeğinin (ODÖ) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Son Test ve İzleme Testi Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları.....	111
Tablo19.	Evlilik Yaşam Ölçeğinin (EYÖ) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Son Test ve İzleme Testi Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları.....	112
Tablo20.	Evlilik Yaşam Anketinin (EYA)Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Son Test ve İzleme Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları.....	113

BÖLÜM I

GİRİŞ

Her bireyin en önemli amacı mutlu olmaktır. Yaşamın her anında mutlu olmak, genel anlamda olanaksız görünmekle birlikte, bireylerin daha mutlu olmalarını sağlayan dış ve iç dünyadaki yaşantılardan söz edilebilir.

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

Fransız filozof Descartes “Düşünüyorum o halde varım” demiştir. Bireyin en büyük yeteneği, mantıklı düşünme, problem çözme ve yeni fikirler üretmesidir. Bilişsel aktiviteler üç grupta toplanabilir. Bunlar düşünme, problem çözme ve karar vermedir. Düşüncenin işlevsel olabilmesi için bir problem çözmesi ve bireyin karar vermesine yardım etmesi gerekir. Karar verme problem çözmenin bir sonucudur (Krech ve Crutchfield, 1992).

Blum (1974), pozitif düşüncenin temelinde düşüncenin değil, eylemin yattığını belirtir. Pozitif konuşmanın yüksek seviyeli bir olumluluk içerdiğini ve olayların olumlu kısımlarıyla ilgili olduğunu belirtmektedir.

Bilişsel süreçte öğrenme ve hatırlama vardır. Yeni durumlara uyum sağlanırken ve zor problemler çözülürken öğrenme ve hatırlamadan yararlanılır. Bilişsel süreçler hakkında bilinenler, bireyin problem çözmede gösterdiği davranışlardan anlaşılmaktadır. Problem çözmede birey yeni yollar bulmak zorundadır. Böylece probleme ortalama çözüm bulabilir. Son yıllarda problem çözmede iki kuram ön plana çıkmıştır: Gestalt kuramı ve Bilgi işlem kuramı. Gestalt kuramı, bireyin problemi doğru görmesine odaklanmakta, bilgi-işlem kuramı ise, bilişsel süreç üzerinde durmaktadır (Sezgin, 2002).

Gestalt kuramına göre bir probleme çözüm aranırken bir çok açıdan bakmak gerekir. Düşünce aktif bir şekilde farklı çözüm yolları aramalıdır. Bilgi-işlem kuramında birey problem çözmede belli bir yol izler ve her adımda yeni bilgilere gereksinimi vardır. Newell ve Simon, denekler üzerinde problem çözmenin çeşitli safhalarını ve süreçlerini izlemişler ve sonunda genel problem çözme (General Problem Solver) yolu bulmuşlardır .

- 1-Problemin tanımı,
- 2-Çözüm yollarının tespiti,
- 3- En uygun çözüm yolu,
- 4-Uygulama,
- 5-Ödüllendirme.

Genellikle bireyler düşünce biçiminin doğruluğu üzerinde pek az durmaktadırlar. Oysa düşünme biçimi bireyi, yaptığı her aktivitede etkilemektedir (Peiffer,1997).

Her birey amaçlarına ulaşmada ve problem çözmede belirli metotlar ve yaklaşımlar geliştirir. Bu süreçte birey gerçeğin farklı yönlerine dikkat eder, farklı türlerde veri toplar, bu verileri farklı şekillerde düzenler, bunlardan farklı kararlara ulaşır ve bu kararları da farklı biçimlerde uygular (Parlette ve Rae, 1993). Böylece, farkında olsun ya da olmasın her bireyde farklı düşünme biçimleri oluşur.

Bütün insanlar değişik düşünme biçimlerini belirli bir düzeyde kullanırlar. Birey herhangi bir düşünme biçimine tamamı ile bağlı değildir, farklı konu ve duruma göre değiştirilebilir. Bu nedenle, kullanılan ve gereksinim duyulan düşünme biçimi yaşam boyunca farklılaşabilir ve yaşamda edinilen roller farklılaştıkça değişebilir. Böylece, düşünme biçimlerini kullanmada kişisel esneklik ve tercih gücünden söz edilebilir, katı bir düşünme biçiminden söz edilemez (Stenberg, 1994; Freitag, 2003).

Düşünme terimi, birbirinden farklı bir çok faaliyete ve duruma işaret edebilir. Örneğin, Hayvanlar düşünür mü?, Makina düşünebilir mi?, Rüya esnasında düşünülüyor mu? Düşünme her zaman mantıklı mıdır? Bu tür durumlarda , davranışın yapılmasıyla düşünmenin ortaya çıktığı iddia edilir. Humphrey düşünmeyi, insanın veya hayvanın bir problemi gördüğü, tanıdığı ve çözdüğü sırada yaşantılarında olanlar olarak tanımlamıştır (Akt;Arkonaç,1998).

Freud, ruhsal yapıyı bir buzdağına benzetmiştir. Buzdağının suyun üzerinde kalan küçük bölümü bilinç bölgesine, suyun altında kalan büyük bölümü bilinç-dışı bölgesine benzetmiştir. Bu geniş bilinç-dışı alanındaki ihtiyaçlar ve istekler, bastırılmış düşünce ve davranışlara yön vermektedir. Bilinç, günlük karar verme, akılcı düşünme ve neyin nasıl yapılacağını kestirmeyi, temsil ederken bilinç-dışı, öğrenilmiş davranışın tekrar edilmesi ile uğraşır. Bilinçten gelen bilgiler, doğrudan bilinç-dışını besler. Zihnin bu iki bölümü arasında güçlü bir bağ vardır (Peiffer,1997; Gençtan, 2000).

Kökleri derinlerde olan duygu ve düşünceler, zamanla tutumlara dönüşürler. Düşünce biçimi tıpkı davranış biçimi gibi alışkanlıklara dönüşebilir. “Olumsuz” ya da “olumlu”, “iyimser” ya da “kötümser” olmak bir tutumu gösterir. Örneğin P ve Q bir proje üzerinde beraberce çalışmışlardır. İşin sonunda bağlı buldukları yetkili onları çağırarak yaptıkları çalışmanın olumlu ve olumsuz yönleriyle ilgili görüşlerini belirtir. Bu eleştirilere “P” ve “Q” farklı tepkiler göstermişlerdir. “Q” iyimserdir, eleştirileri yapıcı eleştiri olarak ; P ise kötümser olduğu için yıkıcı eleştiri olarak algılamaktadır. Bir başka ifade ile “P” iyi eleştirileri adeta hiç görmez, kötü eleştirileri büyütür, karamsarlığa düşer, kendini yorgun ve üzgün hissetmektedir. Sonunda kendini her zaman olduğu gibi başarısız bir insan olarak görmektedir (Höder,1992). Olumlu tutum başarıyı kolaylaştırırken, olumsuz tutum başarısızlığı dolayısıyla da mutsuzluğu beraberinde getirebilir. Dolayısıyla birey düşünme biçiminde değişiklik yaparak mevcut olumsuz tutumu olumlu hale getirebilir (Alder,1997/2002).

Düşüncelerimiz varlığımızın en temel öğelerinden biri olup organlarımız gibi işlevleri vardır. Düşüncelerimizin genel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamak ve böylece hayatta kalma şansımızı artırmaktadır. Nitekim evrim sürecinde düşüncelerimiz hayatta kalma şansımızı artırmıştır. İnsanoğlu pozitif düşünmeye iki yönden ihtiyaç duyar. Birincisi günlük yaşamını sürdürebilmek için bir motivasyon kaynağı olarak, ikincisi ise varoluş düzeyinin kalitesini yükseltmek isteği vardır (Freitag, 2003).

Düşünme biçimlerini tartışan çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlar, genel olarak, insanların nasıl düşündüğü ve ne tür düşünme biçimleri kullandıkları açıklanmaya çalışılmaktadır. Aşağıda bu araştırmamızın

konusunu kapsayan kuramlar üzerinde durulacaktır. Bunlar, Bilişsel ve İnsancıl kuramlardır.

İnsancıl (Hümanistik)Yaklaşım

Hümanistik psikolojinin temeli Edmund Husserl'in (1859-1938) "gerçek görünen değil algılanandır" biçiminde özetlenebilecek fenomenoloji felsefesine dayanmaktadır. Hümanist psikologlar, insanın doğuştan iyi olduğunu, olumlu bir potansiyele sahip ve hızını içten alan bir varlık olduğunu ve yaşam boyu kendini geliştirme amacına yönelik olarak etkinlikte bulunduğunu kabul ederler (Patterson,1986; Tangör, 2001; Bilge,2002).

Hümanistik psikoloji kişilik kavramı yerine kişiliğin öznel yanı olan "benlik" kavramını kullanmayı yeğlemiştir. İyimser bir bakış özelliği taşıyan bu yaklaşımın temelini benlik kavramı oluşturmaktadır. Benlik fenomenolojik bir olgudur ve bireyin kendine ilişkin algılarının bir ifadesidir. Benlik bireyin "ben kimim?" sorusuna verdiği yanıttır. Bireyin kendini algılama biçimidir. Benlik, bireyin kendisi için önemli olan kişilerle olan etkileşimi ve bu kişilerden almış olduğu tepkilerin kişi tarafından algılanması ile oluşur (Patterson,1986; Babadoğan, 1992; Tangör, 2001).

Bireyde benlik kavramının gelişimi, kendisinin çevresi ile olan yaşantılarını algılayış biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreçtir. Yaşantıları algılayış biçimi, diğer insanlar tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme gereksiniminden önemli ölçüde etkilenir. Her birey diğeri ile etkileşim içindedir. Bu ilişkiler önce aile bireyleri ile başlar, sonra bireyin kendisi için önemli olan kişilerle sürdürülür. Benliğin gelişimi, bireyin kendisi için önem taşıyan bu kişilerle sürdürdüğü yaşantısını yansıtır (Geçtan, 1981).

Bu anlayışa göre dışsal gerçekler değil içsel gerçekler vardır. Bir şey kişi tarafından nasıl algılanıyorsa gerçek odur. Hümanistik psikolojiye göre, bireyin davranışları ve benliği, algıları tarafından belirlenir. Bireyi belirli durumlarda şöyle veya böyle davranmaya götüren şey, o durumun birey tarafından algılanış biçimidir. İnsanları farklı kılan ve farklı davranışlar sergilemeye götüren şey de algısal farklılıklardır (Engler,1981).

Abraham H. Maslow (1899-1970) insancıl psikolojinin babası olarak bilinmektedir. Maslow'a göre bireyin kendine özgü oluşu, kendini gerçekleştirme çabası, insancıl psikolojinin temelini oluşturmaktadır. Ona

göre her insan biyolojik temele dayanan iç yapıya sahiptir. Bu iç yapı kısmen bireyseldir. İç yapının çoğu iyi, bir kısmı nötr, fakat hiçbir kötü yanı yoktur. Kötü davranışlar olarak görülebilen yıkıcılık, saldırganlık, sadizm gibi davranışlar, içten gelen tabii davranışlar değildir. Daha çok ihtiyaçların engellenmesi sonucu ortaya çıkarlar. Maslow iç yapımız olarak iç güdülerimizi, heyecanlarımızı, yeteneklerimizi, biyolojik yapımızı, doğum öncesi ve doğum esnasındaki travmatik yaşantıyı görmektedir. İç tabiatımızın psikolojik yanı, aynı zamanda yaşama isteği, güven, kişinin kendisinin sevildiğine inanması, ait olma duygusu, kendine dikkat etme ve kendini gerçekleştirme gibi temel duyguları ve yetenekleri kapsamaktadır (Akt; Özdoğan, 2003).

Maslow, kendini kabulü, hatalarından dolayı aşırı ölçüde pişmanlık duymama, gereksiz yere pişmanlık duygusu içinde yaşamama ve kendinden utanmama olarak tanımlamaktadır (Kuzgun, 1991).

Maslow' a göre yetenekler, heyecanlar, tutum ve davranışlar da bastırılmaktadır. Maslow kendinden önce Allport'un (1970) da belirttiği gibi sağlıklı ve hasta kişiliği şöyle tanımlamaktadır. Sağlıklı insan olumlu değerlerle bireysel ihtiyaçlarını giderir, motive olur, hasta insan ise daha çok olumsuz duygularından etkilenir (Akt; Özdoğan, 2003).

Maslow'a göre, kendini gerçekleştirme, bir kimsenin yeteneklerini tam ve yaratıcı bir biçimde, sevinçle kullanması demektir. Bunu başaran kimse, genellikle hayatı olduğu gibi gören, az duygusal fakat daha çok nesnel, ümit ve korkulara kendini daha az kaptıran, savunma mekanizmalarını daha az kullanan kişidir. Cesaret ve sıkı çalışma, kendini gerçekleştiren kişilerin ortak özellikleridir. Maslow, tüm çalışmalarını, bazı insanların neden başarılı olduklarını, diğerlerinin ise neden bu başarıyı sağlayamadıklarını merak ederek sürdürmüş, incelemelerini sağlıklı kimseler üzerinde yapmıştır. Psikolojik yönden sağlıklı kişileri, bağımsız, kendini kabul eden, kendisi ile barışık kişiler olarak tanımlamıştır. Maslow, kendini gerçekleştiren kişilerin, acı, üzüntü ve düş kırıklıklarına rağmen yaşamaktan derin bir haz aldıklarını görmüştür. Ayrıca bu kimselerin sevme ve sevilmede yeterli olduklarını ifade etmiştir. Ona göre, psikolojik uyumsuzluklar, bazı temel ihtiyaçlardan yoksun olmaktan kaynaklanır. Bunların bir bölümü açlık, susuzluk, giyinme, barınma ve uyku gibi temel fizyolojik ihtiyaçlardır. Bunlardan yoksun olmak,

hastalıklara yol açar. Ruhsal sağlık için ise, bazı psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi zorunludur. Bunlar güvenlik, sevgi ve ait olma ihtiyacı ile kendilik değeri ve saygısıdır. Bunlara ek olarak, her birey yeteneklerini geliştirme ihtiyacına sahiptir. İhtiyaçlar, insanları motive etmektedir. Bu konuda temel gerçek, insanların ancak ihtiyaçlarının karşılanması şartıyla motive edilebilmeleridir. İnsanların alt basamaktaki gereksinimleri giderildikçe üst basamaklara ulaşır. Bireyin ulaşacağı en yüksek yer kendini gerçekleştirme noktasıdır (Hanks,1999).

Rogers'ın geliştirdiği "Fenomenolojik Benlik Kuramına" göre, her birey kendisinin merkez olduğu bir evrede yaşar. Herkesi etkileyen kesin gerçekler yoktur. Herkesin kendisine özgü gerçek olan olguları vardır. Bireyler çevrelerini nasıl algılıyorsa ona göre davranırlar. Algılanan çevre, birey için gerçek çevredir. Herkes için gerçek "kendine özgüdür". Bireylerin birbirinden farklı tepkiler göstermeleri çevrelerini farklı olarak algılamaları ve farklı kişilik ve benlik sahibi olmalarındandır (Rogers, 1959; Arkonaç, 1998; Kulaksızoğlu, 1999; Aytaç, 2000).

Fenomenolojik kuramlar özellikle iki konuya değinirler. Bunlar çevre ve kendilik konusudur. Bir çevre kuramcısı olan Lewin'e göre, birey bir çevre içinde bulunur. Bireye fiziksel objektif çevre içinde etki eden her olay, onun psikolojik çevresini meydana getirir. Psikolojik çevre, fiziksel objektif çevrenin sadece bireyin algıladığı, etkilendiği kısmıdır. Her bireyin kendine özgü bir algılama şekli vardır. Bireyin davranışları, psikolojik çevrenin bir işlevidir. Bireyi faaliyete geçiren kuvvet psikolojik çevrede mevcuttur. Kişiliğin yapısında; bireyin, psikolojik çevresi, psikolojik olmayan çevre ve yaşam alanı vardır. Bunlar birbirlerini devamlı olarak etkilerler ve dolayısıyla kişilik devamlı bir etkileşim halindedir (Akt; Hall ve Lindzey, 1985; Aytaç, 2000).

Rogers (1951) insanda kendini gerçekleştirme eğilimi olduğuna inanır. Ona göre her insan doğuştan mutluluğu arar ve gizilgüçlerini gerçekleştirmek için çabalar. Bireyin kendini kabul etmesini, kendine daha fazla evet diyerek daha kıymetli ve daha aranan bir birey olacağını belirtmektedir. Kendini olduğu gibi kabul etmek bazı şikayetlerin de ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır. Bu şikayetler sırasıyla, korku, ümitsizlik, suçluluk, dikkat toplama bozukluğu, sinirlilik, insanlarla yaşama zorluğu, mutsuz olma, çok yemek yeme, sigara içmek gibi madde bağımlılığı, baş ağrısı, mide ağrısı,

uykusuzluk, cinsel bozukluk, boyun ve sırt ağrıları, yorgunluk ve buna benzer ciddi vücut hastalıklarını ve hatta kanser, şeker, eklem romatizmaları gibi hastalıklar sayılabilir. Birey kendini gerçekleştirerek bu problemleri rahatça çözülebilir, tedavi edilebilir (Höder,1992). Kendini gerçekleştirme eğilimi, benlikle yaşam arasında bağdaşım olduğu zaman ortaya çıkar. Bağdaşım bireyin sağlıklı bir benlik tasarımı geliştirmesinin temelini oluşturur.

Rogers iki gereksinime, olumlu saygı ve olumlu benlik saygısına ayrı önem verir. Olumlu saygı, bireyin başkaları tarafından kabul edilmesi, sevilmesi saygı görmesi gibi yaşantıları yansıtır. Bu tür yaşantılara sahip olan kimse, kendisine de saygı duyar. Olumlu benlik saygısı ise başkalarının tutumuna bağlı olmadan, bireyin kendi benliğine karşı olan tutumudur. Bu gereksinimlerin her ikisi de bebeklikten itibaren kazanılır. Özellikle sevgi konusunda ilk doyum kaynağı annedir (Rogers,1959).

Rogers'ın önemli kavramlarından biri de bireyin gerçeği kendisine, öznel dünyasına göre algılamasıdır. Başka bir deyişle dış koşullar bireyde uyardığı tepkilere göre bireyi etkiler. Rogers'a göre, kendi yaşantılarını en iyi algılayacak olan ve yaşantıların bilincine varan insanın kendisidir. Gerçeğin insan tarafından nasıl algılandığı önemlidir (Rogers,1959).

Rogers'a göre "Gerçek" bireyin algıladığı şekildedir. Bireyin davranışlarının, tepkilerinin çıkış noktası kendi iç dünyasıdır. Bireyin iç dünyasını, kendi yaşantıları, duyguları oluşturur ve sadece kendisi bu yaşantıların, duyguların farkındadır. Sadece bireyin kendisi, ne algıladığını ne yaşadığını ne hissettiğini söyleyebilir. Buradan şu sonuç çıkarılabilir, her bireyin dünyası farklıdır(Tausch ve Tausch, 1981).

Koşulsuz sevilen kişi işbirliği, katkıda bulunma, iç disiplin, bütünlük, kişisel bütünlük gibi yaşamın temel süreçlerini hayatında gerçekleştirebilir, yapabileceğinin en iyisini yapmaya yönelir. Koşulsuz seven kişi sevdiği ile sürekli iletişim içindedir, konuşur, sorar, anlar, dinler, ara sıra akıl verir, sınırlar çizer, sevgisini olduğu kadar kızgınlığını da paylaşır, ama hiçbir zaman sevmekten geri kalmaz. Kişinin davranışlarını sevmeyebilir, fakat kişinin kendini sevmeyi ve desteklemeyi bırakmaz (Cüceoğlu,1993).

Kendini kabul (self acceptance), bireyin bütün yeterli ve yetersiz yanlarını gerçeğe uygun bir biçimde algılaması, yetersiz ve sınırlı yanlarını da kişiliğin bir parçası sayabilmesi biçiminde sergilenen sağlıklı bir benlik

tutumudur. Rogers kendini olduğu gibi kabul etmeyle ilgili şu sözleri söylemiştir: “kendimi değiştirmeye çalışmaktan vazgeçtiğimde onun gerçekleştiğini gördüm”. Birey kendini değiştirmeyi bıraktığında kendini olduğu gibi kabul etmektedir. Kendini kabul düzeyi yüksek olan bireyler, gerçekçi bir içgörü'ye sahiptir, yetersizlik ve çelişkilerden dolayı çaresizlik ya da düşmanlık duyguları beslemezler. Yaşamı anlamlı bulmaya, kendi potansiyellerini gerçekleştirmeye ve başkaları ile yakın ilişkiler kurmaya yönelik çabalar gösterirler, başka insanları da sever ve kabul ederler (Kılıçcı,1988; McDermont ve Jago, 2003).

Rogers kendini gerçekleştirmeyi, organizmanın varlığını sürdürmesi ve geliştirmesi için doğuştan getirdiği yetenek olarak tanımlamakta (Prochaska,1984). Patterson da Maslow ve Rogers'a paralel olarak, kendini gerçekleştirmekte olan bireylerin kendini kabul düzeylerinin yüksek olduğunu, bu nedenle kendilerini eksikleri ve hatalarından dolayı suçlu hissetmediklerini belirtmektedir (Patterson,1969). Dolayısıyla, kendini kabul düzeyi düşük olan bireylerde uyum bozulmaya başlamakta; birey hem çevresel hem de kendi iç dünyasında çatışmalar yaşamakta ve iletişim becerileri zayıflamaktadır. Eğer birey zorlukların üstesinden gelebilirse, olumlu deneyimler oluşmaya başladığını da görebilir. Duygusal bir problemi olduğunda bu daha da memnun edici olur ki özellikle ümitsiz, mutsuz ya da korkulu olduğu zamanlarda daha etkili olur. Yaşadığı bireylerle anlaşmak onlar tarafından anlaşılma ve sevilme bireyi mutlu eder.

Rogers'ın düşüncelerinden biri de etkileşim grup üyelerinin kendi yönünü belirleme duygularına sahip bir organizma gibi olduğudur. Bu nedenden hiçbir zaman bir grup için önceden belli bir amaç(konu) saptamamış oluşunu grubun kendi dinamizmini belirlediğini vurgulamaktadır. Bazı kişisel önyargılar ya da endişelerden dolayı bir gruba özel hedef belirlenip uygulandığı zaman bunun her zaman başarısızlıkla sonuçlandığını da belirtmektedir (Rogers, 2003).

Etkileşim grupları, bireyin kendi iç dünyasını tanımasına, kendini keşfetmesine yardım etmektedir. Gruba katılan bireylerin karşılıklı birbirlerine güvenmeleri, pozitif ve negatif duygularını açığa çıkarmalarını sağlamaktadır. Gruba katılan bireyler oldukları gibi davrandıkları zaman diğer grup üyeleri tarafından kabul gördüklerinin farkına varırlar. Kabul edilmiş olma duygusu

yeni düşüncelerin oluşmasına neden olmaktadır. Konuşma gruplarına katılmak isteyen bireylerin her zaman psikolojik sorunları olduğu düşünülmemelidir. Öyle bireyler vardır ki, kendilerini daha yakından tanımak, kendilerinden emin olarak yaşamlarını sürdürmek, diğer insanlarla olumlu ilişkiler içinde yaşamak istemektedirler(Tausch ve Tausch, 1981).

Grup içindeki konuşmaların her zaman duygusal sorunlar içermesi ve bu sorunlara çözüm aranması beklenmemelidir. Grup içindeki karşılıklı anlayış, ilgi ile birbirini dinleme, empati kurma, grup üyelerinin kişiliklerinin gelişmesine ve kendilerini tanımalarına pozitif düşüncelerine yardımcı olmaktadır. Gruba katılan bireyler kendi iç dünyalarını tanıma, yaşantılarını değerlendirme olanağı bulurlar. Diğer grup üyelerinin onunla ilgilendiği onun iç dünyasını anlamaya çalıştıklarını görür ve yalnız olmadığını, anlaşıldığının farkına varır. Grup içinde birey ne düşündüğünü ve ne hissettiğini diğer grup üyelerinin anlamak için sarf ettiklerinin farkına varır. Böylece grup içinde kabul görmüş, farkına varılmış olmanın mutluluğunu yaşar. Aynı zamanda diğer grup üyelerinin iç dünyalarını anlamaya çalışır onların duygularına saygılı olur. Böylece normal yaşamında kendi duygularını ve diğer bireylerin duygularını anlamayı öğrenir. Bireyin kendi iç dünyaları, düşünceleri hakkında konuşmaları her zaman kolay değildir. Örneğin, 18 yaşında bir erkek grup üyesi, şöyle söyler “Kendim ve problemlerim üzerine konuşmak bana çok zor geliyor”(Tausch ve Tausch, 1981).

Rogers “Yeni İnsan” adlı kitabında devamlı olarak birine içini döktüğünde gözlerinin yaşlarla dolduğunu belirtmektedir. Bir insan beni dinledi, anladı, biri ben olduğumu gördü, biliyor. Bu durum tedavide mutlu edici bir duygunun oluşmasını sağlamakta bu da aşağıdaki durumların oluşmasına neden olmaktadır (Höder,1992).

1- Kendini aşmayı ister. Danışan anlaşıldığını hissederse bu güzel hissi tekrar yaşamak için kendini daha fazla danışana açmaktadır. Bu da bir nevi “kendi kendine yardım” yapmasını sağlamaktadır. Bireyler; Duygularımızla nasıl yaşıyoruz? Onları nasıl kontrol altına alıyoruz, duygularımız hakkında konuşabiliyor muyuz? Yalnızca duygularımız için mi yaşıyoruz? Onları açıkladığımız zaman rahatlayabiliyor muyuz? tüm bu sorulara cevap vererek kendini aşmak istediğini gösterirler.

2- Zor gelen duygulara karşı koyar. Bireyin dikkati biraz negatife yönlendirildiği zaman, hissettiği üzüntü, kızgınlık, korku ya da yardım alamama duygusu fazlalaşmaktadır. Bunun için bazı bireyler başka düşünceye yönelirler. Kendilerini başka yöne çevirirler. Kendini alkole, uyuşturucularla sakinleştirirler ya da sakinleştirici ilaçlar alırlar. Sadece zorluklar geçici ve seyrek gelirse bu yol yardımcı olabilir. Eğer birey kendi kendine çözüm üretemezse birçok ruhsal problemler devamlı olarak sürer. Ruhsal acılara katlanmaya, anlaşılmış olma duygusu yardımcı olur. Birey bu zorlukları gördüğünde hatalarını ve zayıf noktasını daha anlayışla karşılayabilir.

3- Neşeli olur. Her terapi saatinde anlaşılmış olma olasılığı artmaktadır. Böylece içinde bulunduğu duygusal durumu olumlu yönde düzeltebilir. Terapi seansları ilerledikçe yorgunluk, aldırılmazlık, isteksizlik, korku gibi olumsuz duygular yok olmaktadır.

4- Yeni değerlendirmeleri kolaylıkla yapar. Neşeli olma yeni değerlendirmeleri kolaylaştırır. Olumsuz değerlendirmeler rahatsız edici duyguların oluşmasına neden olmaktadır. Bazen olayların kendisi problem değildir. Fakat birey onları problem olarak algıladığı ve değerlendirdiği için problem olarak görmektedir. Bireyin görüşü(duygu ve düşünceleri) ile içinde bulunduğu duygusal durum arasında çok sıkı bağlantılar vardır. Birey kendisini iyi hissettiğinde kötü hissettiği zamana göre her şeyi çok iyi görür bu da onun doğru kararlar almasını sağlamaktadır.

5- Daha aktif olur. Neşeli olma aktiviteyi artırmaktadır. Ruhi bunalım kendi kendine geçmez. Birey duyguları üzerine konuşmalı ve keyifli neşeli olabilmek için aktif olması gerekmektedir. Gerekli olan bu gücü bulabilmek için bireyin terapiye istekli olması gerekir. Ayrıca, bireye iyi gelen aktiviteleri yapması gerekmektedir. Örneğin; Spor yapmak, doğaya gitmek, topluma katılmak ya da terk ettiği işleri yeniden yapmak gibi bir çok etkinlik yapılabilir. Birey yeni etkinlikler denediği zaman daha başarılı olduğu görülmektedir.

6- Diğer insanlarla daha kolay ilişki kurar. Neşeli olma ilişkileri kolaylaştırır. Bireyler genel olarak neşeli bireylerle zamanlarını geçirmek isterler. Birey başkaları için ilgi çekici olduğunu öğrenir. Böylece kendini değerli bulma duygusu da gelişmektedir. Neşeli olma durumu sağlıklı olmaya yardım eden çok önemli bir etken olduğu belirtilmektedir.

7- Otonom sinir sistemini kontrol edebilir ve vücuttaki bazı oluşumlarda etkili olunabilir. Bireyin ruhsal olarak zor durumda olması bedeni de olumsuz etkilemektedir. Genellikle kendini iyi hissetmeme sonucunda, baş ağrısı, sırt ağrıları, cinsel zorluklar, hazım bozuklukları, uyuyamama, dolaşım sisteminde problemler, mikrobik hastalıklar kendini göstermektedir. Bunların arkasından ekseriya vejetatif sinir sistemi bozuklukları ve bağışıklık sistemindeki bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Birey neşeli olduğunda vücuttaki rahatsızlıklar normale döner ve şikayetler çoğunlukla kaybolurlar. Ayrıca, sistematik olarak gevşeme egzersizleri çok hoş bir beden duygusu ve derin bir huzur vermektedir (Höder,1992).

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımın çıkış noktası, kişinin olayları yorumlayış ya da anlamlandırış biçimlerinin o olaya göstereceği tepkiyi belirleyeceğidir. Dolayısıyla bireyin belirli süreçleri kullanarak olayları algılayış ya da zihinsel olarak yapılandırış, o olay karşısında yaşadığı duyguları ve gösterdiği davranışları belirler (Bacanlı,1998).

Bilişsel yaklaşımda, öğrenme bireyin dünyayı anlama çabasının bir sonucudur. Davranışçılar gözlenemediği ve doğrudan ölçülemeyi düşüncesiyle düşünme, hayal, bilinç gibi zihinsel süreçlerin bilimsel olarak ele alınamayacağını ifade etmişlerse de, bilişselciler bu süreçlerin hafıza, dikkat, algı, problem çözme ve kavram öğrenme gibi konular şeklinde incelenebileceği düşüncesindedirler (Bacanlı,1998).

Bilişsel yaklaşımı diğer yaklaşımlardan ayıran en önemli fark, uyarıcı ile tepki arasına giren zihinsel süreçlere yapılan vurgulamadan kaynaklanmaktadır. Bu kuramın önde gelen savunucularından Lazarus'a (1984,1991) göre bireyin herhangi bir uyarıcıya ya da duruma ilişkin algıları ve yüklediği anlam, düşüncelerin temelini oluşturmaktadır. Bireyin kişisel durumuna bağlı olarak iç ve dış kaynaklardan gelen bilgileri algılayıp değerlendirmesi sonucu yaşantılar oluşmaktadır.

Düşünceleri bilişsel faktörlerle açıklamaya çalışan, bilişsel yaklaşımın özünde, düşüncelerin oluşumu, düşüncelerle ilgili uyarıcıların yorumlanması, anlam verme, beklenti oluşturma gibi bilişsel unsurların birincil sorumluluk üstlendiği tezi yer almaktadır.

Kuramın savunucularından Schachter'a göre ise çevremizi, çevremizdeki uyarıcıları algılayışımız ve anlamlandırmamız sonucunda, içimizdeki fizyolojik değişikliklere duygusal isimler veririz, etiketlemeler yaparız. Bilişsel yaşantılarımıza bağlı olarak duygusal yaşantılarımızı adlandırırız. Dolayısıyla, duygu bireyin çevre ile etkileşiminde yaptığı bilişsel değerlendirmelerin sonucudur. Farklı ortamlarda benzer uyarıcılara farklı tepkiler vermemizin ya da farklı duygular yaşamamızın nedeni, farklı bilişsel değerlendirmelerimizdir (Akt; Lazarus, 1991; Morris, 1996; Parkinson, 1996).

Bilişsel terapi, ilk olarak 1960'lı yıllarda A.Beck tarafından depresyonlu hastaların tedavisi için uygulanmaya başlanmıştır (Öztürk, 1997; Türkçapar, 2000). Bilişsel terapi, davranış terapisinde kullanılmakta olan bir çok tekniğin bilişsel faktörlerle kullanılmasını içermektedir (Türküm, 1999). Bilişsel terapi, davranış terapisini kullandığından dolayı davranış terapisini olarak da tanımlanmaktadır. Oysa davranış terapisini sadece görünen davranışlar üzerinde yoğunlaşırken, bilişsel terapi davranışa neden olan, düşünme, hayal etme ve duygular üzerinde durmaktadır. Bu yüzden bilişsel terapiyi davranışçı terapisinin bir türü değil bir tamamlayıcısı olarak görmek gerekmektedir (Özdoğan, 1998).

Bilişsel terapi, bireyin dünyayı yapılandırma biçiminin, onun duygu ve davranışlarını önemli ölçüde belirlediği varsayımına dayanmaktadır. Buna göre, bireyin bilincindeki sözel ve imgesel olaylar, onun önceki yaşantılarından kaynaklanan tutumlarla ilgilidir. Bilişsel terapi, depresyon, kaygı, fobi vb. birçok bozukluğun tedavisinde kullanılan, yapılandırılmış, kısa süreli ve etkin bir yaklaşım türüdür (Köknel, 1998; Türkçapar, 2000). Bu yaklaşımda uygulama, etkin, süresi sınırlı ve oldukça yapılandırılmış olma eğilimindedir. Terapi, bireye uyumsuz ya da işlevsel olmayan bilişlerini tanımasına, gerçeklik içinde bunları sınaması ve düzeltmesine yardım etmek üzere düzenlenir. Bireye, bilişler, duygulanımlar ve davranışlar arasındaki bağlantıları kurması ve sonuçlarını fark etmesi için yardım edilmektedir. Birey, olumsuz düşünce ve imgelerin rolünü fark etmesi, bunlara meydan okuması ve değerlendirmesi yönünde cesaretlendirilir (Sperry ve ark, 1994).

Bilişsel terapi, aktif, problem odaklı, yapılandırılmış ve kısa süreli müdahaleleri içeren, psiko eğitimsel bir psikoterapi türüdür. Bu terapi yaklaşımında danışanlara, düşüncelerinin içeriğinin ve zihinlerinin işleyiş

biçiminin, yaşamakta oldukları duygusal sıkıntılarda oynadığı belirleyici rol gösterilir. Danışana düşüncelerini, inançlarını ve bilgi işleme tarzlarını sistematik biçimde gözden geçirip değerlendirebileceği yöntemler ve teknikler öğretilir. Dünyayı algılayışında daha objektif olabileceği, duygularında ve davranışlarında olumlu yönde değişimler sağlayabileceği fark ettirilir (Bacs ve Dobson, 1998; Türkçapar, 2000).

Bilişsel modellerde ortak varsayımlar şunlardır; bilişsel işleyiş davranışları etkiler; bilişsel işleyiş yönlendirilebilir ve değiştirilebilir; istenilen davranışsal değişmelere, bilişsel değişmeler aracılığıyla ulaşılabilir (Bacs ve Dobson, 1998).

Beck'e (1990) göre bilişsel terapi öğretilen, uygulanabilen ve test edilebilen bir grup stratejiyi, prensibi ve tekniği içerir.

Bilişsel terapinin içerdiği varsayımlar şöyle özetlenebilir;

1-Duygular doğrudan olaylardan kaynaklanmaz, olayların değerlendirmesini içeren düşüncelerden ortaya çıkar.

2-Inançlar, tutumlar ve olayları işleme stilleri gibi daha önceden varolan bilişsel yapılar ve süreçler değerlendirmeyi etkiler.

3-Kişilerin değerlendirmeleri ve duygusal tepkileri karşılıklı bir ilişkiye sahiptir.

Bilişsel terapi modelinde yoğun olumsuz duygulanımların oluşumundan öncelikle bilişler sorumludur. Yoğun olumsuz duygulanımların oluşmasına neden olan bilişsel yapılar; bilişsel üçlü (bireyin kendisini, çevresini ve geleceği olumsuz değerlendirmesidir), bilişsel şemalar ve bilişsel hatalardır (Köknel, 1989). Kişi kendisini değersiz, yetersiz ve kusurlu biri olarak değerlendirirken olumsuz benlik kavramı kişinin kendisini inkar etmesine neden olur. Ayrıca kişi çevresinin ve yaşamının anlamını inkar etmektedir. Yaşamda karşılaşılan engel ve zorluklar karşısında kişi geleceğini de olumsuz görmektedir.

Bilişsel şemalar, bireyin önceki yaşantılarının ve öğrenmeleriyle belirlenen, bireyin karşısına çıkan durumları ayıklama, ayırt etme ve kodlama yoluyla biçimlendirip, bilişleri oluşturan zihinsel etkinlik örüntüleridir. Bu değerlendirme aynı zamanda otomatik olarak şemaya uygun olan bilgilerin kodlanması ve bulunup çıkarılması yönünde bir yanlılık içermektedir. Başka bir deyişle bilgiler kaydedilmemektedir (Öztürk, 1997; Soygüt, 2003).

Bilişsel hatalar, bireyin düşüncelerindeki sistematik mantık hatalarıdır. Bilişsel terapide önemli yeri olan tipik bilişsel çarpıtmalar şunlardır; seçici soyutlama, keyfi çıkarım, aşırı genelleme, kişiselleştirme, kutuplaşmış düşünce ve büyütme-abartma (Köknel,1989).

Fenomonolojik bir bakış açısı ile değerlendirildiğinde, bireysel faktörlerin ve bireyin algısal düzeneğinin belirleyici rol oynadığı ortaya çıkmaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre, kaygıda gerçek durumdan çok bireyin bu durumu algılayış biçiminin rol oynadığı, belli bir durumdaki davranışın veya performansın bireyin benlik değerinin bir ölçüsü olarak algılandığı böyle durumlarda bireyin benliğini tehdit altında hissettiği ve kaygı yaşadığı ileri sürülmektedir (Özer,1990).

Bilişsel Terapide Temel Kavramlar

Bilişsel İşlevsizlik: Kendall tarafından önemle vurgulanan bilişsel işlevsizlik duygusal probleme neden olan bilişsel durumu belirtmektedir. Bilişsel işlevsizlik, bilişsel eksiklikler ve bilişsel çarpıtmalar olarak ortaya çıkabilmektedir. Olumsuz duygu durumun düzeltilmesi için önce hangi tür bilişsel işlevsizliğin bu duruma neden olduğu bulunmalıdır (Türküm, 1999).

Bilişsel Eksiklikler: Bilişsel eksiklik, olaylar karşısında dikkatli bir bilgi işleme yolunu kullanmadan eylemde bulunmaya yol açar. Düşünmeden davranmak ya da fevri davranmak olarak da tanımlanabilecek olan bilişsel eksikliklerin giderilmesine yönelik çalışmalar, bireyin eylemde bulunmasını erteleyerek düşüncenin yer aldığı problem çözme becerilerinin geliştirilmesini içerir (Türküm,1999).

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

1-Keyfi Çıkarım: Herhangi bir olay yada yaşantıda, belirli bir ipucu veya kanıt olmaksızın, kişinin kendine göre bir kanıya varmasıdır. Olumlu öğelerin devre dışı bırakılması olarak ta isimlendirilen bu çarpıtma türü özellikle depresif durumdaki hastalarda görülür. Olumlu veya nötr duygusal

etki yaratabilecek yaşantıların sürekli olumsuz yönde değerlendirilmesine yol açar.

2-Seçici Soyutlama: Bireyin, yaşadığı olayla ilgili farklı yönde kanıtlar olmasına rağmen, tek bir detaya dayanan olumsuz değerlendirmeler yapmasıdır.

3-Aşırı Genelleme: Tek bir nedene veya olaya dayanarak, kişinin kendi yetersizliği veya değeri konusunda yargıya varması ve bu yargının başka durumlar içinde genellenmesidir.

4-Kişiselleştirme: Arada hiçbir bağıntı yokken olumsuz olayların nedenini kendinde aramayı içerir. Hiç nedensel bir ilişki olmadığı halde, çevreden gelen iletilerden kendisi hakkında sonuçlar çıkarma ve bunların kişiliğe yöneltmiş bir değerlendirme olarak algılanmasıdır.

5-Kutuplaşmış Düşünce: Kişilerin deneyimlerini, yargılarını iki aşırı uç kutuptan birine yerleştirme eğilimleridir. Bu tür eğilimleri olan insanlar için diğer insanlar ya güvenilirdir ya da güvenilmezdir, bir olay ya iyidir yada kötü. Kişi her şeyi ak ya da kara olarak görmekte, grinin varlığını ya da tonlarını fark edememektedir.

6-Büyütme (Abartma) ve Küçümseme: Yaşanan olumsuz olayların anlamını, önemini abartmayı içerir. Büyütme türü çarpıtmalar genellikle kişilerin kendi korkularını ve mükemmel olmayışlarını değerlendirirken ortaya çıkar. Bu çarpıtma türünün diğer bir şekilde olumlu bir durumun kişi tarafından önemsiz ve değersiz olarak yorumlanmasıdır.

Bilişsel –Yaşantısal Benlik Kuramı

Birbirinden bağımsız ancak birbiri ile etkileşim içinde olan iki tür bilgi işleme sistemini öneren bir kişilik kuramıdır. Bu kuramda duyulara dayalı olarak ortaya çıkan otomatik, sezgisel yaşantısal bir sistem ile bilgiyi nesnel olarak işleyen bilinç ve derinlemesine düşünmeye dayalı rasyonel bir sistem karşılaştırılır. Çevre, benlik hakkındaki yaşantısal ve rasyonel inançlar ve bunların ilişkileri, davranışı farklı biçimlerde yönlendiren bilişsel şemaları oluştururlar. Bu tür, bilinç dışı şema merkezli bilgi işlemenin etkili, hızlı, çabasızsız olma ve günlük olaylara tepki verirken daha az dikkat gerektirme gibi avantajları bulunmaktadır. Bilinçli karar verme bilişsel çaba, yüksek düzeyde

dikkat kapasitesi gerektiren ve görelî olarak daha fazla çaba ile işleyen bir süreçtir (Teglasi ve Epstein, 1998).

Yaşantısal sistemde bilgi işleme otomatik ve hızlı olduğundan, bu sistem işlem yapar ve kendisinden sonra gelen rasyonel bilgi işleme biçimini etkiler. Yaşantısal sistem bilgiyi somut, bütüncül, temelde sözsüz biçimde depolar, kişisel duygu yaşantısıyla ilişkilidir ve yüksek düzeyde zorlayıcıdır. Bu sistem olayları somut olarak temsil etmesine rağmen, uyarıcı-tepki genellemesi, prototipler, benzetmeler ve öyküler kullanımı yoluyla soyutlama yapma kapasitesine de sahiptir (Teglasi ve Epstein, 1998).

Uyum sağlayıcı davranışın her iki sistemin ortak işlevi olduğu düşünülür. Bilişsel yaşantısal benlik kuramına göre, yaşantı içindeki şemalar birbiri ile benzeşir veya farklılaşırlar. İnsanlar bilgi işleme ve böylece çevrelerine uyum sağlama sürecinde rasyonel ve yaşantısal düşünme biçimlerini kullanma derecelerinde önemli bireysel farklılıklar gösterirler. Çevre ile uyum sürecinde, bu iki düşünme biçimi, bir çok değişik davranış ile ilişkisi açısından önem kazanır. Örneğin, başa çıkma becerisi, uyum, cinsiyet farklılıkları, başarı ve kişiler arası ilişkiler bu değişkenlerin bir kaçını oluşturur (Epstein ve ark.,1996).

Analitik-rasyonel düşünme biçimi temelde bilinç düzeyinde işlev görmekte ve amaçlı, analitik, sözel, göreceli olarak duygusal etkinliklerden bağımsızdır. Sezgisel-yaşantısal düşünme biçimi ise anlık duygulardan etkilenecek işlev gören bir sistemdir. Her iki sistem arasındaki rutin etkileşimler, bilginin işlenmesini ve depolamasını etkileyen faktörleri içeren şemaların gelişmesine hız kazandırır. Yaşantısal sistemdeki şemaların, duygusal olarak önemli olan yaşantıların sentezine dayanan genellemeleri temsil ettiği varsayılır. Bu çevrede betimleyici ve motivasyonel iki temel şema bulunmaktadır. Betimleyici şemalar benlik ve dünyaya ilişkin genellemelerdir. Örneğin, “otorite figürleri güvenilir veya güvenilir değildir” , “ben sevilmeğe değer bir insanım veya sevilmeğe hak etmeyen bir insanım” gibi. Motivasyonel şemalar ise, yaşantı yoluyla edinilen kapalı inançlardan oluşur. Örneğin, “otorite figürüyle iletişim kurmanın yolu onların gönlünü almaktır”, “çok çalışırsam başarılı olabilirim” (Teglasi ve Epstein, 1998).

Yaşantısal ve rasyonel düşünme biçimlerini açıklayan özellikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo1.Yaşantısal ve Rasyonel Düşünme Biçimlerine İlişkin Karşılaştırma

Yaşantısal Düşünme Biçimi	Rasyonel Düşünme Biçimi
Bütüncüdür.	Analitiktir.
Otomatiktir. Çaba gerektirmez.	İsteğe bağlıdır. Çaba gerektirir.
Duygusaldır.	Mantıksaldır.
Çağırmsal bağlantılar vardır.	Mantıksal bağlantılar vardır.
Davranış geçmiş olaylarla ilişkilendirilerek tasarlanır.	Davranış olayların bilinçli tahmini ile tasarlanır.
Gerçeği somut imajlar, benzetmeler ve öyküler şeklinde kodlar-depolar.	Gerçeği soyut semboller, kelimeler ve sayılar şeklinde kodlar-depolar.
Daha hızlı işlem yapar. Anlık eylemlere yöneliktir.	Daha yavaş işlem yapar. Yavaş oluşup ortaya çıkan eylemlere yöneliktir.
Değişime direnç gösterir ve daha yavaş değişime uğrar. Tekrarlı veya yoğun yaşantıyla değişir.	Daha hızlı ve kolay değişir. Güçlü tartışma ve yeni bulgularla değişir.
Ayrıştırma genel düzeydedir. Sterotipik düşünce vardır.	Yüksek düzeyde detaylı ayrıştırma vardır.
Genel düzeyde entegrasyon vardır.	Yüksek düzeyde entegrasyon vardır.
Pasif ve bilinç öncelikli olarak yaşanır. Birey duyguları tarafından yönlendirilir.	Aktif ve bilinçli olarak yaşanır. Birey düşüncelerinin kontrolündedir.
Ben merkezli yaşantıya inanılır.	Mantık ve bulgu temelli hareket edilir.

Bu iki düşünme biçiminden yaşantısal olanı sıklıkla daha uyum sağlayıcıdır, fakat mantıksal analiz gerektiren problemlerin çözümünde ve soyut ilişkilerin anlaşılmasında yetersiz kalmaktadır (Epstein ve ark., 1996).

Zihinsel Benlik Yönetimi Kuramı

Robert J. Sternberg tarafından geliştirilen bu kuramın temeli insanların günlük yaşamlarını, etkinliklerini bir şekilde, yönetme ve organize etme gereksinimi içinde oldukları düşüncesine dayanmaktadır. Kurama göre, bunu yapmanın çeşitli yolları vardır. Kişi bu belirlemeyi yaparken, kendisi için en uygun ve rahat olan düşünme biçimini seçme yoluna gider. Çoğu birey, çevresel durumların gereklilikleri nedeniyle kullandığı düşünme biçiminde esnek ve bu uyum sürecinde, kullandığı düşünme biçiminde değişen derecelerde başarılıdır. Zihnin bu şekilde, zihinsel benlik yönetimi için esnek olarak kullanımı, düşünme biçimlerinde çeşitliliği önemli kılmaktadır. Sternberg'e göre düşünme biçimleri bir ölçüde sosyaldirler. Bireyin zihinsel işleyişini bir toplumun yönetimini 13 düşünme biçiminden oluşan beş ayrı boyutta incelemektedir. Bu boyutlar işlevler, biçimler, düzeyler, konular ve eğilimler olarak belirlenmiştir (Sternberg, 1994).

1-Zihinsel benlik yönetiminin işlevleri. Zihinsel benlik yönetiminde üç işlev bulunmaktadır. Toplumların yönetiminde var olan yasama, yürütme ve yargı işlevleri gibi zihin de aynı işlevleri yerine getirme özelliğine sahiptir. Zihin yasama işlevleri yaratıcılık, formüle etme, imajinasyon ve planlama ile ilgilidir. Yürütme işlevini yerine getirme ve icra etmeden oluşmaktadır. Yargı işlevi ise yargılama, değerlendirme ve karşılaştırma ile ilişkilidir. Zihinsel benlik yönetimi bu üç işlevi de içermektedir. Ancak her insanda bu işlevlerden herhangi biri daha baskındır.

Yasama düşünme biçimi problem çözümlerini yaratmadan, formüle etmeden ve planlamadan hoşlanan bireyleri karakterize eder. Bu gibi bireyler kendi kurallarını oluşturmayı ve eylemlerini kendilerine özgü bir şekilde yapmayı seven, önceden yapılandırılmamış problemleri tercih eden insanlardır.

Yürütme düşünme biçimine sahip olanlar yapma, uygulama, yerine getirme işlemi yapan bireylerdir. Bu bireyler kuralları takip etmeyi yapacaklarını bilinen şekillerde yapmayı severler ve önceden yapılandırılan problemleri tercih ederler. Yasama düşünme biçimine sahip olan birey konu başlığını kendisi belirlemeyi tercih ederken, yürütme düşünme biçimine sahip birey konu başlığının verilmesinin ve böylece yapabileceğinin en iyisini yapmayı tercih ederler.

Yargısal düşünme biçimi kuralları değerlendirmekten, nesnelere olay ve olguları yargılamaktan hoşlanan ve var olan durumları ve düşünceleri değerlendirmeyi ve analiz etmeyi tercih eden insanlarda görülür (Sternberg, 1994).

2- Zihinsel benlik yönetiminin biçimleri. Zihinsel benlik yönetiminin biçimleri bir ülkenin yönetim biçimine benzemiştir. Bunlar monarşik, hiyerarşik, oligarşik ve anarşik düşünme biçimleri olarak adlandırılmıştır.

Monarşik düşünme biçiminde, bir tek amaç veya bir şeyleri yapmanın bir tek yolu baskıdır. Monarşik düşünme biçimine sahip olan bireyler zihinsel olarak bir tek amaç üzerinde yoğunlaşma eğilimindedirler. Bu bireyler problem durumlarına, çıkmazlarına ya ilgisiz kalırlar ya da onları kendilerinden uzak tutma davranışı gösterirler.

Hiyerarşik düşünme biçimi, farklı önceliklere sahip bir çok amacı göz önünde bulundurma eğilimindedir. Bu düşünme biçimini kullanan insanlar birden fazla amaçla uğraşmadan hoşlanma, bütün amaçların aynı oranda gerçekleşemeyeceğinin farkında olma, bazı amaçların diğerlerinden daha önemli olduğunu bilme, öncelikleri belirleme duygusuna sahip ve problem çözme yaklaşımlarında sistematik olma eğilimindedirler.

Oligarşik düşünme biçimi, hepsi aynı derecede önemli olan bir çok amaca dikkat çeker. Oligarşik bireyler eşit düzeyde öneme sahip çoklu ve birbirleriyle rekabet eder nitelikte olan amaçlar ile uğraşmaktan zevk alır. Fakat değişik konular için öncelikler belirlemek zorunda kaldıklarında çelişki ve gerilim yaşarlar. Aynı düzeyde önceliğe sahip konuların gerçekleşmesini engeller. Çünkü söz konusu konular çevresinde her şeyi eşit düzeyde önemle algırlar.

Anarşik düşünme biçimine sahip bireyler için kuralların ve yönergelerin hiçbir değeri ve anlamı yoktur. Anarşik düşünme biçimine sahip bireyler sınıflaması güç olan gereksinimler ve amaçlarla uğraşmaktan zevk alırlar ve problem çözmede gelişigüzel bir yaklaşım kullanma, kuralları dikkate almama ve otoriteye direnç gösterme eğilimindedirler.

3- Zihinsel benlik yönetiminin düzeyleri. Yönetimler federal, devlet, eyalet ve kent gibi çeşitli düzeylerde işlev görürler. Bu düşünme biçimine sahip bireyler genel ve merkezi olmak üzere iki tür işlev yürütürler.

Genel düşünme biçimi kullanan bireyler görel olarak daha büyük ve soyut konularla ilgilenmeyi, detayları göz ardı etmeyi veya başkalarına bırakmayı tercih ederler. Aynı zamanda kavramsallaştırmayı ve düşünceler dünyasında çalışmayı severler. Benzetme yapılırsa, bu gibi bireyler çoğunlukla ormanın içindeki ağaçları değil ormanın kendisini görme eğilimdedirler.

Merkezi düşünme biçiminde olan bireyler ise detay çalışma gerektiren somut problemlerle uğraşmayı tercih ederler ve daha pragmatik eğilimdedirler. Bu gibi bireyler, global düşünme biçimini kullananların hoşlanmadığı konulardan zevk alırlar ve çok fazla detay içeren problemler üzerinde çalışmayı severler. Ayrıca ormanı bir bütün olarak değil, onun birer parçası olan ağaçları görme eğilimindedirler.

4- Zihinsel benlik yönetiminin alanları. Toplum yönetimindeki iç ve dış konularla ilgilenir. Düşünme biçiminde daha içsel olanlar içe dönük, konu merkezli, soğuk, ilgisiz ve daha düşük düzeyde sosyaldir. Tek başına çalışmayı severler. Diğer bireylerden bağımsız olarak, kendi ilke ve düşünceleri doğrultusunda hareket etmeyi tercih ederler.

Düşünme biçiminde daha dışsal olan insanlar ise dışa dönük, insan merkezli, cana yakın ve daha yüksek düzeyde sosyaldirler. Diğer bireylerle birlikte olmayı onların problemleriyle ilgilenmeyi ve onlara yardımcı olmayı severler.

5- Zihinsel benlik yönetiminin eğilimleri. Politik anlam ifade etmeyen muhafazakar ve liberal düşünme biçimini kapsar. Muhafazakar düşünme biçiminde bulunan bireyler kurallara uyarak hareket etmeyi, değişime direnmeyi, belirsiz durumlardan uzak durmayı ve kendisine aşına olanı tercih etmeyi severler.

Liberal düşünme biçimini kullanan bireyler kuralları dikkate almadan hareket etmeyi, değişimi artırmayı, belirsiz durumlarla karşılaşmayı severler. Bu gibi bireyler değişim olmaması durumunda sıkıntı yaşarlar. Üst düzeyde gelişim olduğunda hem liberal hem de yürütme düşünme biçimini kullanabilirler (Sternberg ve Grigorenko, 1993).

N.Parlette ve R.Rae'nin Düşünme Biçimleri Sınıflaması

Parlette ve Rae (1993) göre bireyler bilinçli ya da bilinçsiz belirli düşünme, soru sorma ve karar verme biçimlerini kullanırlar. Bazı bireyler kendilerinde düşünme biçimlerinin her birinin belirli özelliklerinin hepsini bulundurur, bazıları ise yoğun olarak bir veya ikisini kullanırlar. Parlette ve Rae bu özellikleri sentezci, idealist, pragmatist, analist ve realist olarak sınıflamışlardır.

1-Sentezci. Eleştiren, sorgulayan, entegre eden, süreç merkezli bir özelliğe sahip düşünme biçimidir. Sentez yapan bireyler durumlar, nesnelere, olaylar ve olgular arasında diğer bireylerin bulamadığı ilişkileri ve bağlantıları kurarlar. Dolayısıyla farklı fikirleri yeni, yaratıcı kombinasyonlarla birbirleriyle bağlantı kurabilirler. Gerçeği nesnel durumlarda, olgularda değil, bunlara verilen anlamda ararlar.

2-İdealist. Yeni düşüncelere açık, yenilikçi, özümseyici ve gereksinim merkezli bir düşünce tarzıdır. İdealistler gerçeği, yeni bilgileri var olanlarla olan benzerlikleri doğrultusunda özümseyerek bir bütün olarak yaşarlar. Bu nedenle, idealistler diğer bireylerin fark edemediği ilişkilerin ve karşılıklı bağımlılıkların farkındadırlar. İdealistler düşünme için güçlü nedenleri olduğunda, çok önemli bazı gerçekleri görmezlikten gelebilirler. Örneğin, para ile ilgili edinimleri çok az dikkat ederler ve yüksek, gerçekçi olmayan amaçlar belirlerler ya da herkesin sorunlarına çözüm getirecek geniş kapsamlı programlar planlarlar.

3-Pragmatist. Koşullara uyumlu, çıkarıcı ve eklektik bir düşünme biçimidir. Pragmatist düşünenler çıkar ve beklentilerini en üst düzeyde tutarlar. Gerçekler ve değerler onlar için eşit öneme sahiptir. Ayrıca bir şeyin doğru olması değil onun işleyebilir olması önemlidir. Problemlerin uzun vadeli sonuçlarını görmezlikten gelerek onları çözmek yerine onlarla uğraşmayı tercih ederler. Genellikle taktikler ve stratejiler formüle etme becerisine sahiptirler.

4-Analist. Öneri verici, mantıklı, bütüncül merkezli bir yaklaşımdır. Analistler dünyayı yapılandırılmış, organize olmuş ve tahmin edilebilir olarak görürler. Onlara göre, her şeyi en iyi şekilde yapmanın bir yolu olmalıdır. Analistler problemlerin her zaman sistem sorunu olduğuna inanırlar ve bu nedenle de sezgilerinden çok kurallar üzerinde dururlar. Metod, veriler ve yapı

üzerinde artı ve eksileri dikkate alarak yoğunlaştıklarından, karar verme sürecinde olabildiğince sistematik olurlar.

5-Realist. Amprik, nesnel ve konu merkezli bir düşünme biçimidir. Realistler, gerçeği temelde gözlemlerine ve yaşantılarına dayanarak kavramaya çalışırlar. Problemlere bir an önce çözüm getirme isteklerinden dolayı detaylarla ve analiz yapma ile uğraşmazlar. Bu yönüyle pragmatistlere benzerler. Dünyayı çoğunlukla yanlış olan yönleriyle görürler. Hızlıca ve güç kullanarak hareket ederler. Karşısındaki bireyler yeterince güven verici olurlarsa onlardan etkilenme eğilimine girerler.

Wheeler'ın Düşünce Biçimleri Sınıflaması

Wheeler iki tür düşünme biçimi üzerinde durmuştur.

1- Uyum sağlayıcı (adaptive) düşünme: Bu şekilde düşünenler durağanlığı tercih ederler. Çünkü varolan kurulu işleyişi takip etme, iyi organize olma, bir amaç üzerinde yoğunlaşma, bir karar verdiğinde tatmin olma, her seferinde sadece bir konuyu ele alma ve bir tek kaynakla iyi öğrenmeyi sağlama eğilimindedirler.

2- Yenilikçi (innovative) düşünme: Bu şekilde düşünenler, kuralları değiştirmeye ya da sistemi yeniden tanımlamaya çalışırlar. Sonuçlara ulaşmak için farklı metotlar kullanırlar, organize değil dağınık görünürler, amaçtan çok süreci önemserler, sonuca ulaşmak yerine süreci takip etmeyi tercih ederler, aynı anda bir çok aktivite içinde bulunmaktan hoşlanırlar (Akt; Lewis,1997).

Lewis (1997) düşünme biçimleri bilgisinin bireyi daha iyi kararlara, çözümlere ve böylece başarıya götüreceğini öne sürmektedir. Bunun yanında Lewis dört tür düşünme becerisi öne sürmektedir. Bu beceriler aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

- 1- Stratejik Düşünme
- 2- Pozitif (Olumlu) Düşünme
- 3- Yaratıcı Düşünme
- 4- Analitik Düşünme

Pozitif Düşünce Üzerine Bazı Görüşler

Lubeck'e göre bağışıklık sistemimiz, kendimize güvenimiz yüksek olduğunda, tutumlarımız, tavırlarımız daha iyi olduğunda daha da iyi işler. "Kanser aslında gerçek bir hastalık değildir". O vücudun anormal durumlara olan bir reaksiyonudur. Uzun süreli stres, üzüntü, kızma, öfkelenme gibi olumsuz duygulardan dolayı oluşan anormal durumlarda tümörün oluşmasına neden olduğu düşünülmektedir. Ancak vücut güçlü olduğu müddetçe kendini bu olumsuz durumlardan koruyabilir. Karşı koyamadığı durumlarda da hızla bölünerek çoğalan hücrelere engel olmak için bir çeşit koruyucu salgı üreterek kendini korumaya çalışır. Fakat belli bir süreden sonra bu salgıda yeterli olmaz. Sonuçta, hücre yığınları veya tümör bu durumun tek görülen işaretidir. Çoğunlukla bu durum (tümör) yanlış bir şekilde yorumlanır ve kanser adı verilir. Gerçek anlamda bir çok ülkede doğal metotla kanser tedavisi yapılmaktadır. Bir çok Avrupa ülkesinde kanserle tedavi olarak zehirlenme (detoxification) ve temizleme (cleansing) metodunu seçilmesine rağmen Amerika'daki hastalara bu metotlarla tedavi etmeye izin verilmemektedir. Fakat kişi kendi tedavisi için doğal bir adım olarak kendini temizleme metodunu kullanabilir. Ancak görülmüştür ki sadece sıkı bir diyetle vücudu temizlememeli aynı zamanda çevresindeki toksinleri elemek için gerekli önlemler de alınmalıdır. Tüm doktorlar tarafından paylaşılan ortak görüş; fiziksel temizlemeye, pozitif hayat tarzına yol açan uygulamaların gelişimi yoluyla "ruhu güçlendirme" ile eşlik edilmelidir. O zaman ruhsal güçlendirme nasıl gerçekleşebilir? Pozitif düşünmeye çalışmak gerçekte onu yapmaktan farklıdır. Kişiler bu gücü ve ilhamı farklı kaynaklardan alır. Kimi kendini dine verir ruhani liderlerin ve yazarların sözlerinden medet umar, kimi de koşma, yüzme gibi sportif çalışmalar yaparlar (Akt; Willis,1993).

Ruhani liderlerden Isa Peygamber "en ufak bir nezaket gösterisinin dünyadaki tüm paralardan daha değerli olduğunu" söylemiştir. Pozitif düşüncenin gücü sadece hayali bir dilek değildir. Ancak vücudun hastalıklara karşı savaşma yeteneği üzerinde ölçülebilen, somut bir faktör olduğunu biyo-teknolojik araştırmalar da göstermektedir (Akt; Willis, 1993).

Tasavvuf felsefesinin önde gelenlerinden Mevlana "Kardeşim sen düşünceden ibaretsin, Geriye kalan et ve kemiksin, Gül düşünürsün gülistan

olursun, Diken düşünürsün dikenlik olursun” diyerek pozitif düşüncenin önemini mısralarına taşımıştır.

DeVos (2001) bir şeyin kötü gideceği beklenirse, büyük olasılıkla sonuç kötü olmaktadır. Dolayısıyla kötümser kişiler genellikle yanılmazlar ve hayal kırıklığına uğramazlar. Eğer iyi şeyler olacağı beklenirse, pozitif düşünülürse, sonuçta olumlu olmaktadır. Pozitif düşünce ile başarı arasında sebep-sonuç ilişkisi vardır. Pozitif düşünce lüks değil, gerekliliktir. Pozitif düşünce, hayata nasıl baktığını, nasıl hissettiğini, performansını ve diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğunu belirlemektedir. Olumsuz düşünce ise tutum ve beklenti kendi kendini beslemekte ve kötü sonuçları da beraberinde getirmektedir.

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

Gandi “Düşünceleriniz pozitif olsun, çünkü düşünceleriniz sözleriniz olur. Sözleriniz pozitif olsun, çünkü sözleriniz davranışlarınız olur. Davranışlarınız pozitif olsun, çünkü davranışlarınız alışkanlıklarınız olur. Alışkanlıklarınız pozitif olsun, çünkü alışkanlıklarınız değeriniz olur. Değeriniz pozitif olsun, çünkü değeriniz kaderiniz olur”, diyerek düşüncenin bireyin kaderini oluşturabilecek kadar büyük güce sahip olduğunu, bu nedenle pozitif düşünülmesi gerektiğini belirtmiştir.

Bireylerde de yaygın olarak gözlenen sorunlardan biri, her olaya negatif yönünden bakılmasıdır. Birey buna bağlantılı olarak başta kendisi olmak üzere çevresindekilerle ilgili olumsuz duygular yaşamaya neden olmaktadır. Buda bireyde olumsuz benlik kavramı geliştirmesine, olumsuz iletişim kurmasına ve bunun sonucunda çeşitli psiko-somatik hastalıklara yakalanmasına kadar giden bir çok sorunun oluşmasına yol açabilmektedir. Bu derece önemli bir soruna yönelik uygulamalar yok denecek kadar azdır. Bu çalışma böyle bir gereksinimi karşılamak amacıyla planlanmıştır.

Problem Cümlesi

“Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programı” annelerin benlik algılarını olumlu yönde artırmada etkili midir ve bu etki uzun süreli midir?

Pozitif düşünceye dayalı grup etkileşim programının;

a) Annenin çocuğuna karşı tutumunda olumlu yönde bir gelişme olacak mıdır?

b) Annenin benlik algısında olumlu yönde bir gelişme olacak mıdır?

c) Annenin kendini denetleme becerisinde olumlu yönde bir gelişme olacak mıdır?

d) Annenin otomatik düşüncelerinde bir azalma olacak mıdır?

e) Eşi ile ilişkilerinde olumlu bir gelişme görülecek midir?

f) Bu etkiler uzun süreli midir?

Tezin Amacı

Bu araştırmanın amacı; annelere uygulanacak pozitif düşünceye dayalı grup eğitim programının, anneye olumlu düşünce tarzının kazandırılması ve bununla beraber annenin çocuğuna ve eşine karşı olumlu tutum geliştirmesini sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki denenceler test edilecektir.

Denenceler

1- Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin çocuklarına yönelik tutumlarında, bu programa katılmayanlara kıyasla, olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

2- Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin benlik algılamalarında, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

3- Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin kendini denetleme becerilerinde, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

4- Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin otomatik düşüncelerinde, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir azalma olacaktır.

5- Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin eşleri ile ilişkilerinde, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

6- Programın tamamlanmasından sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de bu olumlu gelişmeler devam edecektir.

Sınırlılıklar

1- Araştırma Ankara il merkezinde yaşayan, üst sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel düzeyi temsil ettiği varsayılan anneler ile sınırlıdır.

2- Araştırma çok kapsamlı olması nedeniyle annenin kendisi dışında televizyon, radyo v.b. çevrenin etkisi, çocuğunun, eşinin ve arkadaşlarının “pozitif düşünceye” etkisi incelenmeyecektir.

3- Veri toplama 2003-2004 öğretim yılı içinde gerçekleşmiştir. Dolayısıyla sonuçlar bu çerçeveye ile ve bu zaman dilimi ile sınırlı kalmıştır.

4- 9-15 yaşları arasında çocuğu olan annelerden deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur.

5- Sosyal bilimlerdeki bütün araştırmalarda olduğu gibi istatistik tekniklerinin ölçebilirliği ve insan faktörünün değişkenliğinden kaynaklanan sınırlılıklardan oluşmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Aile içinde sorunlar yaşayan bir çok anne-baba sorunlarını çözmek için profesyonel bir yardım aramamaktadır. Oysa, aile içinde yaşanan sorunlar, hem anne-babaların hem de çocukların beden ve ruh sağlıklarını olumsuz olarak etkilemektedir. Bu nedenle özellikle anne-çocuk arasında yaşanan anlaşmazlıklar şiddetli çatışmalara dönüşmeden, yardım almak önemli olmaktadır.

Literatür gözden geçirildiğinde, aile ile ilgili olarak yapılan betimsel çalışmalarda kişiler arası iletişimin önemi ortaya çıkmaktadır. Ayrıca anne-baba-çocuk ilişkisi ile çocuğun okuldaki başarısı arasında ilişki olduğunu gösteren bir çok araştırma bulgusu vardır (Amato, 1989). Yapılan çalışmalarda anne-babalar tarafından verilen destek ya da baskının çocuğun sosyal yeterliliği üzerinde etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Olumsuz aile tutumları, sağlıksız bir gelişim kaynağı olabilir. Ana-baba tutumlarının özellikle çocukla daha uzun beraber olan anne tutumunun çocukluktan başlayarak, benlik yapısının gelişmesinde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Baumrind, 1968; Maccoby ve Martin, 1983).

Ana-baba tutumlarıyla benlik konusunda ülkemizde de çoğu betimsel olan araştırmalar yapılmıştır. Ruh sağlığı yerinde anne ve babalar olumlu benlik kavramına sahip, kendisi ve çevresiyle barışık, uyumlu çocuklar yetiştirmektedir. Aile içindeki bireylerin iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik olarak hazırlanmış çeşitli eğitim programları bulunmaktadır. Çocuklarıyla iletişimini geliştirmek isteyen anneler için, iletişim becerilerini temel alan, pozitif düşünmeye dayalı, anne eğitim grup programının yararlı olacağı düşünülmektedir. Böyle bir çalışma, anne ve çocuklara aile içi sağlıklı bir iletişim ortamının geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca bu alanda yapılacak yeni çalışmalara da rehberlik ederek yararlı olunabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın alana bir başka katkısı da pozitif düşüncenin eğitimle geliştirilebileceğini kanıtlamak olacaktır.

Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde pozitif düşünmeye dayalı eğitim programları ve ilgili araştırmalar özetlenmektedir.

Pozitif düşünmeye dayalı eğitim programının temel özelliği, olumlu gelişme yönelimli ve dinamik olmasıdır. Program ilişkinin olumlu yönlerini belirlemeye, paylaşmaya, geliştirmeye odaklanmıştır. Amaç, kişiye olumlu iletişim davranışları ve tutumları kazandırarak ilişkileri geliştirme yoluyla bireysel gelişimi artırmak ve kişisel gereksinimleri karşılamaktır (Cox, 1990).

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

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

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

etkilerken, iyi şans düşüncesinin olumlu etkileri bilinmektedir. Ancak iyi şans düşüncesinin gerçeklikle olan uyumunun göz önünde bulundurulması önemli görülmektedir.

Gerçekçi ve gerçekçi olmayan düşünceler birbiri ile çatışıyor gibi görülebilir. Gerçekçi olmayan iyimser düşüncelerin gerçeklikten kopukluğu ya da gerçeklikle bağlantılı oluşu, onun gerçek dışı ya da gerçekçi olarak değerlendirilmesine yol açmaktadır (Schneider, 2001). Bu bakış açısı, iyimser düşüncelerin hangi kategori içinde yer aldığı konusunda alışılmış olanın dışına çıkmakta ve iyimser düşüncelerin gerçeklikle bağlantılarının arttıkça, yaşamı olumlu yönde etkileyeceği ileri sürülmektedir.

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

Martin ve arkadaşları (2003) nüktedanlık ile neşe, kendine güvenme, başkalarıyla yakın ilişkiler kurabilme ve psikolojik olarak kendini iyi hissetme arasında da pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Nüktedanlık ile depresyon, kaygı, ciddiyet ve psikolojik açıdan kendini kötü hissetme arasında negatif bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Nüktedan, mizahçı özelliklere sahip bireyler daha dışa dönük, neşeli, çevresine karşı ilgili ve duygusal iniş çıkışlar yaşamayan insanlar olarak değerlendirilmektedir. Bu bireyler daha pozitif düşünceler geliştirebilmekte ve daha pozitif etkinliklere yönelmektedirler. Nüktedan olmayan bireyler ise daha negatif düşünceler geliştirmekte ve bu durumda dolaylı olarak yaşantılarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Negatif düşünceler, bireylerin kısmen zor amaçları gerçekleştirmelerinde daha düşük performans göstermelerine yol açmaktadır. Drach-Zahavy ve Somech (1999) amaçlarını gerçekleştirme konusunda, düşünceleri düşük negatif özellikler taşıyan bireylerin, düşünceleri yüksek negatif özellik taşıyan bireylerden daha yüksek performans sergiledikleri ve değişen koşullara daha iyi uyum sağladıklarını bulmuşlardır. Bireyin

amaçlarını gerçekleştirmesinde pozitif olma derecesini güçlendirdiğinde buna bağlı olarak performansını da artırdığı belirlenmiştir.

Allison ve arkadaşları (1997) bireylerin kendileri için önemli olan değerleri ancak onları kaybetmeye başladıklarında kendileri için önemini anlamaya başladıklarını belirtmişlerdir. Örneğin, hasta insanlar, yaşadıkları çok çeşitli problemlere rağmen, sağlıklı insanlara göre paradoksal bir biçimde yaşam kriterlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer problemleri yaşayan bireylerin içinde bulunduğu durumlarda olaya bakış açısı farklılık göstermektedir. Örneğin, ciddi sağlık sorunları olmadığı halde küçük çapta yeme problemi yaşayan bireyler bu durumu daha fazla önemserken, kanser gibi ciddi bir sağlık sorunu olduğu halde yemek yeme problemi yaşayan bireyler, aynı durumu çok fazla önemsememektedirler.

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

Pozitif düşünceler, bireylerin gelecekleri ile ilgili beklentilerini olumlu yönde etkilemektedir. Gelecekleri ile ilgili olumlu beklentilere sahip olan bireyler yaşantılarına yön vermede kendilerini daha etkili hissetmekte ve amaçlarını gerçekleştirmek için daha çok çaba harcamaktadırlar. Negatif düşünceler, beklentileri düşürürken, bireylerin kendilerini daha etkisiz hissetmelerine, amaçlarını gerçekleştirmede daha az çaba harcamalarına yol açmakta, bu da geleceği olumsuz yönde etkilemektedir (Wenglert, Rosen, 2003).

Bireyin çevresiyle kurduğu sağlıklı ilişki pozitif düşünce ve pozitif deneyimleri için çok önemlidir. Bireyler, toplum içinde yaşarlar ve daima

başkalarıyla paylaşma ihtiyacındadırlar. Paylaşılanlar iyi, güzel olumlu şeyler olabileceği gibi üzüntü sıkıntı verici olumsuz şeylerde olabilir. Paylaşma o kadar güçlü bir duygudur ki iyi, güzel gibi mutluluk veren durumlar paylaşıldıkça artar; üzüntü sıkıntı veren mutsuzluklar azalır. Bu nedendir ki bireyler, hem sevinçlerini hem de hüznlerini başkalarıyla (sevdikleriyle) paylaşmak isterler. Bireyler değer verdikleri, kendilerine değer verdiklerini düşündükleri kişileri yanlarında görmek, onların varlığını hissetmek isterler. Kendini ifade edemeyen ve duygularını paylaşamayan bireyler ise yoğun olarak yalnızlık duygusu yaşarlar. Yalnızlaşan bireyler zorluklarla mücadelede giderek daha başarısız hale gelir ve bu durum zaman içinde onların psikolojik sağlığını tehdit etmeye başlar (Özdoğan, 2003).

Duyguları başkalarıyla paylaşmaktan başka, doğayla baş başa olmak gündelik yaşamın gerginliklerinden bir ölçüde uzaklaşabilmek bireyleri daha pozitif duygulara yöneltir, olaylara daha farklı bakış açılarından yaklaşmalarının yolunu açar ve yaşanan olumsuzlukların aslında ne kadar önemsiz olduğunun önemsenmesi gereken daha değerli başka olayların bulunduğu fark edilmesini sağlar.

Başka bireyler ne düşünürse düşünsün, birey her zaman belirli bir amaç çerçevesinde kendisi için olumlu ve yararlı olduğuna inandığı şeyi amaçlar. Örneğin, ailesiyle çok az zaman geçiren bir kişi, buna gerekçe olarak, onlara daha iyi bir yaşam standardı sunmak veya geleceklerini güvence altına almak için çok fazla çalışması gerektiğini söyleyebilir. Bu bireyin davranışı başkalarına yanlış gelebilir, oysa kendi niyeti olumludur. Sigara içmek gibi bir davranışın kökeninde bile rahat olma ya da belirli bir toplumsal ortamda benimsenme gibi olumlu bir niyet vardır (Alder, 2002).

Haaga ve arkadaşları (1993) sigarayı bırakanların düşünce durumlarını saptamak için bir çalışma planlamışlardır. Önce sigara içen bireylere gazeteler aracılığıyla duyurular yapılarak 5 gün boyunca toplantılar yapılmış ve sonuçta gönüllü olan 104 bireye bu araştırmaya katıldıkları için 20 dolar verilmiştir. Araştırmaya katılanların %57'si kadın ve ortalama yaş 44.6 ve bir günlük sigara tüketimi ortalama 28.6 dır. Araştırmaya katılan 104 bireyden araştırma boyunca sigara içmemeleri istenmiş ve düzenli aralıklarla pozitif düşünceyi içeren görüşmeler yapılmıştır. Yapılan araştırmada kullanılan ölçme aracında; "yeteneksiz otomobil tamircisine kızma, patron

tarafından aşırı mesai yapman için zorlanma, akşamları yapacak bir şey olmadığı için sıkılma, bir çok insanın sigara içtiği partiye katılma, yavaş ilerleyen bir kuyrukta bekleme” gibi durumlarda bireyin vermiş olduğu tepkilerin (pozitif, negatif, nötr) içerik analizi yapılmıştır. Görüşmelerden sonra karbondioksit (CO²) testi yapılarak bireylerin sigara içip içmediği de kontrol altında tutulmuştur. Program 12 ay sürmüş sonuçta sigarayı yeni bırakanlar, stresli durumla karşılaşınca negatif düşünceden daha çok pozitif düşünce üzerinde durduklarını belirlemişlerdir. Bireyler daha çok yukarıda belirtilen durumlara pozitif sonuç vermişlerdir.

Pozitif düşünceye karşı görüşte olanlardan Lazarus ve Folkman (1984) pozitif düşünceyi “bilinçsiz bir şekilde kendini aldatma” olarak görmektedirler. Taylor (1983) ise gerçeklere dayanmayan illüzyonlar, diğer hastalıklı durumlarda başarılı bir uyum için önemli olduğunu göstermiştir. Gelecek ne kadar belirsiz olsa da umudu olumlu yönde sürdürmek kendini aldatmak gerekse bile faydalıdır. Buunk ve Ybema (1995) pozitif düşünme ve kişinin bir yıl sonraki durumu hakkında negatif bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir.

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

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

Kolba ve Mike, (1996) risk altındaki göğüs kanseri olan kadınları incelemişlerdir. Göğüs kanseri olan kadınlara pozitif düşünceye dayalı çok az eğitim verilmesine rağmen hızlı bir iyileşme sağlandığı gözlenmiştir.

Noble, (1996) hastalıkların tedavisinde yanlış inanışlar ve kavramlar üzerine pozitif düşünce ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Noble bireylerin 1988'lerden sonra "hastalıkları kendimiz yaratırız ve bunları kendimiz çözebiliriz" sloganını kullandığını, son yıllarda ise bu sloganın "deneyimlerimizin yorumlarından biz sorumluyuz" olarak değiştiğini ifade etmektedir. Ayrıca yardıma muhtaç hastalar için "insan kendi gerçeğini, kendi yaratır" fikri bir tedavi imkanı sunabileceğini de ileri sürmektedir. Buna göre birey, hastalığı yaratabiliyorsa onu da yok edebilir. Dolayısıyla bireyin gerçekten hastalığı yenebileceğine inanması gerekmektedir.

Ashton, (2001) yaptığı deneysel çalışmada kişisel kontrolü ve motivasyon eğitimini içeren üç farklı programı karşılaştırarak incelemiştir. Ölçü aracı olarak Torrance (1974) yaratıcı düşünme testi ve Rotter'in (1966) iç-dış kontrol odağı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek bireyin genellenmiş kontrol beklentilerinin içsellik- dışsallık boyutu üzerindeki konumu; pekiştiricilerin bireyin kendi içindeki ya da dışındaki güçlerin (şans veya kader) kontrolünde olduğuna dair sahip olduğu genel beklentileri belirlemektedir. Ölçekte yüksek puanlar, dış kontrol odağındaki artışı göstermektedir. Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeği 11. sınıfta okuyan, 316 öğrenciye uygulanmış ve %75'in üzerinde puan alan öğrencilerden tesadüfi yöntemle seçilen dört gruptan birini oluşturmuştur. Bu dört grup; Başarı eğitim programı grubu (n=14), içselleştirilen kontrol programı grubu (n=12), pozitif düşünce ile cesaretlendirilen tartışma grubu (n=11) ve hiçbir işlem yapılmayan kontrol grubu (n=12) oluşturulmuştur. Sonuçta pozitif düşünce ile cesaretlendirilen tartışma grubundaki öğrencilerin orijinal boyutuna bakıldığında diğer üç gruptan daha fazla puan aldıkları belirlenirken, içselleştirilen kontrol programına katılan öğrencilerin kendi kaderlerini kontrol edebilme inançlarının diğer üç gruba göre daha fazla etkili olduğu belirlenmiştir.

Rick ve arkadaşları (1998) 224 orta yaş yetişkine iyimser ve kötümser düşünme biçimini ile ilgili çalışma yapmışlardır. Deneklere kötümser ve iyimser olduklarını belirleyen anketler doldurtmuşlardır. Aynı zamanda onların stres, kaygı ve genel sağlık durumlarını da bir yıl boyunca takip etmişlerdir.

Sonuçta iyimser bireylerin kötümserlere göre şaşkırtacak biçimde daha az hastalandıklarını, ve hatta ameliyatlardan sonra daha hızlı iyileştiklerini belirlemişlerdir. Her zaman “bardağın dolu tarafını görmenin” kişinin sağlığı açısından son derece önemli olduğunu da vurgulamışlardır.

Sue, (2002) literatürdeki karakterlerdeki pozitif düşünceki sorumluluğu incelemiştir. Sue, “etrafımıza bakıp bir suçlu arayacağımıza kendi potansiyelimizin farkına varıp, yapıcı şeyler yapmalıyız” demektedir. Ayrıca pasif insanın kendisine ve etrafındakilere hep sorun yaratacağını ama pozitif düşünen aktif insanın hem kendisine hem de çevresindekilere çözüm yaratacağını belirtmektedir. Bu konuya örnek olarak da Hemingway (1952) yazdığı “Yaşlı Adam ve Deniz “adlı kitabındaki Santiago karakterinin denizde dev köpek balığı ile mücadelesini vermiştir.

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

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

Peg, (2002) yaptığı çalışmada daha uzun ve mutlu yaşamak için altı yol olduğunu belirtmektedir. Bu altı yoldan birincisi de pozitif düşüncedir. 1960 da Mayo kliniklerinde 800 den fazla bireye kişilik testi yapılmıştır. Bireyleri iyimser ve kötümser olarak iki grup oluşturulmuştur. 30 yıl sonra tekrar bireylere ulaşıldığında kötümser olanların %19'unun öldüğünü

belirlemişlerdir. Sonuçta, birey kızgın veya depresyonda olduğu zaman vücudun bağışıklık sistemine zarar veren ve kalp krizi riskini artıran adrenalin ve kortizon gibi güçlü stres hormonları salgılamaktadır. Eğer birey geleceğini değiştirebileceğine inanmıyorsa, içki, sigara, eroin gibi sağlıksız alışkanlıkları edinme olasılığının da daha fazla olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte iyimser birey, sağlıksız alışkanlıklardan uzak durarak kendine iyi baktığını ve hayatını geliştirmeye çalıştığını ifade etmektedir.

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

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

Lisa, (1996) duygusal sağlıkla ilgili yaptığı çalışmada bireyin stresle baş edebilmesi için aktif teknikler kullanması gerektiğini belirtmektedir. Bu teknikler; bireyin amacı olması gerektiğini ve bu amacı gerçekleştirebilmek için bir çok alternatif belirleyerek uygulamaya koymasını, kendine güven duymasını ve günlerini planlamasını, başkalarına yardım etmekte gönüllü

olmasını ve her konuda pozitif düşünmesi gerektiği şeklinde sıralanmaktadır. Lisa gün içerisinde 10 dakika kendi kendine pozitif konuşma yapılması gerektiğini hatta yatmadan önce bu konuşmaların tekrarlanmasının bireyin ruh sağlığına iyi geldiğini vurgulamaktadır.

Gustafson ve arkadaşları (2002) şiddetli travmatik el kazalarının erken safhasında başa çıkmada nitel bir çalışma yapmışlardır. Şiddetli travmatik el kazası geçiren İsveç hastanesinin el cerrahi bölümüne başvuran, 25-71 yaş arasında, 19'u erkek, biri bayan olan 20 hasta ile kazadan 8-20 gün sonra üç gün boyunca hastanede görüşmeler yapılmış ve görüşmelerin 45 ile 60 dakika arasında olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmanın amacı, erken dönemde ortaya çıkan duygusal ve stres faktörüyle başa çıkmak için elleri zarar gören hastalar tarafından kullanılan düşünceler veya hareketler olarak tanımlanan başa çıkma stratejilerini tanımlamaktır. Görüşmelerde 11 farklı başa çıkma stratejileri belirlenmiştir. Bunlar; "daha kötü bir şeyle karşılaştırarak", "pozitif düşünerek (problemin pozitif yönüne odaklanarak ve günlük yaşamdaki pozitif düşünceye odaklanarak)", "kişisel kapasitesine güvenerek", "mesafe koyarak (uzaklaştırarak)" ve "dikkati dağıtarak" hastalar problemin veya durumun ciddiyetini önemsememeye çalışmışlardır. Elleri zarar gören hastalarda kullanılan diğer başa çıkma stratejileri; "durumu kabullenme", "sosyal destek arama", "kontrolü sürdürme", "kendi başına problemleri çözme", "ağrıyı azaltma eylemleri" ve "travma tecrübesinin aktif süreci" den oluşmaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma hastanın stres dolu hastalık durumuyla başa çıkmak için kendi yolunu belirlemede psikososyal destek vermenin nasıl önemli olduğunu göstermiştir. Başa çıkma stratejilerinden pozitif düşünmede; hastalar gerçek ya da hayali bir problemin pozitif yönüne odaklandılar ya da problemi daha az zarar verici yapmak için kendi durumlarındaki pozitif şeylere odaklandılar. Tedavinin sonucu hakkındaki belirsizlik, yaralanmanın pozitif bir değerlendirilmesi ile gelecekteki işlevi için önemi yer değiştirmiştir. Yaralanmanın kişi tarafından değerlendirilmesi tıbbi bilgiye dayanması bazı durumlarda bu bir illüzyon gibi gözükmiştir. Bir çok insan baş parmağı kaybetmenin ciddi işlevsel özürlerle sonuçlanacağını farkındadır ama, kesilmiş parmağını bir problem olarak görmemektedir. Pozitif düşüncenin diğer bir yolu da stresli durumu dengelemek için pozitif şeyleri kullanmaktır. Elli yaralıdan bir tanesi kötü giden bir organ naklinin

olumsuz duygusal etkilerini telafi etmek için pozitif düşünce kullanmış ve operasyondan sonra, baş parmağı aldıklarında “*operasyon kötü gittiği için hayal kırıklığına uğramadım acı tamamen kayboldu her şey güzeldi*” ,”*Her şey tamamen yanlış değildi , pozitif yönleri de vardı*” demiştir (Gustafson ve ark.,2002).

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

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

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

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

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

Ilardi ve arkadaşları (1997) pozitif düşüncenin rolünü araştıran bir çalışma yapmışlardır. Dört yıl boyunca 50 depresif hasta ile yapılan çalışmada, hastalığın tekrar nüksetmesi ile pozitif düşünce arasında ters bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Ilardi ve Craighead (1999) yaptıkları çalışmada öncelikle depresif hastalarda DSM-IV Axis II (kişilik hastalığı) patoloji korelasyonunda negatif olaylarla ilişkili bulunurken pozitif olaylarla ilişki bulunamamıştır. Frank ve arkadaşları (1996) bireyin pozitif olaylar yaşaması depresyon hastalığının oluşmasına engel olmadığını fakat hastalığın tekrar nüksetmesinde ve tedavide önemli bir rol oynadığını saptamışlardır. Pozitif düşüncenin etkisinin nasıl meydana geldiği iki farklı hasta üzerinde gösterilmiştir. “Ben iyi bir insanım” , “İşimi iyi yapıyorum” Eğer hasta bu iki cümleyi gerçekten inanarak söylüyorsa bu ona iyi gelmekte ama bu cümleleri inanarak söylemiyorsa, negatif ruh haline yol açarak depresyona kadar götürebileceğini belirtmişlerdir (Macleod ve Moore 2000).

Wong ve arkadaşları (2001) Hong Kong hastanesinde ki 25’i erkek 244’ü kadın olan ortalama 30.74 yaşa sahip 279 Çin hemşire üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırmada üç farklı anket uygulanmıştır. Birincisi; 9 alt boyutu olan (kaçınma,kabullenme,pozitif düşünme, doğrudan hareket, yardım arama, alkol kullanımı, toplam aktif başa çıkma, toplam pasif başa çıkma) “Başa Çıkma Stratejisi Skalası” İkincisi; Beş alt boyutu olan(kaygı, depresyon, uyku bozukluğu, sosyal uyumsuzluk ve günlük aktivitelerde yetersizlik hissetme) ”Genel Sağlık Anketi” ve sonuncusu “Demografik Bilgilerden oluşan” anket. Bütün anketler 279 hemşireye uygulanarak ruh sağlığı açısından risk altında olanlar ve olmayanlar şeklinde iki grup oluşturulmuştur. Ruh sağlığı yerinde ve pozitif düşünen hemşirelerin,

sorunlarla mücadele etme, yardım aramada daha fazla becerili olduğu saptamışlardır. Pozitif düşünce, bireylere iyimser bir odak ve işteki zorluklarla başa çıkmayı sürdürmede yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak bu çalışmada pozitif düşünce başa çıkma stratejilerin toplam %8.8'ini oluşturmaktadır. Bir başka ifade ile pozitif düşünce ruh sağlığına iyi gelmektedir.

Wilkes ve arkadaşları (2003) kanser hastaların perspektiflerinden kanserdeki pozitif yaklaşımı incelemişlerdir. Bu çalışmanın amacı, kanser tedavisi gören hastalar için pozitif olmanın anlamını keşfetmektir. Kalitatif, yarı yapılandırılmış bir görüşme metodu kullanılmıştır. Önce hastanenin duyuru panosuna asılan yazı ile böyle bir araştırmaya katılmak isteyen kanser hastalarına çağrı yapılmıştır. Bu çağrıya (yazı asıldıktan 24 saat içinde) olumlu cevap veren gönüllü 11 hasta programa alınmıştır. Program altı hafta 20-30 dakika arasında süren görüşmeler kasete kaydedilerek sürdürülmüştür. Görüşmeler kanser merkezinde hoş, konforlu bir yerde yapılmıştır. Hastalara görüşmeyi istedikleri an durdurabilecekleri görüşmeden önce söylenmiştir. Sonuçta hastaların tutumlarındaki etki belirlenmiştir. Bütün hastalar pozitif olmaya veya pozitif savaşmaya, mücadele etmeye zorunlu olduklarını hissetmişler. Onlara göre mücadele etmek kanseri yenmek ve kanserin kendisini yenmemesini sağlamanın önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre kanser hastası olan bireylerin sadece ailelerinden, arkadaşlarından ve diğer hastalardan destek görmesi yetmez aynı zamanda profesyonel sağlık personelinin de destek görmesi gerektiği belirlenmiştir.

Gurney tarafından geliştirilen *ilişkiyi geliştirme* yaklaşımı bireylere, kendi duygularının farkında olma ve açıklama, empati, sorunları tartışma ve uzlaşma, çatışma çözümlenmesi, kendi alışkanlıklarını değiştirme, eşine alışkanlıklarını değiştirme konularında model olmayı amaçlamaktadır. Bütün bunları değiştirerek bireyin tutum, algı, duygu ve davranışlarının olumlu yönde değiştirilmesini amaçlamaktadır (Ross ve ark., 1985).

Araştırmacı tarafından yapılan kaynak taramasında, ülkemizde pozitif düşünmeye dayalı eğitim programına rastlanmamıştır. Konu ile ilgili olduğu düşünülen sırasıyla, benlik kavramı, aile kavramı, anne baba tutumu, evlilik ilişkisi ile ilgili bilgi ve araştırmalar özetlenmektedir.

Benlik Kavramı

Benlik, farklı karmaşık sistemlerden oluşmaktadır. İlk olarak William James(1892) tarafından öne sürülen modelde özne-ben (I) ile nesne ben (me) arasında ayırım yapılmıştır (Akt; Harter,1993). James göre özne-ben benliğin önce gelişen, merkezinde yer alan ve zamanla çok fazla değişmeyen kısmıdır. Özne ben bilen benliktir (self as knower), tamamen subjektif olarak yaşantıyı organize eden ve yorumlayan yönüdür. Zaman içinde sürekli olarak görülen, diğer insanlardan farklı olan yönüdür ve bize özel benlik kimliği (particular self identity) sağlar. Buna karşılık nesne ben, bilinen benliktir (self as known) ve zamanla değişir. Kendi kendimizi tanımlamak için kullandığımız bütün kategorileri içerir (yaş, cinsiyet, psikolojik özellikler vb). Ayrıca nesne ben bütün materyal özellikleri (vücut, sahip olma), bütün sosyal özellikleri (ilişkiler, roller, kişilik) ve bütün ruhsal özellikleri (bilinç, düşünce) içerir ve benliği bireye özel olarak tanımlar. Dolayısıyla benlik, özne-ben, benlik kavramı ise nesne-bendir. Yapılan araştırmalarda benliğin nesne ben yönünün incelendiği ve nesne beni ölçen benlik ölçeklerinin geliştirildiği görülmektedir (Schaffer,1996; Bacanlı, 1997).

James bireyin yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olup olmamasını yalnızca başarılarına bakarak değil, amaçlarıyla başarılarının karşılaştırılmasıyla ortaya çıkabileceğini savunur. Eğer başarılar amaçlara yaklaşırsa, sonuç yüksek benlik saygısı olacaktır. Aynı zamanda kişi, aynı toplumda yaşayan diğer bireylerle kendisini karşılaştırdığında başarılı buluyorsa, değerli olma duygusunu yaşayacaktır (Geçtan, 2000). Bir başka ifadeyle bireyler gerçek benlikleriyle ideal benliklerini olabildiği ölçüde örtüştürmeye, ideal benliklerine uygun davranış göstermeye çalışırlar. Dolayısıyla, ideal benliklerine uygun davranışta bulunma ihtimali yüksek olan sosyal ortamlara girmeyi tercih ederler. Kısaca bireyler benlikleriyle ideallerini yakınlaştırebildikleri ortamlara katılma eğilimindedirler (Bacanlı, 1999).

Psikanalitik ekolde ise, James'in değindiği benliğin sosyallik boyutuna süperego kavramıyla değinildiği görölmektedir. Freud, ego'yu benlikten daha ileride bulmaktadır. Benlik, id, ego ve süperego ve bunların tamamlayıcı parçalarını kapsayıcı bir yapıya sahiptir. Freud, benliğin benlik saygısı gelişimiyle ilgilenmez, bireyin kendinden nefret etmesi, suçlaması gibi patolojik yönüyle ilgilenir. Ayrıca, bireyin davranışlarının sorumluluğu bazı dış güçlerin omuzlarına yüklenmektedir. Hümanistik felsefede ise, bireyin kişilik, benlik gibi kavramları konusunda bilinçlenmesi ve davranış değiştirme üzerinde durulmaktadır.

Sosyal ilişkiler içinde kişiliği açıklayan Sullivan, bireyin incelenmesi yerine ilişkilerin incelenmesi gerektiğini vurgular. Kişilik bir ya da birden fazla birey ile ilişki durumunda ortaya çıkar. Sullivan için temel kavramlardan biri anksiyete sonucu gelişen "benlik" ya da benlik sistemi" dir. Yaşamın başlangıcında anksiyete anneden çocuğa geçer. Daha sonraki yıllarda ise, bireyin güvenliği tehlikeye girdiği zaman ortaya çıkan duygulardır. Sullivan'a göre üç tür benlik vardır.

1- İyi ben: Anne ile olan ilişkide ortaya çıkan hoş karşılanan ilişkileri sembolize eder. Bu ilişkilerin sonucunda çocunun kendine olan saygısı artar.

2- Kötü ben: Annenin hoş karşılamadığı durumlar sonucu oluşur. Kaygı vardır ama uç noktada değildir. İstenmeyen davranışların engellenmesinde bilincin gelişmesinde bireye yardımcı olur. Birey kötü-ben' de kendisine karşı olumsuz duygular geliştirir.

3- Ben ve ben olmayan: Benliğin bu kısmı bilinçaltında kalmıştır. Birey bundan kaynaklanan olaylarla karşılaşınca aşırı bir anksiyete duyar, yapıcı bir işlevi yoktur. Annenin çocuğa karşı aşırı tepki gösterip, kuvvetli kaygı duyduğu durumlarda oluşur.

Sullivan'ın oluşturduğu bu üç tür benlik kavramı da ailenin ödöl-ceza yöntemleriyle bağıntılı olarak oluşmaktadır. Sullivan bu benlik sistemlerinin gerçek benliği çok seyrek olarak temsil ettiğini belirtip esas olarak bireyin anksiyeteden kaçabilmesi üzerinde durmaktadır (Sullivan,1953).

Karen Horney bireydeki kusurlu benlik gelişiminin çocukluk yıllarındaki temel gereksinimlerin yeterli derecede karşılanmamış olmasıyla açıklar.

Psikanalitik ekolden ayrı olarak benlik gelişimini sadece ilk çocukluk yılları ile sınırlamaz, orta yaş ve yetişkinlikte benlik gelişiminin devam ettiği görüşündedir. Ayrıca çocukluk yıllarındaki yaşantıların yetişkin yaşamındaki davranışları açıklamada yeterli olamayacağını aradan geçen sürede kişinin davranışlarına yön veren pek çok olay olabileceğini de vurgulamaktadır (Geçtan, 2000).

Rogers'ın kişilik kuramının ana kavramı benliktir. Benlik "ben"i tanımlayan bütün fikir, algı ve değerlerden ibarettir ve "ben kimim" ya da "ne yapabilirim" in farkında olmayı kapsar. Bu algılanan benlik de kişinin hem dünyayı hem de kendi davranışını etkiler. Benlik bilinci, bireyin kendisini nasıl gördüğünü, ifade eder. Benlik kavramının gerçeği yansıtması gerekmez; bir kişi son derece başarılı ve saygın olabilir, ancak kendisini başarısız biri olarak görür. Bu benlik bilinci bireyin yaşantılarını olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmesi sonucunda oluşur. Birey kendini koşulsuz seven bir ortamda yaşıyorsa, olumlu benlik bilinci gelişir ve kendisinin değerli bir varlık olduğuna inanır. Her birey daha gelişmiş ve daha olumlu bir benlik geliştirme çabasıdadır. Olumlu benlik gelişmesi için bireyin, koşulsuz sevgi içinde yetişmesi gerekir (Rogers, 1959; Atkinson,1996; Arkonaç,1998; Kulaksızoğlu, 1999).

Bireyler olaylara karşı iyimser veya kötümser olabilirler ve bu yönelim onların olayları anlamalarında, değerlendirmelerinde ve olaylara yönelmelerinde farklılıklara yol açacaktır (Bacanlı, 1999).

Bireyin benlik ve kişilik bütünlüğüne ilerlediği, seçimlerinde ve kararlarında özgür olduğu, değişme yeteneğine sahip olduğu, iç odakların etkisinde davrandığı Rogers, tarafından vurgulanır. Her bireyin içinde yaşadığı bir fenomenolojik alanı olduğunu ve bunun bilinçli yanının benlik olduğu da belirtmektedir (Geçtan, 2000).

Rogers da Horney gibi benlik saygısı üzerinde durur ve benlik kabulünü vurgular. Çevre ile ilişki sonucunda oluşan benlik saygısının ailesel ve sosyal önyargı kalıntılarından bağımsız olamayacağını belirtmektedir. Eğer birey kendisi hakkındaki yargısı kötü ise, olumsuz şekilde etkilenecek

ve kendisini olumsuz algılamasına neden olacaktır (Lawrence, 1980; Rogers, 1959).

Benlik, kişinin kendine has olan fiziksel ve psikolojik özelliklerinin birleşimi olarak tanımlanırken benlik kavramı, kişinin kendisi hakkında sahip olduğu algılamaları olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı ise bireyin kendine yönelik duygularını içermekte ve kendini olumlu özellikleriyle değerlendirmesidir. Benlik değerine etki eden faktörler arasında anne baba tutumları önemli yer tutmaktadır. Benlik algısı pozitif olan çocukların anne-babaları demokratiktir ve bu çocuklar kolay iletişim kurarlar, okulda başarılı, yaratıcı, bağımsız ve arkadaş ilişkilerinde iyi olan çocuklardır (Damon ve Hart, 1992).

Rosenberg (1979) benlik kavramını bireyin bir nesne olarak kendisine yüklediği duygu ve düşüncelerin bütünü olarak tanımlamıştır. Benliğin özne-ben değil, nesne-ben yönüne eğilmiştir. Benlik kavramı algı ve düşüncelerin ve buna ilişkin duyguların nesnesidir. Benlik kavramı, kişinin kendisine dışardan bakması ve kendisini bir gözlem objesi olarak görmesini gerektirmektedir. Rosenberg benlik saygısını, kişinin bir birey olarak kendisi hakkındaki genel yargısı olarak tanımlamıştır. Bu genel yargıları yaparken kendiliğinden ve farkında olmadan yapılmaktadır.

Beckmann (1971) üniversite öğrencileri üzerinde Giessen Testini kullanarak yaptığı çalışmada elde edilen bulgular öğrencilerin genel olarak kendilerini baskı altında hissettiklerini ve dış uyaranlardan etkilenebildiklerini göstermektedir. Tıp öğrencilerinin iç sorunlardan yakınmadıklarını ve kendileri için öz eleştiride bulunmadıkları saptanmıştır. Felsefe öğrencileri kendilerini çok sabırsız olarak tanımlamışlardır. Cinsiyet açısından, kızlar erkeklere oranla kendilerini daha çok sorunlu ve neşesiz olarak tanımlamışlardır.

Beckmann (1977) 197 çift kadının kendini algılaması ve eşlerinin onları algılamalarını Giessen Testi uygulayarak bir araştırma yapmıştır. Sonuçta, kadınların kendilerini korkak, yumuşak ve neşesiz olarak değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirme yaşa ve eğitime de bağlı değildir.

Eşleri de kadınları, güzelliğe değer veren, yumuşak, annelik özelliğine sahip olarak değerlendirmişlerdir.

Belch ve ark., (1985) anne, baba ve ergenin ailenin kararları üzerindeki etkilerini ve karar verme durumunu algılayışlarını incelemişlerdir. Anne babanın karar verme sürecinde oldukça başat olduğu ergenin karar vermede etkisinin çok az olduğu belirlenmiştir. Ergenin anne babalarının karar verme sürecindeki rollerini, anne babalarının değerlendirmelerinden daha abartılı olarak algılamaktadırlar.

Harter'e (1986) göre kişinin kendisinin önemli gördüğü alanlarda başarılı olması ve kendisi için önemli olan diğer insanların kendisi hakkındaki tutumları benlik değerini etkilemektedir. Ayrıca bireyin bir alanda kendini yetersiz hissetmesi bütünsel benlik değerini zedeleyebilir. Bütünsel benlik değeri ile her bir alandaki değerlendirmeler arasında olumlu yönde ilişki vardır.

Balkır (1989) 25-45 yaş arasındaki lise eğitim düzeyinde 50 çalışan ve çalışmayan kadına ve eşlerine Giessen Testi uygulayarak çalışan ve çalışmayan kadınların kendilerini algılamalarını ve eşlerin onları algılamalarını karşılaştırarak incelemiştir. Sonuçta, çalışan ve çalışmayan kadınlar kendilerini çekici, sevimli bulmuşlar, güzel görünmeye değer verdiklerini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda ilişki kurulması zor dik kafalı, emir vermekten hoşlanan kişiler olarak tanımlamışlardır. Her iki grupta kendilerini kontrollü, düzenli, esnek davranamayan rahat hareket edemeyen kişiler olarak algılamışlardır. Çalışan kadınlar saldırgan davranışlarını dışa vurduklarını, daha korkusuz ve bağımsız olduklarını belirtirken çalışmayan kadınlar kendilerini daha bağımlı görme eğilimindedirler. Erkekler eşlerini pek çok konuda özellikle para harcamada kontrolsüz görmektedirler. Aynı zamanda kadınların erkeklere bağımlı yaşama zorunda oldukları düşünülmektedirler.

Scherler (1995) 250 çocuklu ve çocuksuz evli kadın üzerinde yaptığı çalışmada, evli kadının gündelik yaşamında yer alan kişi ve faaliyetlerinin sayısının, çocuk sayısı arttıkça azaldığını belirlemiştir. Evli kadının yaşı,

evlilik yılı, çocuk sayısı, eğitim ve gelir düzeyi ne olursa olsun; benliğinin eşi, çocukları ve ev işlerinden oluştuğu belirlenmiştir.

Asena (1998) 17-23 yaş arasındaki üniversite öğrencileri ve bu üniversite öğrencilerinin, lise veya üniversite mezunu annelerine Giessen Testi uygulayarak üniversite öğrencilerinin kendilerini algılamaları ile annelerinin kendilerini algılamalarını karşılaştırarak incelemiştir. Sonuçta, Giessen testinin tüm alt boyutlarında, kız veya erkek öğrencilerinin kendilerini algılamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kız öğrenciler kendilerini dominant, kontrolsüz, depresif algılarken anneleri onları orta noktada dominant, kontrollü ve hipomanik algılamışlardır. Erkek öğrenciler kendilerini orta noktada yakın, uyumlu, dominant ve biraz depresif algılarken; anneleri onları uyumlu, biraz bağımlı ve hipomanik algılamışlardır. Giessen Testinin Açıklık-kapalılık, Sosyal Güç-Sosyal Güçte Şüphe boyutunda hem kız öğrenciler hem de erkek öğrencilerinin annelerinin onları algılamasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Aile

Aile bir çok şekilde tanımlanabilir. **1.**Aile erkek kadın ve çocuklardan oluşan temel sosyal gruptur. **2.**Birbirlerine bağlı ve yakınlık, kararları ve değerleri paylaşan iki veya ikiden fazla kişidir. (American Heritage Dictionary, 2nd College Ed., 1982). Amerikan nüfus bürosu aileyi “bir çatı altında yaşayan iki veya ikiden fazla birbirleriyle ilişkisi olan insanlar” olarak tanımlamaktadır (Olson ve Defrain, 1994). Türk dil kurumu (1983) ise aileyi “evlilik ve kan bağına dayanan , karı, koca, çocuklar, kardeşler vb.lerinin arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük bütün” olarak adlandırmaktadır

Psikolojide en eski ve en önemli sorulardan biri bireyin gelişiminde ailenin nasıl rol oynadığıdır. Aile, toplumun ayrılmaz bir parçasıdır ve doğal olarak toplumun sosyal yapısını, değerlerini ve normlarını da yansıtır. Bu sosyal ve kültürel özellikler zaman içinde ve toplumdan topluma değiştiği için, ailede de değişiklikler göze çarpar. Önceki yıllarda aile konusuyla ilgilenen araştırmacılar, aileyi daima çocuklarını yönlendiren ve eğiten bir birim olarak

görmüşler ve aileyi tek yönlü model çerçevesinde incelemişlerdir. Ancak daha sonraki yıllarda, aile sosyal bir sistem olarak ele alınmış ve anne-babaların çocuklarını etkilediği gibi çocukların da anne-babalarını etkilediği belirtilerek aile içindeki karşılıklı ilişkilerden söz edilmiştir (Belsky, 1981; Bronfenbrenner, 1986; Çiftçi, 1991).

Bronfenbrenner'in (1979) "Ekoloji Modeli" ne göre aile sadece içinde çocuğun şekillendiği tek yönlü sosyal bir yapı değildir. Aile içinde her birey diğerini etkileyebildiği gibi diğerinden de etkilenebilmektedir. Sosyal sistem yaklaşımı aile içindeki ilişkiyi dinamik, sürekli değişme içinde olan bir süreç olarak görmektedir. Aile içindeki bireyler yaşam boyunca büyüyüp geliştirmektedir ve değişmektedir.

Belsky'in (1981) "Aile Sistemi Modeli" ne göre, ailede etkileşim içinde olan bireyler bir sistem olarak ele alınmalıdır. Bu modelde doğrudan ve dolaylı etkilerden söz edilmektedir. Doğrudan etkiler eşler arasındaki ilişkinin anne-baba olma üzerindeki, anne-babanın çocuk üzerindeki ve çocuğun eşler arasındaki ilişkiye olan etkileridir. Dolaylı etkiler ise sistemdeki bir öğenin üçüncü öğeyi ikincisi yoluyla etkilemesidir. Örneğin eşler arasındaki ilişki onların nasıl bir anne veya baba olabileceğini dolayısıyla da çocuğun davranışını ve gelişimini etkilemektedir.

Duvall ve Miller (1985) aile yaşam dönüşümü 8 evreden oluştuğunu belirtmişlerdir. Aile gelişim yaklaşımının kurucusu E. Duvall bu çerçevenin avantajlarını şu şekilde belirlemiştir. Aile hiçbir zaman durağan değildir, sürekli değişim içindedir. Aile büyüklüğünde meydana gelen değişiklikler, aile bireylerinin sayısındaki artma veya azalmalar aile içi iletişimi etkilemektedir. Duvall ve Miller'ın önerdiği aile değişmeyen bir kurumdan ziyade dinamik bir sistem olarak ele alınmaktadır (Bkz. Tablo 2).

Tablo 2. Aile Yaşam Döngü Evreleri ve Aile Gelişim Görevleri

Aile Hayatı Döngü Evresi	Ailedeki Konum	Aile Gelişim Görevleri
1.Evli Çiftler	Karı-Koca	*Karşılıklı memnun edici evlilik oluşturmak. *Hamileliğe uyum sağlamak. *Akraba ağının bir parçası olmak.
2.Çocuk Doğurmak	Kadın/Anne Koca/Baba Bebek	*Bir çocuğa sahip olmaya alışmak ve çocuğa uyum göstermek. *Anne babalar ve çocuklar için memnun edici bir yuva oluşturmak.
3.Okulöncesi	Kadın/Anne Koca/Baba Kız evlat/Kız kardeş Erkek evlat/Erkek kardeş	*Okulöncesi çocukların ihtiyaçlarına uyum sağlamak *Anne baba olarak özel hayat ve enerjinin tükenmesi yorgunluk ile başa çıkmak.
4.Okul	Kadın/Anne Koca/Baba Kız evlat/Kız kardeş Erkek evlat/Erkek kardeş	*Topluma uyum sağlamak. *Çocukların eğitim ile ilgili başarılarını cesaretlendirerek teşvik etmek.
5.13-18 yaş arası	Kadın/Anne Koca/Baba Kız evlat/Kız kardeş Erkek evlat/Erkek kardeş	*Özgürlük ve sorumluluğu dengelemek. *Anne ve babaya ait ilgileri oluşturmak.
6.Geçiş dönemleri	Kadın/Anne/Büyükanne Koca/Baba/Büyükbaba Kız evlat/Kız kardeş/Hala,Teyze Erkek evlat/Erkek kardeş/Amca,Dayı	*Ergenlikten yetişkinliğe geçiş. *Destekleyici bir aileyi devam ettirmek
7.Orta yaş anne baba	Kadın/Anne/Büyükanne Koca/Baba/Büyükbaba	*Evlilik ilişkisine yeniden odaklanmak. *Daha genç ve daha yaşlı kuşaklarla akraba bağlarını devam ettirmek.
8.Yaşlanan aile üyeleri	Kadın Dul/Erkek Dul Kadın/Anne/Büyükanne Koca/Baba/Büyükbaba	*Ölümlerle ve tek başına yaşamakla başa çıkmak. *Evi satmak. *Emekliliğe uyum sağlamak.

Ülkemizde de aileyi açıklamaya ilişkin çeşitli modeller önerilmiştir. Bu modellerden Kağıtçıbaşı'nın (1998) önerdiği "Aile Değişim Modeli" aileye yaklaşım birden fazla disiplini içermektedir. Bu model benliği ailenin içine, aileyi de kültürel ve sosyoekonomik çevrenin içine oturtan, bağlamsal bir

modeldir. Aile etkileşim biçimleri ile benliğin sosyalleşmesi ve gelişiminin altında yatan dinamikleri ele aldığı için işlevsel bir modeldir. Kağıtçıbaşı bu genel modelini oluştururken üç farklı aile modelini incelemiş ve karşılaştırmıştır. İlk model “karşılıklı bağımlılığa dayanan” aile modelidir. Bu model toplumsal ve ailevi düzeyde tipik bir bağımlılık kültürü örneğidir. Ve çeşitlilik göstermekle birlikte dünyanın birçok yerinde yaygın olarak görülür. Modelin ideal-tipik örneklerine özellikle ataerkil aile yapısına sahip, sıkı bağlarla dokunmuş insan ve aile ilişkilerinin görüldüğü geleneksel aile tipine, gelişmemiş toplumlarda rastlanır. Bağımlılık modelinin belirleyici niteliği, hem maddi hem de duygusal alanda ailevi ve bireysel bağımlılıktır. İkinci model sanayileşmiş, kentli, orta sınıf batı toplumunun ideal-tipik aile insan modeli olan “bağımsızlık” modelidir. Bu model, hem ailenin diğer ailelerden hem de aile bireylerinin birbirinden bağımsız ve ayrılmış olması üzerine kuruludur. Bağımsız aile modelinde nesiller birbirinden ayrılmıştır ve hem duygusal hem de maddi kaynak yatırımı ana-babaya değil, çocuğa yönelmiştir. Modelin temel özelliği, maddi ve duygusal alanda ailenin ve bireyin bağımsızlığına hakim olmasıdır. Üçüncü model olan “karşılıklı duygusal bağımlılık” modelidir. Diğer iki modelden farklı olmakla birlikte bazı özellikleri itibariyle bunlarla örtüşmektedir. Bu modelde duygusal alanda karşılıklı bağımlılık görülürken, maddi alanda hem birey hem aile düzeyinde bağımsızlık söz konusudur. Bu model bağımlılık kültürüne sahip gelişmiş ve kentleşmiş bölgelerde daha yaygındır. Kuşaklar arası karşılıklı duygusal bağımlılık devam ettiği için sosyalleşme değerlerinde aileye bağımlılık görülür. Çocuk yetiştirme de bir yandan özerklik vurgulanırken öbür yandan yakın aile ilişkileri sürdürülür ve sosyalleşmede anne-baba denetimi ve duygusal bağımlılık göze çarpar. Karşılıklı duygusal bağımlılık ve özerkliğin bir arada olması çocuk yetiştirme tutumlarıyla ilgili bazı araştırmalarda göze çarpmaktadır (Maccoby ve Martin, 1983; Steinberg ve ark., 1989).

Demokratik anne baba tutumu düzen sağlayıcı denetimi ve sevgi ile beraber özerkliği de içermesiyle, iki tezat yaklaşım olduğu varsayılan denetim ve sevgiyi bir arada barındırmaktadır. Pek çok araştırma, çocuğun bilişsel gelişimi, akademik başarısı ve psikososyal yeterliliği açısından demokratik anne-baba tutumunun, otoriter ve izin verici anne-baba tutumundan daha olumlu olduğunu göstermiştir (Baumrind, 1967; Maccoby ve Martin, 1983;

Steinberg, Elmen ve Mounts, 1989; Steinberg, Lamborn, Dornbusch ve Darling, 1992). Bu modelde, azalan maddi bağımlılıkla beraber, çocuğun itaati ve sadakati ailenin devamlılığı için gerekli olmaktan çıkmış, çocuk yetiştirmede özerklik için içine girmiştir. Aynı zamanda bu modelde duygusal bağlılığın devam etmesi amaçlandığı ve çocuğun tamamen bağımsız olması ve ayrışması istendiği için denetim de elden bırakılmamaktadır.

Berkem, (1992) önerdiği “Aile Yapısı ve Dinamiği Modelin” de toplumsal ilişkiler, aile ve birey genelden özele doğru makro, mikro-sosyal ve mikro düzey terimleri ile ifade edilmiştir. Aile sosyolojik ve psikolojik boyutlar açısından iki kategoride özetlenmiştir. Sosyolojik boyutlar ailenin yapısı (çekirdek ya da geniş), işlevleri (üretim, tüketim, çocuğun sosyalleşmesinde anne ve babaya düşen rolleri) oluşturmaktadır. Psikolojik boyutları ise iletişim açıklığı, dayanışma (yakınlık, sevgi vb.), otorite, duygusal etkileşim ve çatışmaların çözümünden oluşmaktadır. Bu modele göre, birey aile içinde rollerini içselleştirmekte ve kimliğini kazanmaya başlamaktadır.

Aile iletişiminde espri önemli bir rol oynar. 304 anne baba ve çocuk üzerinde yapılan araştırma ortaya çıkarmıştır ki esprinin aile gücüne önemli bir kaynak teşkil etmektedir. Espri günlük stresi azaltır, iletişimi kolaylaştırır, sıcaklık ve şefkat duygularını ifade etmektedir. Endişeyi azaltmakta, diğerleri tarafından yapılan hataları göstermekte ve eğlendirmektedir. Aynı zamanda karşısındakini kırmadan hatasını göstermekte ve gerçekleri pozitif bir bakış ile görmesini sağlamaktadır (Olson ve Defrain 1994).

Kanigsberg ve Levant, (1988) anne-babalara davranış ve iletişim becerileri eğitimi programı uyguladıkları çalışmada, anne baba tutumlarını ve çocukların benlik kavramlarındaki değişiklikleri iki deney ve bir kontrol grubu oluşturarak incelemişlerdir. Davranış beceri grubunda 15, iletişim grubunda 7, kontrol grubunda 12 anne-baba yer almıştır. İki anne-baba eğitim grubu da haftada iki saat toplam sekiz hafta, (psikolojik danışma alanında deneyim sahibi olan doktora adayı) biri erkek diğeri bayan iki grup lideri tarafından başkanlık yapılmıştır. İki anne-baba eğitim grubuna da sistematik beceri eğitim modeli uygulanmıştır. Her gruba verilen eğitimde belli beceriler sunulmuş, anne-babalara; tartışma, rol oynama, ev ödevleri verilerek beceri kullanımı konusunda geri dönütler alınmış ve böylelikle anne-babaların aktif katılımı sağlanmıştır. Davranış beceri eğitim grubunda çocukların davranış

değişikliği (çocuğun davranışının gözlenmesi, olumlu pekiştireç verilmesi ve etkili olarak olumsuz davranışı değiştirilmesi) üzerinde durulurken, iletişim beceri eğitim grubunda ise danışan merkezli iletişim becerileri (empati becerileri üzerine odaklanarak, bu beceri problem çözme durumunda uygulanması) üzerinde durulmuştur. Davranış becerileri grubunda yapılan faaliyetler şunlardır; davranışları tanımlanma ve incelenme, davranışları gözleme ve uygulama, pekiştirme ilkeleri, davranışı güçlendirme ve azaltma, davranışsal program geliştirme ve uygulama, davranışsal antlaşmalar, yeni davranışlar öğretme ve şekillendirmedir. İletişim beceri eğitim grubunda yapılan faaliyetler ise şunlardır; çocuğun ne dediğini dinleme, çocuğun hissettiklerini dinleme, kendi hislerinin farkında olma, kendi için konuşma, kuralların koyulması ve sınırların belirlenmesi, sorunların çözümlenmesidir (Kanigsberg ve Levant, 1988).

Hereford, (1963) anlayış ölçeğinde önemli farklar belirlenmiştir. İletişim beceri eğitimi alan anne-babalar, kontrol grubundaki anne-babalara göre çocukla iletişim alanında daha fazla karşılıklı anlayış olduğu görüşündedir. Çocukların benlik kavramları konusunda da farklılıkları bulmuştur. Her iki uygulama grubunda bulunan anne-babaların çocuklarının benlik kavramları ön testten son teste önemli gelişmeler belirlemiştir. Üç ay sonra yapılan izleme çalışmalarının son teste elde edilen tüm değişikliklerin mevcut olduğu da ortaya koymuştur (Kanigsberg ve Levant, 1988).

Brown ve Mann (1990), ergenlerin aile kararlarına katılımında aile yapısına ilişkin değişkenlerin önemini incelemiştir. Araştırma bulguları klasik anne baba rollerini esnetebilen ailelerde, ergenlerin aile kararlarına daha çok katıldıklarını göstermektedir. aile birliğinin, olumlu anne baba, ergen ilişkisinin ve anne babaların aile içindeki çatışmaları mantıklı bir şekilde çözümlenmesinin, ergenin dikkatli karar vermesinde etkili olduğu belirtilmektedir.

Brown ve Mann (1991), karar vermede güven ve yeterlilik olguları bağlamında, anne ,baba,ergen arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 12-18 yaş grubundaki gençlerle yapılmıştır. Araştırmanın bulguları, anne babaların karar vermeye ilişkin benlik saygıları düzeylerinin, çocuklarının benlik saygısı düzeyleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle

erkeklerde bu ilişkinin daha güçlü olduğu saptanmıştır. Annelerin karar verme yeterliliği ile kızlarındaki arasında bir ilişkide saptanmıştır.

Ailedeki krizi çözme yollarından biri olarak pozitif görüşü önerilmektedir. Pozitif bir bakışı seçmek bir kişinin ya da ailenin krizle yapıcı bir şekilde karşılaşmasına yardımcı olmaktadır. Bir krizi kabullenici bir tutumda karşılayan aileler bir başka ifade ile hayatlarının pozitif yönüne odaklananlar, kaderci olanlardan daha iyi performans göstermektedirler (Lamana ve Riedmann,1994).

Çin resim diline göre kriz ifadesi tehlike ve fırsat kelimesinin bir araya gelmesinden oluşmuştur. Binlerce yıldır Çinliler bir krizin hem tehlikeli hem de yeni fırsatlar arama zamanı olduğunu belirtmişlerdir. Güçlü ailelerin bu fikri benimsediği ifade edilmektedir. Güçlü ailelerin %77'si kriz anında mutsuz olduklarında bile olayın pozitif yönünün olduğunu görebildiklerini, %18'i krizlerde nötr davrandıklarını, sadece %5'i tüm krizlerin her yönüyle kötü olduğunu belirtmişlerdir (Olson veDefrain1994).

Aile üyeleri yüksek güvene sahip oldukları zaman krizleri daha yaratıcı bir şekilde olumlu olarak karşılamaktadırlar. Bunun nedeni aile üyelerinin herhangi bir kriz anında enerjilerini bu krizi çözmeye odaklandıklarında duygusal yönlerini (onlardan arınmak) indirgemek zorunda kalırlar. Böylece aile üyeleri ortak kararlar verinceye ve yeni yollar buluncaya kadar tek başlarına ayakta durmak zorundadırlar. Bu durumda yüksek bir kendine güven gerektirmektedir (Lamana ve Riedmann,1994).

Anne-Baba Tutumu

Çocuğun anne-babasından beklediği bakım, korunma ve iletişim ihtiyacı bebeklik dönemiyle birlikte sona ermemektedir. Çocuk, anne babasını yiyecek, bakım, bilgi, öneri, yardım, sıcaklık, ilgi ve hatta disiplin ve kontrol için gerekli ve vazgeçilmez olarak görür. Anne-baba çocuk arasındaki ilişkide karşılık vardır, fakat bu karşılık simetrik değil birbirini tamamlayıcıdır (Damon, 1983). Çocuğunu desteklemede ve yönlendirmede anne babanın rolü buluş çağlarında da önemlidir. Çocukluk yıllarında anne-babayla kurulan ilişki "tamamlayıcı" bir doğada iken, ergenlikte anne-babayla kurulan ilişki "simetrik" tir. Bir başka deyişle, çocuk ve anne-baba kendilerini eşit olarak

görürler. Gerçekte anne-babanın otoritesi devam eder, fakat ilişki de ergenin fikirleri de önemlidir. Dolayısıyla anne-babalar çocuklarının davranışsal, duygusal, kişilik ve bilişsel gelişiminde temel birim olarak görülür. Anne-babalar çocuklarına kültürel değerleri ve kuralları öğreten temel kaynaklardır. Bütün anne-babalar şu veya bu şekilde çocuklarını sosyalleştirmek için çaba gösterirler fakat anne-babaların sosyalleştirme yöntemleri arasında farklılıklar vardır. Bir anne-babanın çocuğunun nasıl hareket etmesi gerektiği veya nasıl oynaması gerektiği konusundaki tutumu genellikle diğer ebeveynlerden farklıdır. Aynı zamanda anne-babalar çocukları ile iletişim kurma tarzları açısından da farklılık gösterirler. Gelişim psikologları çocuk yetiştirme tutumları arasındaki farklılıkların çocukların psikososyal ve duygusal gelişim açısından farklı sonuçlara yol açacağına inanmaktadırlar. Dolayısıyla bu alandaki temel araştırma konuları anne-baba davranışlarındaki farklılıklar ile çocukların davranışları arasındaki incelemek olmuştur (Holden ve West,1989).

Anne baba tutumları ve sonuçlarını bir çok kuramcı incelemiştir. Psikodinamik modelde gelişimin temel belirleyicilerinin biyolojik olduğu ve anne babanın istekleri ile toplumsal beklentiler arasındaki çatışmanın kaçınılmaz olduğu belirtilmiştir. Çocuğun libidinal ihtiyaçları ile aile çevresi arasındaki etkileşimin çocuğun gelişimindeki bireysel farklılıkları belirlediği farz edilmektedir. Anne-baba-çocuk arasındaki duygusal ilişkiyle ve onun çocuğun psikoseksüel, psikososyal ve kişilik üzerindeki etkisiyle ilgilenmişlerdir. Anne-baba ile çocuk arasındaki duygusal ilişkilerin bir aileden diğerine gösterdiği bireysel farklılıklar, anne-baba tutumlarındaki farklılıklara bağlanmaktadır (Darling ve Steinberg,1993).

Davranışçılar, yakın çevreden alınan pekiştirecin çocuğun gelişimini nasıl şekillendirdiği ile ilgilenmişler ve davranışın tutumdan daha önemli olduğunu belirtmişlerdir. Çocuğun gelişimindeki bireysel farklılıkların çocuğun içinde bulunduğu öğrenme çevresindeki farklılıkları yansıttığı düşünüldüğü için, davranışçılara göre anne-baba tutumu bu çevreyi tanımlayan davranış örüntüleridir.

Hem psikodinamik hem de davranışçı model çocuğun sosyalleşmesinde, anne-babanın inançlarının ve çocuğun doğasının anne-baba davranışlarının en önemli belirleyicileri olduğu görüşündedirler (Darling ve Steinberg, 1993).

Anne babalar çocuklarını yetiştirirken çeşitli yöntem ve metotlar kullanmaktadırlar. Bu metotlar çocuğa ve çocuğun o anda sergilediği davranışa göre değişim göstermektedir. Anne babalar çocuklarının kendi kendini kontrol etme becerisini geliştirmeyi amaçlar diğer taraftan kendi başına karar vermesini kısıtlayıcı davranışlar sergilerler. Bu çelişki içinde kalan anne baba çeşitli davranış biçimlerinin yoğun olarak yaşanması ile farklı gruplaşmalara yol açmaktadır. Bunları farklı kategoride incelemek mümkündür (Ryder, 1995; Craig ve Kermis, 1995)

Bir çok anne-baba eğer çocuk zorlanmazsa iyi eğitim verilemez düşüncesindedirler. Oysa, anne-babalar davranışları ile çocuklarına modeldirler. Eğer çocuklarına değer verirlerse, onlara karşı açık olurlarsa, çocuklarının duygularını paylaşırlarsa, kendi duygularını çocukları ile paylaşırlarsa, çocuklarını oldukları gibi kabul ederlerse, yetenekleri doğrultusunda gelişmelerine olanak sağlarlarsa ve çocuklarının yapmak istemediklerini kendileri yapmazsa, çocuklarda daha sonraki yıllarda diğer bireylerle kurdukları ilişkilerde bu tarzda davranırlar. Anne babalar bu tarzda davranışları ile hem çocuklarının kişilik gelişimine olumlu etkide bulunmuş olurlar hem de bir model olurlar (Tausch,1991; Gramer, 1994; Rosenthal, 1994).

Baumrind'in Sınıflaması

Çocuk yetiştirme tutumlarına ilişkin Baumrind'in (1971) bu alanda yapılan araştırmalara kuramsal bir temel oluşturarak öncülük ederek dört boyut belirlemiştir. Bunlar *anne-baba kontrol*; anne-babalar tarafından konulan kurallara çocukların ne oranda uymak zorunda olduklarını gösterir, *anne-baba- çocuk iletişiminde açıklık*; anne ve babaların verilecek kararlarda çocuklarının fikirlerine ve düşüncelerine ne derece saygı gösterdiklerini, bu konuda çocuklarını ne derece teşvik ettiklerini ve anne-babaların çocukların davranışlarına sınırlar getiriyorsa bunun nedenlerini ne oranda açıkladıklarını gösterir, *olgunluk beklentisi*; anne ve babaların çocuklarını zihinsel, sosyal ve duygusal alanda başarılı olmaları için ne derece teşvik ettiklerini gösterir. Örneğin olgunluk beklentisi yüksek olan anne babalar çocuklarına “kendi yetenek ve çabalarıyla yaşamayı öğrenmelisin” mesajını verirler, ve son olarak *bakım ve destek*;anne ve babaların çocuklarına bakarken ve onlarla

ilişki kurarken ne derece yakın, sevecen ve sıcak davrandıklarını gösterir. Baumrind (1971) bu dört boyutun kombinasyonlarına bağlı olarak üç temel anne-baba tutumu ortaya atmıştır. Bunlar otoriter, demokratik ve izin verici anne baba tutumlarıdır (Bkz.Tablo 3). Bu sınıflamaya göre kontrol ve olgunluk beklentisi boyutlarında yüksek, açık iletişim ve bakım boyutlarında düşük olan anne-babalar otoriter olarak adlandırılmaktadır. Bütün boyutlarda anılan özelliklere yüksek derecede sahip olan anne babalar demokratik olarak adlandırılmaktadır. Kontrol ve olgunluk beklentisi boyutlarında düşük, açık iletişim ve bakım boyutlarında yüksek olan anne babalar ise izin verici olarak adlandırılmaktadır. Baumrind'e göre anne-babaların çoğu çocuklarıyla olan iletişimlerinde bu davranışlardan birini daha başat olarak benimserler ve uygularlar.

Tablo 3. Baumrind'in Anne Baba Tutumuna İlişkin Sınıflaması

	Kontrol		Açık İletişim		Olgunluk Beklentisi		Bakım	
	Y	D	Y	D	Y	D	Y	D
Otoriter	X			X	X			X
Demokratik	X		X		X		X	
İzin Verici		X	X			X	X	

Y=Yüksek, D=Düşük

Otoriter anne-babalar, koydukları kurallara çocuklarının uymasını ve koşulsuz itaat etmesini beklerler. Çocuğun evde söz hakkı yoktur. Bu tür ailelerde çocuklar kurallara uymadığında ceza uygulanır ve anne-babalar çocuklarıyla pek fazla görüş alışverişinde bulunmazlar, daha çok çocuklarından söylediği her şeyi sorgulamadan kabul etmesini beklerler (Baumrind, 1971). Anne baba tarafından gerekçesi belirtilmeden, çocuğun nedenini kavrayamadığı hemen her konuda yasaklar konur. Çocuğa fiziksel cezanın yanında sözlü (duygularını incitecek) cezalarda verilir. Eleştiriler çocuğun kişiliğine yöneltilir .

Otoriter tavır içindeki ailelerde çocuğun benliğine ilişkin olumsuz yargıları, kendine güvensizliği, yapabileceği işlere "ben yapamam" düşüncesi ile girişmemesi varlığını ve düşüncelerini diğer insanlara iletmekte çekingen davranması gibi olumsuz davranış kalıpları görülmektedir (Aslan, 1992).

Bu tutum içinde olan anne-babalar çoğu zaman çocukla çatışmaya girerek yüksek düzeyde anksiyete gösteren, başkaları ile başarısız sosyal ilişkiler kuran, bir çok kilit alanda sosyal bakımdan gelişmemiş çocukların oluşmasına neden olmaktadır. Çocuğun yaptığı aktivitenin anne babalarca çok fazla kontrol edilmesi çocuğun kendisine olan saygısını azaltacağından mutsuz, içe kapanık bir kişilik geliştirmesine yol açabilir. Bu tutum içinde büyüyen çocuklar atak değillerdir, kuşkucudurlar. Kendi kendilerine bağımsız davranış sergileyemedikleri için karamsardırlar. Özellikle kız çocukları pasif kalarak daha bağımlı olmakta erkek çocukları ise isyankar, saldırgan, itaatsiz, huysuz, rekabetten uzak ve hassas olabilmektedirler (Nas, 1986; Ekşi, 1990, Aslan, 1992; Shaffer, 1994, Bee, 1996; Özdoğan, 1997).

Otoriter tutumla yetişen çocuklar günlük faaliyetlerde çekingen, isteksiz, kendini iyi ifade edemeyen çocuklar olduğu ve özellikle erkek çocuklarının saldırganlık eğilimlerinin yüksek, benlik saygısının ise düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda, bu çocuklar arkadaşlarıyla olan iletişimlerinde utangaç ve çekingendirler. Bu özelliklerin çoğu izin verici anne-babaların çocuklarında da görülmektedir (Maccoby ve Martin, 1983; Steinberg ve ark.,1989).

İzin verici anne-babalar, çocuklarına çok fazla özgürlük verirler, çocuklarını hiçbir şekilde kontrol etmezler ve bazen de ihmale varan bir hoşgörü ile davranırlar. Aynı zamanda çocuklarına karşı sıcak ve sevecendirler ve çocuklarının bütün konularda kararlarını kendilerinin vermelerine sınır getirmezler. Bu tür anne-babaların çocukları yemek, yatma, televizyon izleme ve oynamak için dışarı çıkma gibi konularda karar vermede özgürdürler (Baumrind, 1971).

Çocukların davranışlarında hiçbir sınır olmadığı için neyin yapılabileceği, neyin yapılmayacağı konusu belli değildir. Bu tutum içinde yetişen çocuklar kendilerini güvensiz hissederler. Çünkü onların hayatında hiçbir sınır olmadığı için ait olmayı hissedemezler, ben merkezcidirler, asi ve saldırgan davranışların artmasına yol açabilirler. Yaşamlarında sınırları öğrenemedikleri için başkalarıyla işbirliği yapamazlar. Bu nedenle sosyal ilişkilerde başarısızdırlar. Bazı durumlarda da aktif dışa dönük, yaratıcı oldukları da gözlenmiştir (Shaffer, 1994;Pardeck ve Pardeck,1988).

İzin verici tutumla yetişen çocukların olgun davranmadıkları, kendi dürtülerini kontrol edemedikleri ve bağımlı oldukları görülmüştür. Bencil, sabırsız, anlayışsız, bağımlı olurlar. Otoriter ve izin verici anne-baba tutumları birbirlerinden farklı görünmesine rağmen, her iki aileden gelen çocukların benlik kontrolü diğer gruplardan gelenlere oranla daha düşüktür. Ancak, izin verici anne-baba sahip çocukların duygu durumu otoriter anne-baba sahip çocuklardan daha olumludur ve daha hayat doludur (Maccoby ve Martin, 1983; Steinberg ve ark.,1989).

Demokratik anne-babalar, çocuklarından olgun davranış beklerler ve aynı zamanda gerekli olduğunda kurallara uymasını isterler. Sıcak ve ilgilidirler, sabırlı ve duyarlı bir şekilde çocuklarını dinlerler, aile içinde verilecek olan kararlarda çocuklarının görüşlerini alırlar. Bu tür ailelerde çocuk yetiştirmede akılcı ve demokratik bir yaklaşım izlenir, hem anne-babanın hem de çocuğun hakları dikkate alınır (Baumrind, 1971).

Demokratik anne baba tutumu çocuğun varlığına ve isteklerine saygı duyulması temeline dayanmaktadır. Bu tutum içinde yetişen çocuklarda genellikle sosyal yeterlilik, beceri, yardımseverlik, arkadaş canlısı, diğer insanların gereksinimlerine duyarlı, özgüven ve sosyal sorumluluk görülmektedir (Aslan, 1992; Ryder,1995).

Demokratik ailelerde yetişen çocuklar izin verici ya da otoriter ailelerde yetişen çocuklardan akademik yeterlilik, sosyal gelişim, benlik saygısı ve ruh sağlığı gibi ölçümlerde daha yüksek puan almışlardır (Maccoby ve Martin, 1983; Steinberg ve ark.,1989). Genel olarak araştırmalar demokratik anne-babaların sosyal olarak aktif, sorumlu ve bilişsel olarak yeterli çocuklara sahip olduklarını, otoriter ve izin verici anne-babaların ise daha olumsuz özellikleri olan çocuklara sahip olduklarını göstermektedir.

Baumrind (1972) ana baba tutumları ile ilgili olarak yaptığı çalışmalarında genel olarak demokratik tutumu benimseyen anne babaların çocuklarının bağımsız, kendini iyi ifade edebilen, hem sosyal hem de akademik yönden başarılı çocuklar olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Baumrind'in sınıflamasını temel alarak yapılan çalışmalarda, onun görüşlerini destekler şekilde demokratik ailelerde yetişen çocukların izin verici ya da otoriter ailelerde yetişen çocuklardan akademik başarı, sosyal gelişim, benlik saygısı ve ruh sağlığı gibi ölçümlerde daha yüksek puan aldıkları

görülmüştür(Dornbusch, Ritter, leiderman, Roberts ve Fraileigh, 1987; Maccoby ve Martin, 1983; Steinberg, Elmen ve Mounts, 1989; Steinberg, Mounts, Lamborn ve Dornbusch, 1991).

Literatür incelendiğinde Baumrind'in sınıfladığı anne baba tutumunun (otoriter, izin verici, demokratik) dışında da farklı tutumlar görülebilmektedir. Bunlar;

Koruyucu anne-babalar, çocuğa gereğinden fazla kontrol, özen ve ilgi gösterilir. Çocuğun gereksinim duymadığı durumlarda bile anne baba müdahale eder. Çocuğun her türlü ihtiyacı anne babalar tarafından karşılanarak çocuğun kendi kendisine yetmesine fırsat verilmez ve kendi başına araştırma yapması engellenir. Böyle bir engellenme çocuğun özerkleşmesini ve kendine güven kazanmasını zorlaştırır. Aynı zamanda çocuk başkalarına aşırı bağımlı, duygusal kırıklıkları olan bir kişi durumuna da gelebilir. Anne babalar çocuğunu korumak için çocuğun her türlü hareketine ve ilişkisine sınırlamalar getirerek çocuk adına her türlü kararı kendileri verir. Sürekli korunan çocuk kendini korumayı öğrenemediği için savunmasız, çabuk uyum gösteren, utangaç bir kimlik geliştirmeye yönelirler veya sorumsuz, şımarık kişilikler geliştirebilirler.Bu tarz tutum içinde yetişen çocuklar problem çözmede de oldukça başarısızdırlar (Navaro, 1989; Cansever, 1982)

Tutarsız anne-babalar, anne-baba arasındaki görüş ayrılığı şeklinde ortaya çıkabileceği gibi anne veya babanın şahsında yaşanan değişken davranış biçimi olarak da görünebilir. Bu tutum izin verici ile otoriter tutum arasında gidip-gelme biçiminde görülür. Disiplin vardır ama ne zaman ve nerede uygulanacağı belli değildir. Bu nedenle çocuk davranışlarının sonucunda ne olacağını bilemez. Bu tutum içinde olan anne babalar çocuğunun bir gün önce görmezlikten geldikleri bir davranışını ertesi gün azarlar ya da cezalandırırlar. Bunun nedeni büyük olasılıkla o andaki ruhsal durumlarıdır. Dolayısıyla çocuk davranışının doğru ya da yanlış oluşuna değil, "ne zaman yaparsam ceza alırım" diye düşünür. Anne babanın değişik davranış kalıplarına sahip olması, çocukların da bilerek veya bilmeyerek bu kalıpları benimsemelerine yol açmaktadır. Bu tarz içinde yetişen çocuklar kendilerine güvenleri yoktur. Kararsız, çekingen olabileceği gibi

başkaldıran,asi davranışlarda sergileyebilirler (Özdoğan, 1997; Craig ve Kermis, 1995; Pardeck ve Pardeck, 1988).

İlgisiz anne-babalar, çocuğun sağlık, beslenme gibi temel ihtiyaçlarını aksatarak, ona düşmanca duygular besler. Bu anne babaların yaşamları öyle stres doludur ki çocuklarına yardımcı olabilmek için gereken enerji ve güce sahip değillerdir. Ayrıca çocuklarına hiçbir kural koymazlar, çocukların başarılarını dikkate almazlar, hatalarını ise sürekli yüzüne vururlar. Anne babanın isteklerinin aşırılığı karşısında sürekli olarak başarısızlığa uğrayan çocuk, giderek “nasıl olsa yapamıyorum, öyleyse neden deneyim?” duygusunu geliştirmeye başlar. Bu tutum içinde yetişen çocuklara hiçbir sınır konulmadığı; hiçbir ihtiyacı karşılanmadığı; anne babalarının yaşantısında stres noktası oldukları için kendilerini ifade edememektedirler. Bu çocuklar yüksek düzeyde saldırgan davranışlar göstererek çevrelerine zarar verirler. Kendilerine saygısı yok denecek kadar az olduğu için suçlu olduklarını düşünürler. Ayrıca bu çocuk her zaman başkalarının gözünde başarısız olduklarını düşünürler. Sevgi nedir bilmeyen bu çocuklar başkalarını da sevmekte güçlük çeker. Bu tutum çocuklarda yardım duygusundan uzak, sinirli, duygusal kırıklıkları olan, başkalarına karşı devamlı korunma zorunluluğu olan, özellikle kendinden küçük ve zayıflara karşı olumsuz duygulara sahip ve öz saygı azlığı gibi durumlara yol açabilir (Yavuz,1991; Bee,1996; Özdoğan, 1997;Ryder, 1995)

Haapasalo ve Pokela (1999) yaptıkları çalışmada, cezalandırıcı, izin verici anne babalardan, katı cezalandırmaya kadar değişen olumsuz çocuk yetiştirme uygulamalarına maruz kalan çocukların ileriki yaşamlarında anti-sosyal, saldırgan ve suç işlemeye yönelimli olduklarını belirlemişlerdir.

Maccoby ve Martin'in Anne Baba Tutumuna İlişkin İki Boyutlu Modeli

Maccoby ve Martin (1983) Baumrind'den farklı olarak anne baba tutumunu duyarlılık (responsiveness) ve talepkarlık-kontrol (demandingness-control) olmak üzere iki boyut açısından ele almıştır ve bu iki boyutun kesiştiği noktada dört tür anne-baba tutumu tanımlamışlardır (Bkz.Tablo4).

Tablo 4. Maccoby ve Martin'in Anne Baba Tutumuna İlişkin İki Boyutlu Modeli

BOYUTLAR		Duyarlık/Kabul-İlgi	
		Yüksek	Düşük
Talep karılık/ Kontrol	Yüksek	Demokratik	Otoriter
	Düşük	İzin verici- müsamahakar	izin verici- ihmalkar

Maccoby ve Martin Baumrind'in çalışmalarında sınıfladıkları "izin verici" ana baba tutumunu ikiye ayırmışlardır. Bunlar izin verici-müsamahakar (hoşgörülü) ve izin verici- ihmalkar anne baba tutumlarıdır. Tablo 3 de görüldüğü gibi demokratik anne-babalar hem kontrol/talepte hem de kabul/ilgi de yüksektirler. Otoriter anne-babalar ise kontrol/talepte yüksek, kabul ilgide düşüktürler. Otoriter ve demokratik anne-babaların çocuklarının gelişimindeki farklılıklar anne-babanın ilgisindeki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Çünkü Maccoby ve Martin'in sınıflamasındaki her iki ana baba tutumunda kontrol/talep boyutu yüksektir. İzin verici- müsamahakar anne-babalar kabul/ilgide yüksek, kontrol/talepte düşüktürler. İzin verici- ihmalkar ise hem kabul/ilgide hem de kontrol/talepte düşüktürler. Buna göre her iki izin verici anne baba tutumunda kontrol boyutu düşükken, izin verici anne-babalar arasındaki farklılık anne babanın göstermiş olduğu ilgiden kaynaklanmaktadır. İzin verici- müsamahakar anne-babalar çocuklarına karşı sıcak ve ilgili davranırlar, davranışlarına herhangi bir sınır koymazlar, davranışlarını çok az kontrol ederler ya da hiç etmezler, çocuklarının kendi kendine verdikleri kararları uygulamalarına izin veren bir tutum sergilerler. Genel olarak, müsamahakar anne-babaların çocukları saldırganlıklar, bağımsızlık ve sorumluluk almaktan yoksundurlar (Maccoby ve Martin, 1983). İzin verici-ihmalkar anne-babalar ise çocukları ile aralarına mesafe koyma eğilimindedirler, çocuklarına ayıracak zamanları ve enerjileri yoktur, onlara karşı ilgisizdirler, çocuklarını hiçbir şekilde denetlemedikleri, davranışlarına sınırlama koymadıkları gibi onlarla da hiç ilgilenmezler ve sevgi göstermezler. Bir başka deyişle çocuklarını kontrol etmezler. Bu anne-babalar çocuklarının sadece yiyecek ve giyecek gibi temel ihtiyaçlarını karşılarlar fakat onlara duygusal açıdan yakınlık göstermezler ve onların okulla ilgili ya da okul dışı faaliyetleriyle ilgilenmezler. Yapılan çalışmalarda anne-babanın

ilgisi ile çocukların kişilik gelişimi arasında ilişki bulunmuş ve çocuğuyla ilgilenmeyen, çocuğuna uzak olan anne-babaların çocuklarının saldırganlık eğilimleri yüksek, okulda başarısız, içki ve sigaraya erken içmeye başlayan, duygusal kontrolü zayıf, uzun süreli amaçları olmayan çocuklar olduğu görülmüştür (Kurdek ve Fine, 1994; Steinberg ve ark.,1989; Steinberg, Lamborn, Dornbusch ve Darling, 1992).

Maccoby ve Martin (1983) göre eğer anne-babanın çocuğuna karşı olan bu tutumu çok erken yaşlarda başlarsa, çocuğun bilişsel ve sosyal gelişiminde gerilikler görülebilir. Anılan araştırmacılar çalışmasında, duygusal olarak ilgisiz ve depresyonlu annelerin bebeklerinde zihinsel gerileme, duygusal açıdan bağlanmada zorluklar, sinirli ve bağımlı davranışlar gibi psikolojik işlevlerin çoğunda gerileme olduğunu göstermişlerdir.

Evde azarlanan dövülen, hor görülen çocukların daha çok televizyondaki saldırgan sahneleri olan filmleri seyretmeyi tercih ettikleri görülmüştür. Çocukların hoşgörüsüz davranmalarının en büyük nedeni, anne babaların birbirlerine karşı kırıncı, hoşgörüsüz davranmalarını görmeleri aynı zamanda anne-babalarının kendilerine karşı hoşgörüsüz kırıncı, azarlayıcı davranmalarıdır. Eğer çocuklar azarlanır, dövülür, hakir görülür, cezalandırılırsa kendilerini değersiz bulurlar. Kendini değersiz bulan bir bireyde başkalarına karşı saldırgan davranır. Anne baba davranışları ile çocuklarına modeldirler ve çocukla kurdukları ilişki sonucu çocuğun kişiliğinin, benlik algılarının oluşumunda rol oynamaktadırlar (Tausch,1991; Gramer, 1994; Rosenthal, 1994).

Sonuç olarak araştırmacılar ve kuramcılar anne baba tutumlarıyla çocukların davranışları arasında sıkı bir bağlantı olduğunu savunmuşlardır. Aşırı baskıcı, sert davranan, cezalandıran, şartlı sevgi sunan, reddeden davranışlara sahip anne babalar otoriter olarak nitelendirilmişlerdir. Bu davranışlara maruz kalan çocuklarda anksiyete, korku, saldırganlık, okul başarısızlığı gibi olumsuz davranışlar saptanmıştır. Dolayısıyla anne babanın düşüncesiz ve kontrolsüz davranışlarından ileri gelen bozuk aile içindeki iletişim çocuğun davranışlarında belirleyici olabilmektedir. Çocuğuna ilgi, sevgi dolu, onun kararlarına saygılı gibi olumlu davranışlar sergileyen anne babalar demokratik olarak nitelendirilmişlerdir. Bu davranışlar çocuk üzerinde atılganlık, başarı, yaratıcılık, sorumluluk taşıma duygusu, kendine güven

şeklinde yansıdığı bir çok görüşün ortak noktasıdır (Richter, 1985; Craig ve Kermis, 1995; Pardeck ve Pardeck, 1989; Bayraktar, 1998).

Özellikle son yıllardaki araştırmalar ergenlik dönemi üzerinde yoğunlaşmıştır. Ergen bilişsel açıdan olgunlaştıkça, ailenin süregelen örf ve adetlerini, düşüncelerini, değerlerini sorgulamaya başlamaktadır (Smetana, 1994). Ailenin rolü ve anne-baba-çocuk arasındaki ilişki, gelişimin güçlü belirleyicileri olarak görülmektedir. Ergenin bir yandan ailesi ile olan bağıını, diğer yandan da bireyselliğini ve özerkliğini destekleyen anne-baba tutumunun ergenin yeterliliğini ortaya çıkarmada etkili olduğu belirtilmektedir (Hines,1997).

Anne-babanın demokratik tutumu, duygusal desteği ve karşılıklı iletişimi çocukların ve ergenlerin toplumsal, bireysel ihtiyaçları ve sorumlulukları dengeleyen araçsal yeterlilik (instrumental competence) geliştirmesinde yardım etmektedir. Araçsal yeterliliğin belirleyicileri sorumluluk alabilme, arkadaşları ve yetişkinlerle iletişim kurabilme, sosyal olgunluk ve akademik başarıdır. Anne-baba-çocuk ilişkisi ile çocuğun okuldaki başarısı arasında olumlu ilişki olduğunu gösteren bir çok araştırma bulgusu vardır (Amato, 1989; Campell ve Mandell, 1990; Steinberg ve ark., 1989). Baumrind(1978) , Maccoby ve Martin(1983) yaptıkları çalışmalarda, ilköğretim dönemindeki çocukların algıladığı anne-baba ilgisi ve desteği ile çocuğun benlik saygısı arasında olumlu yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan bir başka çalışmada anne-baba tarafından baskı yapılan çocukların benlik saygısının daha düşük olduğu ve bu çocukların daha kaygılı ve okul da daha başarısız oldukları belirtilmiştir (Ketstsiz, Ryan ve Adams,1998).

Dornbusch ve arkadaşları (1987) anne-baba tutumu ile ergenin okul başarısı arasındaki ilişkiyi incelemişler ve demokratik anne-baba tutumu ile ergenin okul başarısı arasında olumlu; otoriter ve izin verici anne-baba tutumu ile olumsuz yönde ilişki olduğunu bulmuşlardır. Steinberg, Elman ve Mounts(1989) demokratik anne-baba tutumunun üç boyuttan oluştuğunu belirtmişlerdir. Bunlar yüksek düzeyde sıcaklık ya da ilgi; yüksek düzeyde psikolojik özerklik ve yüksek düzeyde davranışsal kontroldür. Demokratik anne-baba tutumunun üç boyutu ile 10-16 yaşları arasındaki çocukların okul başarısı ile ilişkisini incelemişlerdir. Sonuçta, demokratik tutumun her üç

bileşeninin çocukların akademik başarısı ile olumlu ve yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca Steinberg ve arkadaşları (1992) 14-18 yaşları arasındaki ergenlerle yaptıkları boylamsal çalışmalarında anne-babaları demokratik olarak algılayan ergenlerin, demokratik olarak algılamayan ergenlere göre okulda daha başarılı olduklarını bulmuşlardır.

Taris ve Bok (1996) çalışmalarında çocukların ileride eğitimde başarılı olmalarının, anne-babalarının sevgi ve ilgi gösterip göstermemesine ve koruyucu olup olmamasına bağlı olduğunu belirtmektedirler. Ana baba tutumu, sosyo ekonomik düzey, çocuğun yaşı ve cinsiyetinin eğitim başarısı üzerindeki etkisini araştırmışlar ve ilk olarak 1987-1988 yılında üç ayrı kuşak üzerinde (1961, 1965 ve 1969 doğumlu) çalışmalarını sürdürmüşlerdir. Aynı çalışma 1991 ve 1992 de yıllarında tekrarlanmış ve sonuçta anne-babası sıcak ve sevgi dolu olarak algılayan ergenlerin, anne-babasını çok koruyucu olarak algılayan ergenlerden daha başarılı oldukları ve eğitimlerini kesintisiz tamamladıkları bulunmuştur. Dolayısıyla, anne-babası ilgi gösteren çocuklar kendilerini anne-babası ilgi göstermeyen çocuklardan daha yeterli hissetmekte ve özerk olmaya daha çok güdülenmekte ve bu da onların okul başarısını arttırmaktadır (Grolnick, Ryan ve Deci,1991).

Nurmi ve Pullianien (1991) çalışmalarında anne-baba-çocuk ilişkisini incelemişlerdir. 11 ve 15 yaşlarındaki ergenlere gelecek hakkındaki düşünceleri ve planlarını sormuşlar ve anne-baba çocuk ilişkisinin ergenin gelecekteki planlarını etkilediğini bulmuşlardır. Düşük düzeydeki anne-baba kontrolünün 11 yaşındaki ergenlerin, aile içindeki yüksek düzeydeki iletişimin ise 15 yaşındaki ergenlerin gelecek hakkında daha olumlu düşünmesine yol açtığı görülmüştür.

Booth ve Amato (1994) yaptıkları uzunlamasına bir çalışmada anne-babalar ve 7-8 yaş arasındaki çocuklarıyla görüşmeler yapmışlar ve bunu 12 yıl sonra tekrarlayarak eşler arasındaki uyumun anne-baba çocuk ilişkisini nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Sonuçta, eşler arasındaki uyum yüksek olduğunda, çocuğun anne-babasına da yakın olduğunu, eşler arasındaki uyum düşük olduğunda ise çocuğun sadece birine, annesine ya da babasına daha yakın olduğu bulunmuştur. Ayrıca, eşler arasındaki uyumun düşük

olmasının daha küçük yaşta çocuğun güvenini sarstığını ve büyüdüğünde de anne-babası ile olan ilişkisini olumsuz etkilediğini görülmektedir.

Davies ve Cummings (1994) yaptıkları çalışmada eşler arasındaki çatışma ile anne-baba çocuk ilişkisini inceleyen 13 makalenin bulgularını özetlemişlerdir. Sonuçta, anne baba tutumlarının boyutları ile evlilik çatışması arasında ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Makalelerin birinde 9-13 yaş arasındaki çocuklar alınmış, evlilik çatışması ile anne-babanın olumsuz davranışları ve anne-babanın sıcaklığı arasında ilişki bulunurken, evlilik çatışması ile anne-babanın kontrolü arasında ilişki bulunmamıştır (Hetherington ve ark.,1992).

Bilgin (1997)de yaptığı çalışmada annelerin babalara göre çocuklarını daha iyi tanıdığını bunun nedenini de anne ile çocukların babaya göre daha fazla zaman geçirmeleri, dolayısıyla daha fazla iletişim kurmalarına bağlı olabileceğini belirtmektedir.

Evlilik İlişkisi

Toplumsal değişim içindeki ailenin diğer bir psikolojik sorunu da, kadın erkek rollerinin yeniden tanımlanmasıdır. Kadın özgürlüğü hareketi, evliliklerde, korkulduğu gibi, genel bir bunalıma yol açmamıştır. Bunun başlıca nedeni erkek rolündeki değişimdir. Kadının durumundaki güçlenme, erkeğin zayıflamasıyla birlikte olmuştur. Evlilik danışma bürolarına evlilik sorunlarıyla başvuran erkeklerin, eşlerinin kendileriyle yarışmalarından daha çok, onların aile içinde kendilerine gerek girişimlerinde, gerekse sorumlulukların ve iş yükünün paylaşılmasında yeterince yardımcı olmadıklarından yakındıklarına rastlanmaktadır. Erkeklerin çoğunun sorun olarak getirdikleri konu, eşlerinin çok güçlü olmasından korku değil, onların güçsüz olmalarından hoşnutsuz olduklarıdır (Richter, 1985).

Evlilikte eşler arasındaki ilişkiler ve bunlara bağlı olarak ortaya çıkan sorunlar evlilik kurumunun önemini göstermektedir. Aile kurumu politika, sanat ve medyada büyük ilgi görmektedir. Evlilik ve eşler arasındaki ilişki bozuklukları konusundaki artan ilginin nedenleri çeşitlidir.

Bilişsel-davranışsal yaklaşıma dayalı evlilik geliştirme programlarında, evlilik beklentilerinin açıklığa kavuşturulması, olumsuz duyguların kabul edilmesi ve açıklanması, aktif dinleme ve konuşma becerilerinin öğretilmesi üzerinde durulmaktadır. Programda öğretilenlerin ev ödevleriyle kalıcı olması sağlanmaya çalışılmaktadır (Markman ve ark., 1983).

Eşler kendi davranışlarını objektif değil, sübjektif olarak değerlendirmektedirler. Eşleri hakkında olumsuz düşünen bireyler, ilişkilerinin düzeltilmesinin mümkün olmadığını ifade etmektedirler. Bu düşünceye sahip bireylere bilişsel yaklaşımla düşüncelerinin değiştirilebileceği tavsiye edilmektedir. Bu metod özellikle üç alanda uygulanmalıdır (Bancom-Wheeler, 1987)

1-İşaretler: Genellikle eşler evlilik sorunları hakkında yüzeysel bilgiler verirler. Yapılan bir suçun diğer eşin üzerine atılması eğilimi görülmektedir. Böylece eşlerin devamlı kişilikleri üzerinde durulmaktadır. Örneğin; eşin “benim için zamanın önemli olduğunu bildiği halde kasıtlı geç kalması çok çirkin” demektedir. Bu nedenle olumsuz olaylar için eşini, pozitif olaylar için kendisi ya da dış nedenleri sorumlu tutmaktadır. Bu tür görüş eşi ile geçimi ve kendisinin değişmesini zorlaştırmaktadır.

2-Gelecek davranışı önceden söyleme: Bazı eşler, kendi değişiminin eşini etkilemeyeceğine inanmaktadırlar. Örneğin, eş “onun değişmesi için ümit yoktur. Hepsini denedim” şeklinde ifade etmektedir.

3-Gerçek dışı aşırı beklentiler: Bir çok eş evlilikten gerçek dışı beklentiler içindedir. Mutsuz eşlerde yaygın inanç örneğin diğerinin kendi istek ve düşüncelerini okuması ve anlaması ona göre davranması gerekmektedir. Onun söylemesi gerekmez, o anlamak zorundadır (Bamberg, 1990).

Davranış terapisine dayalı eş terapisinin amacı baskı sürecine ara vererek eşler arasındaki olumlu ilişkileri yeniden ortaya çıkarmaktır. Örneğin eşler arasındaki ilişkilere ait davranış analizleri, karşılıklı olumlu davranışların artırılması, sorun çözmeye hazır olma eğilimi, krizi önleme tedbirleri gibi (Halweg, 1988).

Önemli olan eşleri evliliğin mevcut olumlu yönleri konusunda duyarlı hale getirmektir. Burada duygusal tepkiler (okşama, gülümseme, övme) önemlidir. Her eş bir günü veya akşamı seçerek, eşinin hoşuna gidecek

şeyler yapmalıdır. Açık evlilik iletişimi sadece etkili bir sorun çözümünün temelini oluşturmamakta, aynı zamanda iyi duygusal ilişkilerin de temelini teşkil etmektedir. Eşlerin kendileri hakkında açıkça konuşmaya ve karşısındakine duygu ve düşüncelerini açık biçimde ifade etmesi, iyi bir anlayış için şarttır. İletişim alıştırmalarında eşlere belirli konuşma ve dinleme kuralları öğretilir. Karşısındakinin kendisini anlayabileceği şekilde konuşan birey bir suçlamadan söz ediyorsa, onu dinleyen ya ona hak verir ya da karşı suçlamada bulunur. Bunun aksine biri kendinden, duygularından bahsediyorsa karşısındakine olumlu yaklaşma fırsatı vermektedir. Burada karşısındakinin reaksiyonunu yönlendirme vardır (Bamberg, 1990).

Konuşma kuralları şunlardır.

Ben kullanımı; sen ifadeleri kolayca suçlamalara ve şikayetlere yol açabileceğinden ben ifadesi içeren kendi duygu ve arzularından söz etmeyi içermektedir.

Soyut durumlardan söz etmeme; “hiçbir zaman” yada “her zaman” gibi genellemelerden kaçınma vardır. Soyut tanımlar karşısındakinin itirazlarına yol açmaktadır.

Somut davranışlardan söz etme; davranışın somut olarak anlatılması karşısındaki kişiye olumsuz kişilik özellikleri yüklemeyi önlemektedir. Tembel, beceriksiz, can sıkıcı gibi.

Konu içinde kalma; “burada” ve “şimdi” ifadeleri konuşmayı geçmiş olaylara çekmeyi önlemektedir. Örneğin, o zaman anneme nasıl davranırdın? gibi.

İletişim karşılıklıdır; konuşan kadar konuşmayı dinleyenlerinde tepkileri önemlidir. Aksi halde eşlerin karşılıklı olarak birbirlerini dinlemeden konuşmalarına neden olmaktadır. Dinleme kurallarına dikkat edilirse bu tehlike ortadan kalkmaktadır.

İlgi ile dinleme; karşısındakine dinlediğini hissettirme, göz göze gelme, ona dönerek konuşmayı içermektedir.

Söylenenleri sözel ifade; eşin söylediklerini mümkün olduğunca onun kelimeleri ile ifade ederek, onu anladığını açıklamalıdır.

Açık sorular sorma; konuşan duygularını dolaylı ifade ediyorsa soru sorulmalıdır.

Ödül; eşin özellikle açık konuşmasından dolayı övmeyi içermektedir.

Bu iletişim kuralları eşlere aşamalı olarak uygulanır. Önce anlaştıkları konular seçilmelidir. Eşler için kendi sorunlarını çözmek zor gelebileceğinden olumsuz duygulara karşı rol oyunları tercih edilmelidir (Bamberg, 1990).

Halweg'in (1980) bir araştırmasında, eşlerin %70'i iletişim eksikliğinden ve yetersiz cinsel ilişkiden, rahatsız edici davranışlardan şikayetçi olduklarını belirtmişlerdir. Meslek, ev idaresi, parasal durumlar gibi sorunlar ikinci planda yer almaktadır.

Evlilikte eşlerin diğerinden sevgi, saygı ya da ihtimam göstermesi konusunda beklentileri vardır. Bundan dolayı eşler diğer eşi beklentileri doğrultusunda değiştirmeyi denemektedirler. Bunun iki nedeni olabilir. Birincisi, dış nedenler; sosyal çevre değişiklikleri, örneğin çocuk doğumu, işsizlik, sosyal kayıplar dolayısıyla yer değiştirme gibi olaylar eşin davranışlarını değiştirmesine neden olmaktadır. İkincisi, yerine gelemeyen beklentilerdir. Beklenti ve gereksinimler başlangıçta açık bir şekilde konuşulmayabilir, örneğin, cinsel ilişkideki tutumlar, sosyal davranış biçimi. Eşin biri sosyal ilişkilerden hoşlanabilir diğeri hoşlanmayabilir. Evlenmeden önce bütün bu noktalar konuşularak beklentiler en alt düzeyde tutulmalıdır (Bamberg, 1990).

Eşin kendisini rahatsız etmeyen davranışları diğeri için rahatsız edici ya da dayanılmaz olabilir (belirli mimikler, konuşma şekli, düzensizlik gibi) bu davranışların değişmesi için eşler ödüllendirme ya da cezalandırma yoluna başvururlar. Düşük kaliteli ilişkilerde etkili olmayan metotlar kullanılır. Ödüllendirme yolu ile olumlu kontrol metodu nadiren kullanılır. Baskı ilişkilerin zamanla kötüleşmesine neden olmaktadır. Örneğin, Eş A, eş B'nin değişmesini ister, fakat eş B davranışlarını değiştirmez, sorun sıklıkla tartışılır. Genelde B değişme sözü verir bu sözü kısa sürer. Bunun üzerine A ceza yoluna başvurur. Tenkit, homurdanma, tehdit, bağırma ya da ağlama, cinsel soğukluk gibi. Baskı sürecinde A devamlı olumsuz davranır, B'nin değişimi ile olumlu davranışa girer. Burada B olumsuz pekiştirecin etkisi altındadır. Fakat bu durum A'nın istediğini yaptırabilmek için söz konusu davranışı devam ettirmesine neden olur, B de A'ya sözünü geçirmek için aynı metodu kullanır. Olumsuz kontrol metodu ile devamlı bir davranış değişikliği sağlanamaz ve anlaşmazlıklar tekrar ortaya çıkar. Böylece zamanla çözümsüz anlaşmazlıklar çoğalır. Eşler işe yaramayan çözüm deneyimleri ile

bu çarkın içinde boğulur. Zamanla ceza da işe yaramaz. Küçük bir değişiklik için daha fazla ceza vermek gerekir. Bu baskıcı yöntem daha çok saldırgan çiftlerde görülür. Fakat açıktan kavgaya başvurmeyen eşlerde vardır. Bunlar da duygusal ayrılık içinde olabilirler. Bu saldırgan ya da çekimser davranışlar olumlu ilişkilerin azalmasıyla artar böylece karşılıklı ilgi kaybolur ve alternatif partner ilginç olur. Evlilik taraflarca dengeli görülmez, güven kaybolur. Daha sonra her iki taraf verme alma prensibine uymamaya başlarlar (Bamberg, 1990).

Cleaver, (1987) Rogers'ın danışanı merkez alan danışma kuramını temel alarak eşlere yönelik yapılanmış bir iletişim programı geliştirmiştir. Programda, içeriği anlama, duyguları tanıma, diğer kişinin bakış açısını kabul etme, mesajın anlaşıldığını göstermek için geri bildirim verme gibi dinleme becerilerini kazandırmaktadır. Ayrıca, kendini açma, somut olma ve ben mesajlarını kullanma gibi konuşma becerilerini kazandırmakta ve problem çözme becerilerini öğrenmesi amaçlanmaktadır. Bu beceriler model olma, rol oynama, rehberlik etme ve pekiştirme yoluyla öğretilmektedir.

Eşler arasındaki uyumu inceleyen ilk çalışmalar 1960'lı yıllara dayanmaktadır. Evlilik doyumu aşk, birliktelik, çocuk, eşi anlama ve yaşam standardı gibi boyutlardan oluşmaktadır. Genel olarak, evlilik doyumunun evliliğin başlangıcından 30 yıla kadar yavaş yavaş azaldığı ancak çocuğun olmasının evlilik doyumunu düşürmediği bulunmuştur. Daha sonraki yıllarda araştırmacılar, evlilik doyumunun eşlerin bizzat kendilerinden ölçüm alınarak belirlendiğini, eşlerin belki de kendilerini olduğundan daha olumlu olarak değerlendirebilecekleri ve dolayısıyla evliliklerini de daha doyumlu olarak tanımlayabileceklerini belirtmişlerdir (Spanner,1976).

Eşler arasındaki ilişkilerin niteliği ve kalitesi bütün aile bireylerinin psikolojik ve somatik durumunu etkilemektedir. Amerika'da yapılan bir araştırmada psikiyatri kliniklerine müracaatların %58'inin eşler arasındaki sorunlar nedeniyle yapıldığı saptanmıştır. Ayrıca, eşler arasındaki sorunların ortaya çıkışı ve devamı, büyük ölçüde eşlerin kişisel sorunlar nedeniyle olmuştur. Kişisel sorunlar ise, özellikle cinsel sorunlar, depresif ve şizofrenik belirtiler, fobiler, psikosomatik hastalıklar, alkol ve ilaç bağımlılıkları saptanmıştır. Genellikle evlilik ilişkilerindeki olumsuzluk ile depresyon arasında sıkı ilişki mevcuttur. Depresif hastaların eşleri ile ilişkileri soğuk ve

gergin olmaktadır. Geçimsizlik intihar ve intihar teşebbüsüne kadar varmaktadır. Bu geçimsizliklerin intihar teşebbüslerinin %50'sini oluşturduğu kabul edilmektedir (Bamberg, 1990).

Dökmen, (1985) aile içi iletişim çatışmalarının %65'inin "önyargılı" olduğunu, (1986) üniversite öğrencisi bir grup üzerinde boş-sandalye tekniği kullanarak aile içi iletişimi incelediğinde anne-babaları arasındaki iletişim çatışmalarının %70'inin "ön yargıdan" kaynaklandığını rapor etmiştir.

Navran, (1967) yaptığı çalışmada, mutlu eşlerin birbirleriyle daha çok konuştuklarını ve iletişim kanallarını açık tutmak için daha fazla çaba harcadıklarını, mutsuz eşlerin ise, birbiriyle konuşmak için daha az zaman harcadıkları ve çatışmaları çözümlenmekten çok kaçınmayı tercih ettikleri belirlemiştir.

Noller, (1984) yaptığı çalışmada, evliliğini doyum verici olarak değerlendiren eşlerde, duyguları tanımlama, empati kurabilme, espri, gülme, gülümseme, olumlu fiziksel dokunma, problemi tanımlama ve çözümlenme gibi olumlu davranışlar gösterirken, doyumsuz olarak niteleyen eşlerde eleştiri, düşmanlık, sorumluluğu inkar etme, tepki vermeme gibi olumsuz davranışlar yaygın olduğu ve genel olumsuzluk düzeyinin fazla olduğu saptanmıştır.

Snyder, (1979) evlilik doyumunun en önemli belirleyicisinin, eşlerin birbirine duygularını açıklama ve etkili bir şekilde problemleri tartışma yeteneği olduğunu saptamıştır. Ayrıca, iletişim becerilerinin öğretilmesinin sadece problem çözmeyi kolaylaştırma değil, yakınlık düzeyini artırma açısından da önemli olduğunu ileri sürmüştür.

Belsky, (1981) evlilik ilişkisini romantik ilişkiler (aşk, cinsellik) ve arkadaşlık(birliktelik, paylaşım) boyutlarında incelemiştir. Belsky'e göre, ana-babalığa geçişte eğer evli çiftler arasındaki ilişki romantik yönelimli ise arkadaşlık yönelimine göre daha fazla stres yaşanmaktadır.

Eşlerin ilişkilerine dair son yıllarda yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular evlilik kalitesinin derecesini büyük ölçüde eşlerin iletişim ve sorun çözme becerilerine bağlı olduğunu göstermiştir. Bu araştırmalarda yüksek ve düşük evlilik kalitesi gösteren eşlerden video laboratuvarlarında evlilik sorunlarından birini tartışmaları istenmiş, konuşmalar daha sonra değerlendirilmiştir. Halwek (1960) 60 çiftin yüksek evlilik kalitesi gösteren eşlerin tartışma esnasında olumlu davranışlarda bulduklarını, eşine sıkça

gölümseyerek bakmaları, sıcak duygulu ses tonu kullandıkları, buna karşılık düşük evlilik kalitesi gösteren eşlerin birbirine daha az baktıkları, olumsuz hareketlere başvurdukları, soğuk ve alaycı konuştukları saptanmıştır. Yüksek evlilik kalitesi gösteren eşler diğerine nazaran daha sıklıkla kendi duygu ve algılarından bahsetmişler eşini kabul ettiklerinden söz etmişler düşük evlilik kalitesine sahip olan eşler ise tenkitçi, eşini küçük düşüren genelde kendini haklı bulan eşinin görüşlerini nadiren kabul eden davranışlarda bulunmuşlardır. Tenkit, suçlama gibi kritik konuşma bölümleri, yüksek evlilik kalitesine sahip eşler tarafından kısa sürede kapatıldığı halde bu konuşma tarzları düşük evlilik kalitesine sahip eşlerde uzun süre devam etmiştir (Akt; Bamberg, 1990).

Johnson ve arkadaşları (1986) evliliğin niteliğinin beş boyuttan oluştuğunu ve birey ilişkisini değerlendirdiğini belirtmişlerdir. Birinci boyut, evlilik mutluluğu; bireyin evliliği hakkındaki doyum hissidir. Kişinin evlilik hakkındaki genel ve ilişkisinin belirli yönleri hakkındaki, anlaşma, aşk ve sevgi miktarı, eşyle aynı fikirde oldukları şeylerin miktarı ve cinsel ilişki gibi duygularını içermektedir. İkinci boyut, boşanma eğilimi; evliliğin problemliliğini ve boşanma olasılığını düşünme gibi evlilik ilişkisinin bilişsel yönünü ve arkadaşlarıyla ya da eşyle boşanma olasılığı hakkında konuşma ve eşten ayrılma gibi davranışları birlikte içermektedir. Üçüncü boyut, evlilik problemleri; çabuk sinirlenme, kolayca incinme hissi, kıskançlık, kimseyle konuşmama, evde çok bulunmama, savurganlık, içki ya da ilaç kullanma gibi eşlerin kişisel özellikleri ya da davranışlarının evlilikte problem yaratıp yaratmadığı ile ilgilidir. Dördüncü boyut, evlilik etkileşimi; yemek saatleri, alışveriş, arkadaşları ziyaret ve eğlence yerlerine gitme gibi karı kocanın günlük faaliyetlerde ne kadar birlikte olduklarını içermektedir. Beşinci boyut, evlilik anlaşmazlığı; ilişkideki sözel ve fiziksel çatışmanın yoğunluğu ve miktarı olarak tanımlanmaktadır.

Evlilik sırasında anlaşmazlık genellikle eşinin birinin diğerinin ihtiyacına yönelik beklentisine ters hareket etmesinden doğmaktadır. Bu durumda ortaya memnuniyetsizlik çıkmaktadır. Çünkü ya devamlı hayal kırıklığına uğramakta ya da kendisinden sürekli bir şeyler istenmektedir. Örneğin, “sana hiçbir şey veremiyorum, çünkü sen benden çok şey istiyorsun” yada “senden çok şey istiyorum çünkü sen bana çok az şey

veriyorsun” gibi (Reventorf, 1985). Ayrıca eşin birinin ya da her ikisinin zamanla ihtiyaçları değişebilir. Bu durumda eşin istikrarsız davranışları da anlaşmazlığa neden olmaktadır (Akt; Bamberg, 1990).

Gottman ve arkadaşları (1976) sorunlu kadın eşlerin, mesajların etkisini daha olumsuz olarak değerlendirirken, sorunsuz kadın eşlerin, eşinin verdiği mesajları genellikle olumlu olarak algılamakta ve mesajın arkasındaki niyeti değerlendirdiğini belirlemişlerdir. Yapılan bir çalışmada ise, sorunlu eşlerle sorunsuz eşler, mesajın niyeti, mesajın etkisi gibi değişkenler açısından karşılaştırılmıştır. Sorunlu kadın eşlerin, eşlerinin verdiği mesajları daha olumsuz olarak değerlendirdikleri saptanmıştır (Denton ve ark., 1992).

Amazola ve Booth, (1992) evlilik niteliğinin doğasını anlamak için evli çiftlerle sekiz yıllık zaman içinde üç kez görüşme yapmışlardır. Yaptıkları analizler sonucunda, evlilik niteliğinin nasıl ölçülürse ölçülsün kişilik özellikleri kadar durağan olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmada evlilik mutluluğu ve etkileşiminin zaman içinde düştüğü bulunurken, boşanma eğilimi ve anlaşmazlığının değişmediği görülmüştür.

Grych ve Fincham, (1990) evlilik doyumu ile evlilik çatışması kavramlarının birbirine zıt kavramlar olarak görülmesine rağmen, mutsuz evliliklerin daima çatışma ile tanımlanamayacağını ve çoğu evlilikte de doyumlu olan çiftin çatışma içinde olabileceğini belirtmişlerdir.

Tezer, (1986) evli eşlerin çatışma davranışlarını algılaması ile evlilik ilişkisinden aldıkları doyum arasındaki ilişkiyi incelemiş ve çatışma sürecinde kadınların erkeklerden daha gergin oldukları, kadınların çatışma nedenini kocalarına, erkeklerin ise kendilerine yükledikleri saptanmıştır.

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırma grubunun oluşturulması ve deneklerin seçimi, veri toplama araçları ve bu araçların geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, verilerin analizi ve pozitif düşünmeye dayalı eğitim programının uygulama aşamalarına yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada, annelerin pozitif düşünme becerilerini geliştirmesine yönelik eğitim programı hazırlayarak, bu programın etkinliğini belirlemeyi amaçlayan, deney-kontrol gruplu, ön-test ve son-test ve izleme ölçümlü deneysel bir desen kullanılmıştır. Bir araştırmanın deneysel olabilmesinin en önemli koşullarından biride; bağımlı değişkeni etkileyebilecek olan ancak araştırmada etkisi incelenmeyen ve araştırmanın iç ve dış geçerliliğini etkileyebilecek karıştırıcı, kontrol bozucu değişkenlerin kontrol altına alınabilmesidir (Hovardaoğlu, 2000). Bu bağlamda araştırmada deney grubuna denk olabilecek bir kontrol grubunun kullanılmasına özen gösterilmiştir.

Çalışmanın bağımsız değişkeni pozitif düşünme becerisini geliştiren eğitim programıdır. Bağımlı değişkenleri ise annenin çocuğuna karşı tutumu, benlik algısı, kendini denetleme becerisi, otomatik düşünceleri, eşi ile ilişkisini nasıl algıladığıdır.

Bu bilgiler ışığında araştırmada kullanılan ön test-son test-izleme testi, deney-kontrol gruplu (split plot) desen Tablo 5. de verilmiştir.

Tablo 5. Araştırmanın Deseni

Gruplar	İlk Ölçüm	Uygulama	Son Ölçüm	İzleme Ölçümü
Deney Grubu	X	12 Hafta Süreyle Pozitif Düşünce Grup Eğitim Programı	X	X
Kontrol Grubu	X	Uygulama Yok 3 Hafta Süreyle Yeterli ve Dengeli Beslenme Eğitimi	X	X

Deneyel araştırmalar da önemli bir karıştırıcı değişken olan Hawthorne Etkisi'nin kontrol edilmesi araştırma sonuçlarının güvenilirliği ve bulguların genellenebilir olması için son derece önemlidir. Hawthorne Etkisi, deney ortamının yarattığı fiziki ve psikolojik etkiler olarak belirtilmektedir . Hawthorne etkisini kontrol altına almak için kontrol grubuna “plasebo etkinlik” uygulaması olan “pozitif düşünce eğitime dayalı programla” ilişkisi olmayan yeterli ve dengeli beslenme eğitimini içeren bir plasebo etkinlik uygulanmıştır. Bu nedenden dolayı araştırmada “kontrol grubu” kavramı “plasebo kontrol grubu” yerine kullanılmaktadır.

Araştırma Grubu

Çalışmada öncelikli olarak, uygulanacak olan pozitif düşünme becerisini geliştirme eğitim programı hazırlanması söz konusudur.

Pozitif düşünme becerisini geliştirme programı; ilgili literatür ve uygulama örneklerinden yola çıkarak annelere yönelik, fiziksel ve zihinsel rahatlama için nefes alma ve gevşeme egzersizlerinin kullanılması, bireyin kendine değer vermesi ve gerçekçi olarak kendini algılaması, açık ve gerçekçi olması, kendini geliştirmesi, empati becerisinin geliştirilmesi, kendi kendine yardım edebilmesi, problem çözüme stratejilerinin kazanılması, sıcak yakın ilişki kurabilme becerisinin geliştirilmesinden, oluşturulacaktır. Program

grup uygulaması olarak her bir üyenin aktif katılımı ve etkileşimini sağlayabilecek biçimde hazırlanmıştır.

Araştırmada üç deney, diğeri kontrol grubu olmak üzere iki ayrı grup bulunmaktadır. Bu çalışma evli, 9-15 yaş arası çocuğı olan lise, üniversite ve lisans üstü eğitim mezunu annelerle yapılmıştır. Araştırmanın deney ve kontrol grubundaki denekler, çeşitli kurumlara verilen duyurulara ilk 24 saat içinde olumlu cevap veren anneler aracılığıyla sağlanmıştır. Başvuruda bulunan tüm anneler çalışma grubuna alınmıştır. Gönüllü olan anneler tesadüfi yöntemle deney ve kontrol grubu olarak oluşturulmuştur.

Hazırlanan pozitif düşünceye dayalı eğitim programının ön denemesi 4 Aralık 2003'de Özdoğan tarafından grup lideri olarak yapılmıştır. Oturum süreleri 1-1,5 saat arasında değişen yedi kişiden oluşan grup çalışması yedi hafta sürmüştür.

Araştırmanın asıl uygulaması, Özdoğan tarafından yapılan ön çalışma grubuna paralel olarak, 8 Aralık 2003'de araştırmacı tarafından başlatılmıştır. Deney grubu 10'ar kişilik 3 gruptan oluşmaktadır. Gruplar rastlantısal olarak seçilen 30 deney ve 30 kontrol olmak üzere toplam 60 kişidir. Denek kaybı olabileceğı dikkate alınarak grup sayılarını 12 kişi olarak tutulmuştur. Deney grubu oturumlarına çeşitli nedenlerden dolayı başlarken dört üye, başladıktan sonra iki üye gruptan ayrılmıştır. Her grup hafta da bir kez 1-1,5 saat olmak üzere 12 hafta toplanmıştır. İlk oturumda programın amacı, grup kuralları, beklentiler konuşulmuş ve ön testler uygulanmıştır. Son oturumda bu programın kendilerine olumlu veya olumsuz tüm katkılarını sözel olarak ifade etmeleri istenmiş ve son testler de uygulanmıştır. Uygulamanın bitiminden on iki hafta sonra yine aynı ölçekler izleme ölçümü olarak deneklere yeniden verilmiştir.

Deney grubundaki annelere "pozitif düşünme becerisini" geliştirme programı uygulanırken kontrol grubundaki annelere ayda bir defa 1-1,5 saat arasında süren toplam üç kez "pozitif düşünme becerisini" geliştirme programı ile ilgisi olmayan "yeterli ve dengeli beslenmeyi" içeren görüşmeler araştırmacı tarafından yapılmıştır.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Annelerin Demografik Niteliklerine Göre Dağılımı

Annenin Demografik Nitelikleri	Deney		Kontrol	
	Sayı	%	Sayı	%
Yaş				
34 ve altı	7	23,3	8	26,7
35-40	14	46,7	16	53,3
41 ve üstü	9	30,0	6	20,0
Toplam	30	100,0	30	100,0
Çalışma Durumu				
Çalışmıyor	7	23,3	9	30,0
Çalışıyor	23	76,7	21	70,0
Toplam	30	100,0	30	100,0
Öğrenim Durumu				
Lise	8	26,7	9	30,0
Üniversite	13	43,3	10	33,3
Yüksek Lisans	9	30,0	11	36,7
Toplam	30	100,0	30	100,0
Eşinin Öğrenim Durumu				
Lise	3	10,0	6	20,0
Üniversite	19	63,3	22	73,3
Yüksek Lisans	8	26,7	2	6,7
Toplam	30	100,0	30	100,0
Birinci Çocuğunun Yaşı				
9-10 yaş	14	46,7	15	50,0
11-12 yaş	2	6,7	3	10,0
13-14 yaş	3	10,0	5	16,7
15-16yaş	3	10,0	3	10,0
17-18 yaş	5	16,7	2	6,7
19 yaş ve üstü	3	10,0	2	6,7
Toplam	30	100,0	30	100,0
Birinci Çocuğunun Cinsiyeti				
Kız	15	50,0	8	26,7
Erkek	15	50,0	22	73,3
Toplam	30	100,0	30	100,0
İkinci Çocuğunun Yaşı				
6 yaş ve altı	5	27,8	3	20,0
7-8 yaş	3	16,6	1	6,7
9-10 yaş	5	27,8	7	46,6
11-12 yaş	1	5,6	1	6,7
13-14 yaş	2	11,1	2	13,3
15 yaş ve üstü	2	11,1	1	6,7
Toplam	18	100,0	15	100,0
İkinci Çocuğunun Cinsiyeti				
Kız	8	44,4	7	46,7
Erkek	10	55,6	8	53,3
Toplam	18	100,0	15	100,0
Üçüncü Çocuğunun Yaşı				
7-8 yaş	1	100,0	1	100,0
Toplam	1	100,0	1	100,0
Üçüncü Çocuğunun Cinsiyeti				
Kız				
Erkek	1	100,0	1	100,0
Toplam	1	100,0	1	100,0

Tablo 6. incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında 30'ar anne bulunduğu anlaşılmaktadır. Annelerin çalışma durumuna bakıldığında deney grubundaki annelerin %76,7'si çalışıyor %23,3'ü çalışmıyor iken kontrol grubundaki annelerin %70,0'i çalışıyor, %30,0'u çalışmıyor. Deney grubundaki annelerin %26,7'si lise, %43,3'ü üniversite, %30,0'u yüksek lisans eğitime sahipken kontrol grubundaki annelerin %30,0'u lise, %33,3'ü üniversite, %36,7'si yüksek lisans eğitime sahiptir. Annelerin yaşları incelendiğinde en düşük 29 yaşında en yüksek 51 yaşında olduğu belirlenmiştir. Deney grubundaki annelerin %23,3'ü 34 ve altındaki yaş, %46,7'si 35-40 yaş aralığında, %30,0'u 41 ve üstü yaş aralığında iken kontrol grubundaki annelerin %26,7'si 34 ve altındaki yaş aralığında, %53,3'ü 35-40 yaş aralığında, %20,0'si 41 ve üstü yaş aralığındadır. Annelerin çocuk sayısına bakıldığında en az bir en fazla üç çocuğa sahip oldukları ve annelerin ilk çocuklarının cinsiyetlerine bakıldığında deney grubunda %50,0'si kız, %50,0'si erkek iken kontrol grubunda %26,7'si kız, %76,3'ü erkek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada annelerin çocuklarına olan tutumunu belirlemek için "Hammel Anne Tutum Testi", annelerin benlik algıları değerlendirmek için "Giessen Testi", kendini denetleme becerisini değerlendirebilmek için "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği", stresle başa çıkma düzeyini belirlemek için "Otomatik Düşünce Ölçeği" ve annelerin eşi ile ilişkisindeki doyumu belirlemek için "Evlilik Yaşam Ölçeği" ve "Evlilik Yaşam Anketi" kullanılmıştır. Bu ölçeklerin yanında anneler hakkında bilgi toplamak için de "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılacak her altı aracın özellikleri kısaca şöyle tanımlanabilir.

Hamel (Hamburger Erziehungsverhaltensliste Für Mütter) Anne Tutum Testi; Hamel Anne Tutum testi, Baumgärtel (1979) tarafından geliştirilmiş olup, Bonn Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Dumke tarafından, Almanya'da yaşayan yabancı annelere uygulanmıştır. Prof. Dr.

Özdoğan tarafından Hamel Anne Tutum testi Türkçe'ye uyarlanmış ve Emci tarafından yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmıştır (Emci,1995).

Hamel Anne Tutum testi, annelerin çocuklarına yönelik davranışlarını "Destek", "Baskı" ve "Aşırı İlgı" alt boyutlarında inceleyen 24 sorudan oluşmaktadır. Her bir soru, bu davranışların ne sıklıkla yapıldığını belirleyen altı seçenekli (0, 1, 5, 10, 20, 20'den fazla) dereceleme türünden oluşmaktadır. Annelerden soruları cevap verirken son dört hafta içinde çocuğuna nasıl davrandığını dikkate alarak, bu davranış ifadelerinden hangisini, ne sıklıkla yaptıklarını işaretlemeleri istenmiştir (Baumgärtel, 1979).

Hamel Anne Tutum testi, annelerin çocuğuna olan davranışlarını mümkün olabilen en objektif biçimde tanımlamak için kullanılmaktadır. Ayrıca, 5., 9., 12., 15., 20.ve 22. sorular çocukların akademik başarıları ilgili davranışları ölçmektedir. Okulöncesi çocuklarının annelerinin çocuklarına olan davranışları 18 soru içinde değerlendirilmektedir. Toplam puanlar ile annenin çocuğuna olan tutumu üç farklı (Destek, Baskı, Aşırı İlgı) tutumdan birisini oluşturmaktadır (Baumgärtel, 1979). Hamel Anne Tutum testi Ek-3'de verilmiştir.

Hamel Anne Tutum Testinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları

Araştırmacı tarafından, Ankara il merkezinde bulunan tüm ilçelerdeki tesadüfi yöntemle seçilen okullarda Hamel Anne Tutum testi sınıf öğretmenleri aracılığıyla 9-15 yaş arası çocuğu olan annelere yapılmıştır. Sınıf öğretmenleri veli toplantısı yaptıklarında araştırmacıyı da davet ederek testin yapılmasına imkan sağlamışlardır.

Hamel Anne Tutum testi 1082 anneye uygulanmış üç hafta sonra bu grup içinden 401 anneye aynı test tekrar uygulanmış ve dört alt boyut elde edilmiştir. Ölçeğin test yeniden test güvenirligi ise .98 olarak bulunmuştur.

Faktör analizinde faktör yük değerinin 0.45 ya daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçüdür.Ancak uygulamada az sayıda madde için bu sınır değer 0.30'a kadar inebilir (Büyüköztürk, 2002). Bu çalışmada bir maddenin faktör yük değerinin 0.30 ve üstünde olması yeterli kabul edilmiştir. Bu

değerin altında kalan maddeler olmadığı için tüm maddeler istatistiksel analizlere dahil edilmiştir.

Hamel Anne Tutum testinin güvenilirliği için iç tutarlılık katsayısı olan "Cronbach Alpha" .82 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca testlerde yer alan soruların olumlu tutum ve olumsuz tutumları ayırt etme gücü madde analizi yapılarak incelenmiştir. Bu amaçla madde toplam puanları arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır (Büyüköztürk, 2002).

Tablo 7. Hamel Anne Tutum Testinin Faktör Analizleri Sonuçları (N=1082)

HAMEL ANNE TUTUM TESTİ	\bar{X}	SD	Madde-Toplam Korelasyonu	Faktör Yük Değerleri			
				1	2	3	4
OTORİTER							
2-Çocuğunuza, nasıl davranması gerektiğini kaç kere söylediniz?	4,789	1,265	0,460	0,583			
4-Kötü davranışı için cezalandırılacağını, çocuğunuza kaç kere söylediniz?	3,460	1,647	0,509	0,626			
6-Size karşı geldiği için çocuğunuza kaç defa kızdınız?	3,707	1,621	0,500	0,736			
8-Sizi sınırlendirdiğini çocuğunuza kaç kere söylediniz?	4,037	1,435	0,564	0,778			
10-Çocuğunuza, evde gürültülü oynamasını kaç kere söylediniz?	3,949	1,690	0,508	0,712			
11-Sofrada çocuğunuza kurallara uygun hareket etmesini kaç defa söylediniz?	3,680	1,686	0,510	0,664			
23-Söylediğiniz bir şeyi yapmadığı için çocuğunuza kaç defa kızdınız?	3,426	1,533	0,402	0,707			

DEMOKRATİK							
1-Çocuğunuza, onu sevdiğinizi kaç kere söylediniz?	4,972	1,315	0,255			0,790	
3-Çocuğunuz üzüldüğü zaman onu kaç kere teselli ettiniz?	4,419	4,419	0,452			0,524	
7- Çocuğunuza kaç kere sevgi ile gülümsediniz?	5,329	1,006	0,225			0,672	
12-Çocuğunuzu okul başarısından dolayı kaç defa övdünüz?	4,037	1,542	0,307			0,445	
18-Kaç defa çocuğunuzla birlikte bir şeyler yaptınız?	4,080	1,504	0,401			0,497	
24-Çocuğunuza kaç defa sarıldınız, onu kaç defa öptünüz ve o sizi öptü.	5,433	1,037	0,262			0,681	
AŞIRI KORUYUCU							
5-Çocuğunuzu okul başarısı nedeniyle kaç defa ödüllendirdiniz?	3,527	1,441	0,348			0,483	
9-Çocuğunuzun okul ödevini kaç kere kontrol ettiniz?	4,293	1,738	0,460			0,685	
14-Çocuğunuzun giyeceğini kendisinin seçmesine kaç defa izin verdiniz?	4,586	1,534	0,062			0,382	
16-Kaç defa, çocuğunuzun anlamadıklarını açıkladınız?	4,284	1,546	0,408			0,565	
20-Çocuğunuza okulda ne yaptığını kaç defa sordunuz?	5,054	1,282	0,271			0,563	
21-Çocuğunuzu evde yaptığı bir işten dolayı kaç defa ödüllendirdiniz?	3,578	1,509	0,388			0,536	

TUTARSIZ							
13-Çocuğunuzu yaramazlığından dolayı kaç defa dövdünüz?	2,000	1,319	0,365				0,515
15-Çocuğunuza okul başarısızlığından dolayı kaç defa kızdınız?	2,342	1,486	0,249				0,570
17-Çocuğunuza ceza olarak televizyonu kaç defa yasakladınız?	2,549	1,566	0,343				0,426
19-Çocuğunuzu yaramazlığından dolayı kaç defa evde kalmakla cezalandırdınız?	1,534	,9843	0,309				0,690
22-Çocuğunuz okulla ilgili bir şey anlattığında kaç defa kızdınız?	1,837	1,257	0,208				0,726
TOPLAM							
Özdeğer	11,53			3,65	2,80	2,48	2,30
(%)Varyans	48,10			16,46	11,69	10,35	9,60
Cronbach's alpha	,825			,84	,73	,65	,69

Hamel Anne tutum testinin 24 maddesinin faktör analizleri sonuçlarına göre bulunan dört faktörün açıkladığı toplam varyans %48,10'dir. Bu toplam varyansın % 16,46'sı birinci faktörden, % 11,69'u ikinci faktörden, % 10,35'i üçüncü faktörden, % 9,60'ı dördüncü faktörden kaynaklanmaktadır.

Hamel Anne Tutum Testin Puanlanması

Hamel Anne Tutum testi, annelerin çocuklarına yönelik davranışlarını "Otoriter", "Demokratik" , "Aşırı Koruyucu" ve "ilgisiz ve Tutarsız" alt boyutlarında inceleyen 24 sorudan oluşmaktadır. Her bir soru, bu davranışların ne sıklıkla yapıldığını belirleyen altı seçenekli (0, 1, 5, 10, 20, 20'den fazla) dereceleme türünden oluşmaktadır. Ölçek puanlanırken her madde için (0) 1 puan, (1) 2 puan, (5) 3 puan, (10) 4 puan, (20) 5 puan, (20'den fazla) 6 puan, verilerek hesaplama yapılır. Annenin testi doldurduktan sonra elde edilen ham puan, bakılarak hangi sıralamada olduğu anlaşılmaktadır . Hamel Anne Tutum testinin değerlendirme formu Ek-4'de verilmiştir.

1-Alt test: Otoriter (2,4,6,8,10,11,23-yedi madde)

2-Alt test: Demokratik (1,3,7,12,18,24-altı madde)

3-Alt test: Aşırı Koruyucu (5,9,14,16,20,21-altı madde)

4-Alt test: Tutarsız (13,15,17,19,22-beş madde)

Giessen-Testi(GT); Giessen testi kişinin kendini nasıl algıladığını saptamak amacıyla geliştirilmiş “Ben” ve “O” formu olmak üzere iki kısımdan oluşan bir kişilik testidir. “Ben” formu kişinin kendini nasıl algıladığını “O” formu ise kişinin yakın ilişki kurduğu kişiyi nasıl algıladığını ölçmektedir (Asena, 1998).

Giessen testi 18 yaşından büyüklere ve zeka düzeyleri normal olan kişilere uygulanır. Giessen testi ilk olarak 1964’de uygulanmaya başlanmıştır. İlk Giessen testi 16 sorudan oluşmaktaydı. 1966’da ikinci revizyonu yapılmış, son şekli 1969’da 40 soruyla belirlenmiştir (Beckmann,1969).

Türkçe’ye uyarlama çalışmaları 1984 tarihinde Bonn Üniversitesinde Prof. Dr. Özdoğan tarafından başlanmıştır. Prof. Dr. Özdoğan tarafından Giessen testi Türkçe’ye uyarlanmış ve Asena tarafından yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmıştır (Asena, 1998).

Giessen testinin değerlendirilmesinde kullanılacak amaca göre 40 soru ham puanlar ya da standart puanlar ya da her alt test ayrı ayrı değerlendirilir (Özdoğan,1990; Asena, 1998).

Araştırmacı tarafından bu testin standardizasyon çalışması sadece ben formuna yapılmıştır. Araştırmacı anköterlere Giessen testin nasıl doldurulacağı hakkında bilgilendirmiştir. Giessen testi hem araştırmacı tarafından hem de anketörler tarafından 18-60 yaş aralığında ve farklı eğitim seviyesine sahip bireylerin doldurması sağlanmıştır. Toplam, 4168 bireye bu testi uygulanmış ve önceden bu testi dolduran 425 kişi tekrar üç hafta sonra aynı testi doldurması sağlanmıştır. Bu çalışma sonrasında gerekli olan istatistiksel işlemler yapılmış ve Giessen testi 40 sorudan 25 soruya ve altı alt boyuttan dört alt boyutta indirilmiştir. Giessen testi, Ek-5’de verilmiştir.

1-Alt test:Kontrolü-Kontrolsüz (6,7,10,17,20,23,24-yedi madde)

2-Alt test:Sosyal-Sosyal Olmayan (2,8,9,12,13,14,19,21-sekiz madde)

3-Alt test:Bağımlı-Bağımsız (1,3,5,16,22,25-altı madde)

4-Alt test:Hipomanik-Depresif (4,11,15,18-dört madde)

Giessen Testinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları

Giessen testi 4168 bireye uygulanmış, üç hafta sonra bu grup içinden 425 kişiye aynı test tekrar uygulanmıştır. Ölçeğin test yeniden test güvenirliliği ise .82 olarak bulunmuştur.

Faktör analizinde faktör yük değerinin 0,45 ya daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçüdür. Ancak uygulamada az sayıda madde için bu sınır değer 0,30'a kadar inebilir (Büyüköztürk, 2002). Bu çalışmada bir maddenin faktör yük değerinin 0,30 ve üstünde olması yeterli kabul edilmiştir. Bu değer altında kalan maddeler çalışmanın sonraki aşamalarında istatistiksel analizlere dahil edilmemiştir.Giessen testinin güvenirliliği için iç tutarlılık katsayısı olan "Cronbach Alpha" ,72 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 8. Giessen Testinin Faktör Analizleri Sonuçları (N=4168)

GIESSEN TESTİ	\bar{X}	SD	Madde- Toplam Korelas yonu	Faktör Yük Değerleri			
				1	2	3	4
KONTROLLÜ—KONTROLSÜZ							
6-Az korkak olduğumu sanıyorum. —Korkak olduğumu sanıyorum.	3,246	1,914	0,239	0,374			
7-Başkalarının çalışmamdan memnun olduklarını sanıyorum. —Başkalarının çalışmamdan memnun olmadıklarını sanıyorum.	2,681	1,766	0,409	0,542			
10-Başkaları ile kendimi karşılaştırdığım zaman parayı yerinde harcadığıma inanırım. —Başkaları ile kendimi karşılaştırdığım zaman parayı yerinde harcamadığıma inanırım.	3,017	2,132	0,240	0,550			

17-Hayatta çok çabaladığımı sanıyorum. —Hayatta rahatlık aradığımı sanıyorum.	3,235	2,177	0,229	0,518			
20-Başkalarına oranla geçimliyimdir. —Başkalarına oranla dik kafalıyım.	2,611	1,943	0,306	0,529			
23-Başkalarının beni kuvvetli gördüğüne inanırım. —Başkalarının beni zayıf gördüğüne inanırım.	2,893	1,786	0,391	0,464			
24-Başkalarına oranla bir iş, bir konu üzerinde uzun zaman çalışabilirim. —Başkalarına oranla bir iş, bir konu üzerinde uzun zaman çalışamam.	3,128	2,039	0,307	0,579			
SOSYAL—SOSYAL OLMAYAN							
2-Başkaları ile beraber olmayı isterim. —Başkaları ile beraber olmayı istemem.	2,868	1,947	0,376		0,478		
8-Başkalarına güvenirim. —Başkalarına güvenmem.	3,615	1,983	0,288		0,399		
9-Sevgiye ihtiyacım olduğunu gösteririm. —Sevgiye ihtiyacım olmadığını gösteririm.	3,071	1,801	0,386		0,614		
12-Genellikle yaşantılarımdan duygularımdan, ihtiyaçlarımdan bahsederim. —Genellikle yaşantılarımdan, duygularımdan, ihtiyaçlarımdan bahsetmem.	3,439	1,880	0,310		0,641		
13-Uzun süre bir insana bağlı kalmak bana kolay geliyor. —Uzun süre bir insana bağlı kalmak bana zor geliyor.	3,222	2,059	0,208		0,334		

14-İçimi kolayca dökemediğimi sanıyorum. —İçimi kolayca dökemediğimi sanıyorum.	4,066	2,234	0,249			0,514		
19-İlişki kurduğum kişilere fazla sevgi gösteririm. —İlişki kurduğum kişilere az sevgi gösteririm.	2,760	1,855	0,331			0,534		
21-Başkalarına oranla daha çok sevgi doluyum. —Başkalarına oranla daha az sevgi doluyum.	2,706	1,802	0,420			0,459		
BAĞIMLI—BAĞIMSIZ								
1-Sabırsız olduğumu sanıyorum. —Sabırlı olduğumu sanıyorum.	4,634	2,206	0,081			0,421		
3-Başkalarına emretmek isterim. —Başkalarının bana emretmesini beklerim.	3,363	1,366	0,216			0,432		
5-Başkalarından üstün olmayı arzularım. —Başkalarından üstün olmayı arzulamam.	3,589	1,893	0,265			0,494		
16-Başka insanlarla tartışırım. —Başka insanlarla tartışmam.	3,799	2,004	0,172			0,587		
22-İyi rol yapabildiğimi düşünürüm. —Kötü bir artistik yeteneğimin olduğunu düşünürüm.	3,938	2,010	0,196			0,460		
25-Diğer cinse karşı çekimser değilimdir. —Diğer cinse karşı çekimserimdir.	3,674	2,141	0,263			0,530		
HİPOMANİK—DEPRESİF								
4-Sıkıntılarımı seyrek düşündüğüm kanısındayım. —Sıkıntılarımı sık sık düşündüğüm kanısındayım.	4,066	2,234	0,102					0,673

11-Kendimi baskı altında hissetmem. —Kendimi baskı altında hissederim.	3,451	2,033	0,286				0,504
15-Yaşitlarım göre davranışlarım bakımından daha genç görüdüğüümü sanıyorum. —Yaşitlarım göre davranışlarım bakımından daha yaşlı görüdüğüümü sanıyorum.	3,408	2,012	0,258				0,330
18-Kendi kendimi suçlamam. —Kendi kendimi suçlarım.	4,611	1,874	0,114				0,660
TOPLAM							
Özdeğer	8,534			2,515	2,409	2,029	1,581
(%)Varyans	34,133			10,060	9,634	8,116	6,323
Cronbach's alpha	,724			,61	,64	,49	,40

Giessen testinin 25 maddesinin faktör analizleri sonuçlarına göre bulunan dört faktörün açıkladığı toplam varyans %34,12'dir. Bu toplam varyansın % 10,06'sı birinci faktörden, %9,63'ü ikinci faktörden, % 8,11'i üçüncü faktörden, % 6,32'si dördüncü faktörden kaynaklanmaktadır. Giessen testinin, hipomanik-depresif boyutunun ,40 Cronbach Alpha olduğu dikkate alınarak kullanılmalıdır.

Giessen Testinin Puanlanması

Giessen testi yedili likert tipi (3 2 1 0 1 2 3) şeklinde kendini nasıl gördüğünü ve hissettiğini belirlemek için hazırlanmış bir öz bildirim ölçeğidir. Her bir madde belirli bir konudaki düşüncelerini ve hislerini belirlemeye olanak veren olumlu ve olumsuz ifade çiftleri biçimindedir. Bu ölçeğin orta noktası sıfırdır. Eğer birey davranışlarını diğer insanlarla karşılaştırdığında dikkate değer bir farklılık olmadığını görüyorsa 0'ı işaretler. Yani 0'ın anlamı bu davranış veya durumların diğer insanlarla karşılaştırdığında orta noktada olduğudur. Örneğin birinci soruda olduğu gibi eğer kişi diğer insanlarla kendini karşılaştırdığında ne sabırsız nede sabırlı olduğu hissine kapılıyorsa 0'ı işaretler. Eğer davranış sağa ya da sola kayıyorsa rakamlardan 1 (pek az), 2 (biraz), 3 (çok) işaretler. Eğer birey çok sabırlı olduğunu hissediyorsa 0'ın sağındaki 3'ü, biraz sabırlı hissediyorsa 0'ın sağındaki 2'yi, pek az sabırlı

hissediyorsa yine 0'ın sağındaki 1'i işaretler. Eğer kendini çok sabırsız buluyorsa 0'ın solundaki 3'ü, biraz sabırlı hissediyorsa 0'ın solundaki 2'yi, pek az sabırlı hissediyorsa yine 0'ın solundaki 1'i işaretler. Ölçek puanlanırken düz ifadeleye (olumlu) karşılık gelen (1,2,3,4,5,6,8,9,11,12,13,14,15,16,18,19,21,22,23,25) maddeler için (3) Çok 1 puan, (2) Biraz 2 puan, (1) Pek az ,3 puan, (0) 4 puan, (1) Pek az 5 puan, (2) Biraz 6 puan, (3) Çok 7 puan verilerek hesaplama yapılır. Tersine (olumsuz) ifadelerle karşılık gelen (7,10,17,20,24) maddeler ise (3) Çok 7 puan, (2) Biraz 6puan, (1) Pek az 5 puan, (0) 4 puan, (1) Pek az 3 puan, (2) Biraz 2 puan, (3) Çok 1 puan tersine çevrilerek puanlama yapılır. Eksik olan veya iki defa işaretlenmiş olan sorular (4) olarak hesaplanır. Bunun sonunda ise düz ve tersine ifadelerden alınan puanlar toplanarak ölçekten alınabilecek toplam puan tespit edilir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 24, en yüksek toplam puan ise 168 olabilmektedir.

1-Alt test:Kontrolü-Kontrolsüz (6,7,10,17,20,23,24-yedi madde) en düşük toplam puan 7, en yüksek toplam puan ise 49 olabilmekte ve normal sınırlarda alması gereken en az 13 , en ideal 20, en çok 28 puandır.

2-Alt test:Sosyal-Sosyal olmayan (2,8,9,12,13,14,19,21-sekiz madde) en düşük toplam puan 8, en yüksek toplam puan ise 56 olabilmekte ve normal sınırlarda alması gereken en küçük 17 , en ideal 25, en büyük 34 puandır.

3-Alt test:Bağımlı-Bağımsız (1,3,5,16,22,25-altı madde) düşük toplam puan 6, en yüksek toplam puan ise 42 olabilmekte ve normal sınırlarda alması gereken en az 16 , en ideal 23, en çok 29 puandır.

4-Alt test:Hipomanik-Depresif (4,11,15,18-dört madde) düşük toplam puan 4, en yüksek toplam puan ise 28 olabilmekte ve normal sınırlarda alması gereken en az 11 , en ideal 16, en çok 21 puandır.

Birey Giessen testini doldurduktan sonra elde edilen ham puana bakılarak hangi sıralamada olduğu anlaşılmaktadır . Giessen testinin değerlendirme formu Ek-6'da verilmiştir.

Giessen Testinin Yorumlanması

Alt test 1. Kontrollü-Kontrolsüz

Alt test 1.Sağ

6 + Korkak olduğumu sanıyorum.

7_ Başkalarının çalışmamdan memnun olmadıklarını sanıyorum.

10_ Başkaları ile kendimi karşılaştırdığım zaman parayı yerinde harcadığıma inanırım.

17_ Hayatta rahatlık aradığımı sanıyorum.

20_ Başkalarına oranla dik kafalıyım.

23+ Başkalarının beni zayıf gördüğüne inanırım.

24_ Başkalarına oranla bir iş, bir konu üzerinde uzun zaman çalışmam.

Alt test 1.Sol

6 _Az korkak olduğumu sanıyorum.

7+Başkalarının çalışmamdan memnun olduklarını sanıyorum.

10+Başkaları ile kendimi karşılaştırdığım zaman parayı yerinde harcamadığıma inanırım.

17+Hayatta çok çabaladığımı sanıyorum.

20+Başkalarına oranla geçimliyimdir.

23+Başkalarının beni kuvvetli gördüğüne inanırım.

24+Başkalarına oranla bir iş, bir konu üzerinde uzun zaman çalışabilirim.

Kısa Açıklama

Sağ Kontrollü: Korkuları vardır, para harcamada kontrollü, düzenli ve istediğini yapabilen.

Sol Kontrolsüz: Korkusuz, para harcamada kontrolsüz, hesabını bilmez, düzensiz, çalışırken kritiği seven, kendi isteğini yapamayan.

Yorumlama: 1. Alt testte daha çok kişinin iç dünyası kendi benliğindeki id ve süper-ego arasındaki çatışma ortaya konarak kişinin çevreyi nasıl etkilediğinin yorumu yer alır. 1. Alt testte kişinin çevresi ile ilişkilerinde iyi ya da kötü olduğu görülür. Dolayısıyla daha çok kişinin iç kontrolü(iç güdülerini ile davranma-iç güdülerini kontrol etme).Sosyal kontağında kendisini iyi mi

buluyor yoksa içe mi kapanık. Başkalarının gözüyle kendini nasıl görüyor.6. soru kişinin korkularının olduğunu göstermektedir. Bu kişinin zayıf bir “Ben”e sahip olduğunu belirtmektedir (Özdoğan,1990).

Alt test 2.Sosyal-Sosyal Olmayan

Alt test 2.Sağ

2+ Başkaları ile beraber olmayı istemem.

8+ Başkalarına güvenmem.

9+Sevgiye ihtiyacım olmadığını gösteririm.

12+ Genellikle yaşantılarımdan, duygularımdan, ihtiyaçlarımdan bahsetmem.

13+ Uzun süre bir insana bağlı kalmak bana zor geliyor.

14+İçimi kolayca dökemediğimi sanıyorum.

19+ İlişki kurduğum kişilere az sevgi gösteririm.

21+Başkalarına oranla daha az sevgi doluyum.

Alt test 2.Sol

2_ Başkaları ile beraber olmayı isterim.

8_ Başkalarına güvenirim.

9_ Sevgiye ihtiyacım olduğunu gösteririm.

12_ Genellikle yaşantılarımdan, duygularımdan, ihtiyaçlarımdan bahsederim.

13_ Uzun süre bir insana bağlı kalmak bana kolay geliyor.

14_ İçimi kolayca dökemediğimi sanıyorum.

19_ İlişki kurduğum kişilere fazla sevgi gösteririm.

21_ Başkalarına oranla daha çok sevgi doluyum.

Kısa Açıklama

Sağ Sosyal Olmayan: Başkaları ile beraber olmaktan hoşlanmaz. Başkalarından uzak durur, sevgi duygularını göstermez, çevresine karşı şüpheli, verici değildir. Heteroseksüel ilişki onu sıkır, özveride bulunmaz, birine devamlı bağlanamaz, yaratıcı değildir.

Sol Sosyal: Başkaları ile beraber olmaktan hoşlanır. Sevgi duygularını gösterir, çevresine itimat eder, vericidir. Heteroseksüel ilişki sıkılmaz, özveride bulunur, birine devamlı bağlanabilir, yaratıcıdır.

Yorumlama: 2.Alt testte kişinin açık ya da kapalı oluşu izlenmek isteniyor. Aynı zamanda kişinin ilişkilerindeki yaşantısı ve davranışları üzerinde durulmaktadır. Burada Erikson'un belirttiği kişinin çevresine karşı güven duygusunun gelişmiş olduğu ya da olmadığı, kendine güveninin olup olmadığı, kişi utangaç mı yoksa kendine güveni var mı üzerinde durulmaktadır. 2.Alt test de sol taraf, sağlığın ve olgun bir kişiliğin tanımına yaklaşmaktadır. Başkaları ile beraber olmaktan hoşlanan, karşı cinsle rahat ilişki kurabilen, kurduğu ilişkileri sürdürebilen, yeterince fantezileri olan bir kişi sağlıklı bir gelişim gösteren kişidir (Özdoğan,1990).

Alt test 3.Bağımlı-Bağımsız

Alt test 3.Sağ

- 1+ Sabırlı olduğumu sanıyorum.
- 3+Başkalarının bana emretmesini beklerim.
- 5+Başkalarından üstün olmayı arzulamam.
- 16+ Başka insanlarla tartışmam.
- 22+Kötü bir artistik yeteneğimin olduğunu düşünürüm.
- 25+ Diğer cinse karşı çekimserimdir.

Alt test 3.Sol

- 1_ Sabırsız olduğumu sanıyorum.
- 3_ Başkalarına emretmek isterim.
- 5_ Başkalarından üstün olmayı arzularım.
- 16_ Başka insanlarla tartışırım.
- 22_ İyi rol yapabildiğimi düşünürüm.
- 25_ Diğer cinse karşı çekimser değilimdir.

Kısa Açıklama

Sağ Bağımlı: Sabırlı, karşı cinsle rahat ilişki kurabilen, uyumlu, emretmekten hoşlanmayan, rol yapmasını sevmeyen.

Sol Bağımsız: İlişki kurulması zor(özellikle karşı cinsle), başkalarına emretmekten hoşlanan, dik kafalı, iyi rol yapabilen, sık sık başkaları ile tartışan.

Yorumlama: Bir tarafta saldırganlık impulsif davranma, diğer tarafta pasif sabırlı uyumlu, başkalarının idaresini kabullenmeye eğilimli psikolojik

rahatsızlıkları olan kişiler daha çok sol taraftaki cevapları işaretler. Normal ve nevrotikler daha çok sağ taraftaki cevapları işaretler (Özdoğan,1990).

Alt test 4.Hipomanik-Depresif

Alt test 4.Sağ

4+Sıkıntılarımı sık sık düşündüğüm kanısındayım.

11+Kendimi baskı altında hissederim.

15+Yaşlıtlarıma göre davranışlarım bakımından daha yaşlı görüdüğümü sanıyorum.

18+Kendi kendimi suçlarım.

Alt test 4.Sol

4_ Sıkıntılarımı seyrek düşündüğüm kanısındayım.

11_ Kendimi baskı altında hissetmem.

15_ Yaşlıtlarıma göre davranışlarım bakımından daha genç görüdüğümü sanıyorum.

18_ Kendi kendimi suçlamam.

Kısa Açıklama

Sağ Depresif :Korkuları vardır, kızgınlıklarını içinde tutar,kendi kendini eleştirir. Bağımlı olmayı tercih eder.

Sol Hipomanik: Korkusuz, bağımsız, kızgınlıklarını dışa vurur, kendi kendini eleştirmez, bağımsızlığı tercih eder.

Yorumlama: 4. Alt testte kişinin temel duygusal durumu (depresif -çok neşeli).Bu alt testte daha çok kişi saldırganlığını dışarıya mı yöneliyor yoksa kendine mi yöneliyor. Bunu üzerinde durulmaktadır. Sağ taraftaki sorular kişinin kendine güveni olmadığını belirtiyor. Bu da depresyon belirtisi olarak görülüyor (Özdoğan,1990).

RLRS(Rosenbaum's Learned Resourcefulness Schedule (Self-Control Schedule) Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ); Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (Kendini Denetleme Ölçeği) M. A. Rosenbaum tarafından 1980 de geliştirilmiş olup Siva ve Dağ tarafından 1991 de Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, stresle başa çıkmada bireyin kullanabileceği bilişsel stratejileri ne ölçüde kullandığını ve kendini denetleme becerisini ne kadar geliştirdiğini ölçer. 17 yaş ve üstü en az orta

öğretimden geçmiş kişilere uygulanabilir. 36 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. "Hiç tanımlamıyor" 1, "Biraz tanımlıyor" 2, "Oldukça iyi tanımlıyor" 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 nolu 11 madde ters yönde puanlanmaktadır. Böylece 36 ile 180 arasında bir toplam puan alınabilmektedir. Ölçeğin orijinalindeki artı-eksi yönlerine doğru 7 basamaklı (-3, -2, -1, 0, 1, 2, 3) derecelendirme sistemi, karmaşıklığı nedeniyle yukarıdaki sisteme dönüştürülmüştür. Yükselen puanlar kendini denetleme becerilerinin yüksekliğine; bir diğer deyişle ölçekte temsil edilen başa çıkma stratejilerinin sıklıkla uygulandığına işaret etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, Ek-7'de verilmiştir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) [Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ)]; Depresyonda sıklıkla görülen düşünce kalıplarını ve kişinin kendine yönelik otomatik olumsuz düşüncelerini ortaya çıkma sıklığını belirlemek amacıyla 1980 de Hollan ve Kendall tarafından geliştirilmiştir. Ölçeği 1990 da Aydın ve Aydın, 1992 de Şahin ve Şahin Türkçe'ye uyarlamışlardır. Ergen ve yetişkinlere uygulanabilir.

Son bir hafta içinde her madde için ne kadar aklınızdan geçti sorusuna; hiç aklımdan geçmedi, ender olarak aklımdan geçti, sık sık aklımdan geçti, hep aklımdan geçti tepkilerinden birinin zorunlu seçimini gerektiren 30 düşünceyi içeren cümlelerden oluşmaktadır. Verilen cevaplara 1 ve 5 arasında değişen puanlar verilir. Puan ranjı 30-150 dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir (Savaşır ve Şahin, 1997). Otomatik Düşünceler Ölçeği, Ek-8'de verilmiştir.

Evlilik Yaşamı Ölçeği; Evli bireylerin evlilik doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek (Tezer, 1986), 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin test-tekrar test yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayısı 0.85'dir. Ölçeğin iç tutarlığı Cronbach alpha katsayısı 0.91'dir. Ölçeğin, bir dış geçerlilik ölçeği boşanmış ve evli bireylere uygulanarak belirlenmiştir. Bu grupların aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark ($t=6.23$, $p<0.01$) bulunmuştur (Tezer,1986). Evlilik Yaşam Ölçeği Ek-9'da verilmiştir.

Evlilik Yaşamı Anketi;Eşler arasında ortaya çıkan çatışmaların yaygınlığı, sıklığı, yarattığı gerginlik düzeyi ile çatışmayı kendine veya eşine yükleme eğilimlerini ölçmek amacıyla Tezer (1986) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerden ankette yer alan otuz durumdan eşleriyle aralarında çatışma çıkan durumları seçmeleri ve seçtikleri bu durumlarda diğer seçenekleri de işaretlemeleri istenmektedir. Evlilik Yaşamı Anketi, Ek-10' da verilmiştir.

Bu ölçekten elde edilecek puan türleri şunlardır;

-Çatışma Durumu Puanı (ÇDP): Bir bireyin 30 çatışma durumundan eşiyile arasında çatışma yarattığını belirttiği durum sayısıdır. Çatışma durumu puanı, 0-30 arasında değişebilmektedir. Bireyin işaretledikleri çatışma durumu sayısı toplam puan niteliği taşımaktadır.

-Çatışma Sıklığı Puanı (ÇSP): Bir bireyin eşiyile çatışma yarattığını belirttiği her durum için bu çatışmanın ne kadar sıklıkla meydana geldiğine ilişkin seçeneklere verdiği yanıtlardan elde ettiği puanların toplamının ortalamasıdır. Elde edilen puanlar, 0-365 arasında değişmektedir.

-Yükleme Puanı (YP): Bu puan çatışma yaratan bir durumda, bireyin çatışmanın nedenini ne derecede kendine ve eşine yüklediğini ölçmeye yönelik olarak çok azdan çok fazlaya doğru 1-5 arasında derecelendirilmiş, 5 dereceli iki ölçekten elde ettiği puanlarla hesaplanmıştır.buna göre her bireyin çatışma yaratan her bir durumunun kendine yükleme seçeneğine verdiği yanıtlarda elde ettiği puanların toplamından, eşine yükleme seçeneğine verdiği yanıtların toplamı çıkarılmış ve elde edilen puanın ortalaması yükleme puanını oluşturmaktadır. Böylece eksi işaretli puanların görel olarak eşine yükleme, artı işaretli puanların da kendine yükleme anlamı taşıması sağlanmıştır. Bu anlamda sıfır puan alan bir birey kendine ve eşine dengeli yüklemeler yapıyor demektir. Yükleme puanı, -5.00-5.00 arasında değişmektedir.

-Gerginlik Puanı (GP): Bir bireyin çatışma çıktığını belirttiği durumların her birinde kendini ne derece gergin hissettiğini göstermektedir. 1-5 arasında derecelendirilmiş 5 dereceli bir ölçekten aldığı puanların toplamının ortalamasıdır. Gerginlik puanı, 0.00-5.00 arasında değişmektedir.

Evlilik Yaşamı Anketinin bireylere iki kez uygulanması sonucunda, Çatışma Durumu Puanının güvenirlik katsayısı ,745 ve bu katsayı ,01 düzeyinde anlamlıdır.

Bireyler, ankette yer alan 30 durumdan eşleriyle aralarında çatışma çıkan durumları seçmekte ve seçtikleri bu durumda diğer seçenekleri işaretlemektedirler. Bu anlamda, bireylerin işaretledikleri çatışma durumu sayısı, yani Çatışma Durumu Puanı toplam puan niteliği taşımaktadır. Bu nedenle, Çatışma Durumu Puanından elde edilen güvenilirlik katsayısının yeterli düzeyde olduğuna karar verilmiştir (Tezer, 1986; Sevim, 1996).

Evlilik Yaşamı Anketinin bir dış ölçüte göre geçerliliği 10 adet boşanmış birey grubu ile 50 evli birey grubu üzerinde araştırılmıştır. Her iki grubun anketten aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark t testi ile incelenmiştir. Çatışma Durumu Puanı açısından iki grubun ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır ($t=4,572$, $p<,01$). her iki grubun Çatışma Sıklığı Puanı arasındaki fark ise bu iki grubun varyansları homojen kabul edilemeyeceğinden t testi ile saptanamamıştır. Ancak grupların puan ortalamaları (evlilerde 18.3, boşanmışlarda 91.2) beklenen yönde bir fark bulunduğu izlenimini vermektedir. Görüldüğü gibi, boşanmış bireyler evlilere kıyasla, evliliklerini çatışmanın daha yaygın ve sık olduğu bir ortam olarak belirlemektedirler. Yükleme puanı yönünden evli grubun ranjı -3.3 -2.8 ; boşanmış grubun ranjı ise -3.0 -0.6 arasında değişmektedir. Bu iki grubun puan ortalamaları arasında ise anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır ($t=2,342$, $p<0,05$). Çatışma durumlarının yarattığı gerginlik yönünden evlilerin puan ranjı 0.00 -4.70 ; boşanmışlarda 2.50 -5.00 arasında değişmektedir ve bu iki grubun puan ortalamaları arasında anlamlı fark ($t=3,202$) bulunmaktadır (Tezer, 1986; Sevim, 1996).

Kişisel Bilgi Formu; Araştırmacı tarafından, belirlenen araştırma amaçları çerçevesinde bilgi toplamak amacıyla düzenlenen, kişisel bilgi formudur. Araştırmada kullanılacak olan kişisel bilgi formu annelerin;

- 1-Adı soyadı
- 2-Yaşı
- 3-Eğitim durumu
- 4-Mesleği
- 5-Çocuklarının, sayısı, cinsiyeti ve yaşı
- 6-Eşinin eğitim durumu

ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Kişisel Bilgi Formu, Ek-11' de verilmiştir.

Araştırma Verilerinin Analizleri

Araştırmanın desenine uygun olarak deney ve kontrol gruplarındaki annelerin; çocuğuna olan tutumunu belirlemek için Hamel Anne Tutum Testi, kendi kişilik özelliklerini ve benlik algısını belirlemek için Giessen Testi, Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ve Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği(RÖGÖ), eşi ile ilişkisinin yönünü belirlemek için Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketinden aldıkları puanlar ayrı ayrı; ön test son test şeklinde bilgisayarda 11,00 SPSS programı kullanılarak istatistiksel işleme hazır hale getirilmiştir. Araştırmanın denenceleri de yapılması planlanan istatistiksel analize uygun olarak yapılandırılmıştır.

Pozitif Düşünmeye Dayalı Eğitim Programının Genel Amacı ve Uygulama Aşamaları- Oturumların Özeti

İlk hafta tanışma ve kaynaşma sağlandı. Grubun amaçları, kuralları, beklentiler, grup süreci, işleyişi oturumların süresi ve sayısı hakkında bilgilendirildi. Pozitif düşüncenin yaşamımızdaki önemi ve işlevleri hakkında bilgi verildi.

Diğer haftalar aşağıda verilen pozitif düşünce eğitim programı içeriği aynen uygulanmıştır. Grup üyelerinin olumsuz otomatik düşünceleri, sistematik düşünme hatalarını (bilimsel çarpıtmaları) ve işlevsel olmayan temel sayılıları tanıma ve fark edebilmesi sağlanmıştır. Olumsuz otomatik düşünceleri ve sistematik düşünce hatalarını bulma ve bunları pozitif düşünce ile değiştirebilmeyi öğretilmiştir. Davranış, düşünce ve duygular arasındaki bağlantı kurarak; pozitif düşünceyi fark edebilme, tanıma, ayırt edebilme ve ifade edebilme becerisini geliştirmesi sağlanmıştır. Empatik becerileri geliştirmek ve bu beceriyi kullanarak olumlu ve olumsuz düşünceleri tanıma, aralarındaki farkları ayırt etme becerisi geliştirilmiştir. Pozitif düşünme düzeyini artırma ve pozitif iletişim kurma becerisini geliştirerek pozitif düşüncelerle güçlenmeyi öğretilmiştir. Beden dili ve yüz ifadesi kullanarak pozitif düşünceleri iletme becerisi geliştirilmiştir.

Son hafta tüm oturumlarla ilgili genel yaşantılar, duygular ve düşünceler gözden geçirilerek paylaşılmış ve duygu bombardımanı (bir üye aynalı odaya geçer ve diğer grup üyeleri o kişi hakkında sadece olumlu duygularını yüksek sesle paylaşır) yapılmıştır. Grubun bitmesinden dolayı yaşanan kaygılar giderilmiş, grupta kazanılan değişim ve beceriler günlük yaşama aktarması için cesaretlendirilmiş ve pozitif düşünceyi içeren bazı cümlelerin yazılı olduğu sayfa grup üyelerine dağıtılmıştır. Son test ölçümü yapılarak eğitime son verilmiş üç ay sonra tekrar buluşmak üzere tarih belirlenmiştir.

Araştırmacı her oturumda gevşeme egzersizlerinin yapılmasının kişi için ne kadar önemli olduğunu söyledikten sonra fon müziği içeren bir kaset eşliğinde, gevşeme egzersizleri ile grup üyelerinin rahatlamasını sağlamış daha sonra grup üyelerine “kim bizimle bir duygusunu paylaşmak ister? olumlu da olabilir olumsuz da olabilir, eşinizle, işinizle, çocuğunuzla ya da herhangi bir konuyla ilgili olabilir?” diye gruba soru sormuş ve böylelikle grup eğitimine başlamıştır. Grup üyelerinin doğal nefes alma ve gevşeme egzersizleri yardımıyla duygulara eşlik eden bedensel tepkileri, fizyolojik belirtileri, duygu ve düşünceleri fark edip kontrol edebilmeleri de sağlanmıştır.

Gevşeme Teknikleri

Bütün gevşeme tekniklerin amacı, gerilimin ve stresin yol açtığı istenmeyen sonuçları tersine çevirmek ve böylece gerilimin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldırmaktır.

Gerginlik ve stres durumlarında beden kimyasında bazı kimyasal maddelerin salgılanmasıyla değişiklikler meydana gelmektedir. Gevşemenin oluşması ile ortaya çıkan bu kimyasal maddeler kaybolur.

1920’li yıllarda ilk defa Jacobson tarafından fark edilen bu durum, 1920’ler den sonra kalp uzmanı ve araştırmacı olan Herbert Benson tarafından bilim alanına bir teknik olarak kazandırılmıştır (Tausch, 1990).

Gevşemeyi başarmış bir insanın solunumu derin ve rahat, elleri ve ayakları sıcak ve ağır, kalp vuruşları sakin ve düzenli, karnı sıcak, alnı serindir. Bu durumdaki bir insanın kasları gevşemiş, hormonal dengesi sağlanmış ve beden metabolizması yavaşlamıştır. Yani; gerilimin yarattığı

fizyolojik ve biyokimyasal kısırdöngü kırılmış, onun yerine gevşemenin fizyolojik ve biyokimyasal döngüsü kurulmuştur (Kirsta,1999).

Solunumun derinleşmesi kalp vuruş sayısını azaltır, el ve ayaklara giden kan miktarının artması bu bölgede ısınma ve ağırlaşmaya neden olur. Bu durum bedenin bütün kaslarında gevşeme ve rahatlamaya neden olur. Gevşemeyle ulaşılan kalp vuruş sayısının azalması, kan basıncının düşmesi gibi sonuçların genel sağlık üzerindeki olumlu bir çok etkisinin yanı sıra özellikle “yüksek tansiyon” tedavisinde sağladığı yararlar çok sayıda bilimsel araştırma ile ortaya konmuştur. Carlson ve Hoyle (1993), gevşeme egzersizlerinin kaygı ve stresten kaynaklanan hastalıklarda örneğin; uykusuzluk, baş ağrısı, mide ile ilgili problemlerde, astım ve kalp hastalıklarında stresi azalttığı ve etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kirsta (1999) bu görüş ile tutarlılık göstermektedir.

Gerginliğin herhangi bir dış uyaranla veya insanın düşünerek vardığı bir sonuçla başlaması üzerine, damarların üzerindeki küçük kasçıklar büzülerek damarları daraltmakta, bu da organ sistemlerinin daha az beslenmesine yol açacak, hastalığa daha açık olmalarına ve o dokunun ait olduğu sistemin hayat sürecinin kısılmasına zemin hazırlamaktadır(Tausch, 1990).

Kalbimizin vuruşları, kan basıncımız, beden sıcaklığımız ve daha bir çokları bu sisteme örnektir. Bu organlar ve fonksiyonlar bizim doğrudan denetim ve isteğimiz dışında çalışır. Ancak yine bilinmektedir ki, eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonları kısmen kontrol altına almak mümkündür. Bedeni kontrol etme yolundaki çabaların ilk adımı solunumu kontrol etmektir. Aynı zamanda doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır(Peiffer, 1997).

Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizin bir parçası olarak kullanılmaktadır. Doğru ve derin nefes almanın kendisinin, doğrudan damarları genişletme ve kanın yani oksijenin bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününü doldurarak diyafram aşağı itilir. Böyle bir nefes alışkanlığının yerleşmesi diyaframın altında kalan

ve dışarıdan başka hiçbir biçimde ulaşılamayacak olan organlara masaj yapılmasına imkan verir(Tausch, 1990).

Bedendeki oksijen miktarının artması ve bu oksijenin en uç ve en derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına neden olduğu için kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar. Bu akciğerlere bütün kapasitesini kullanma imkanı verir. Böylece hem kan dolaşımı hızlanır hem de solunum sistemi ile ilgili hastalıklara karşı önlem alınmış olur (Tausch, 1990; Peiffer, 1997; Kirsta,1999).

Biofeedback (Biyolojik Geri Bildirim)

Gevşemenin öğrenilmesini kolaylaştıran yöntemlerden biri biofeedback'tir. Biofeedback insanın normal ve normal dışı olan, kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin bir araç yardımıyla, farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerini (beden sıcaklığı, ter bezi salgısı, vb) istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir.

Biofeedback bir anlamda insanın kendi iç fizyolojik faaliyetlerini gözleyebileceği bir penceredir. Biofeedback araçları deriye bağlanan elektrodlar aracılığıyla kaydedilen bu etkinlikleri analiz ederek, kişiye aynı anda görülebilecek ve duyulabilecek sinyaller biçiminde geri yansıtır.

Biofeedback tekniği düşünceler, duygular ve beden arasındaki ilişkiyi somut bir biçimde ortaya koyar. Böylece zihninden kendisine sıkıntı veren bir düşünce geçiren kişi, beden yüzey sıcaklığı düştüğünden kas gerilimi ve ter bezi faaliyeti arttığından, anında ses ve ışık sinyalleriyle haberdar olur. Bu yöntemle kişi kendisine yansıtılan bedensel faaliyetlerini kontrol etmek ve bunları kendi isteği doğrultusunda kullanmak alışkanlığı kazanır. Böylece beden yüzey sıcaklığını yükseltir, ter bezi faaliyetini azaltır ve kas gerilimini düşürerek, gevşeme için ne yapması gerektiğini öğrenmiş olur (Tausch, 1990).

Otojenik Gevşeme

Otojenik; kendi kendini gevşetmek anlamında kullanılmaktadır. Gevşemede kullanılan en önemli tekniklerden biridir. Schulz ve Luthe adlarında iki Alman hekim bu tekniği geliştirerek bir çok hastalıkla denemişlerdir. Günümüzde otojenik gevşeme egzersizleri ABD'deki ağrı

kontrol kliniklerinde ve gevşemenin öğrenilmesinin gerekli olduğu her durumda yaygın olarak kullanılmaktadır (Tausch, 1990; Kirsta,1999).

Otojenik gevşeme bedenın mutlak sükunet ve rahatlık durumundaki bedensel özelliklerini tekrarlayan 6 cümleden oluşur. Mutlak sükunet durumundaki bir insanın elleri ve ayakları sıcak ve ağır, kalp vuruşları sakin ve düzenli, solunumu derin ve rahat, alını serin, karnı sıcaktır.

Otojenik gevşeme sırasında bireyler gözlenmiş, kol ve bacaklarındaki kasların gevşediğı görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, gevşeme sonrasında bireylerin; zinde oldukları, sakin oldukları, yavaş konuştukları, bir konu üzerinde dikkatlerini daha iyi toplayabildikleri, davranışlarını daha iyi kontrol edebildikleri ve duygusal yaşantılarının daha düzenli olduğu belirlenmiştir (Tausch, 1990).

Progressif Gevşeme

Bu teknik 1920'lerde geliştirilmeye başlanmış yaygın olarak araştırma ve inceleme konusu olmuş ve bu tekniğın kas gerginliğini azaltmak konusundaki başarısı ve yararı kanıtlanmıştır. Progressif gevşeme tekniğı insan vücudundaki büyük kas gruplarının iradeli olarak gerilmesini ve gevşetilmesini içerir. Bu tekniğın uygulanması ile kaslarımızın nerede oldukları ve gerginlik sırasında ne duruma geldikleri öğrenilir böylece aynı zamanda kasların aşırı gerginlik durumları ile bu gerginliğın ortadan kalkması durumundaki farkı öğrenmek mümkün olmaktadır bu teknik aracılığı ile kişi kendi bedeni ile tanışır ve kaslarındaki gerginliğın nerelere yerleştiğini görür.

Fizyolojik araştırmalar gerçekten bu tekniğın mükemmel bir derin gevşeme duygusu verdiğini açıkça ortaya koymuştur. Bu teknikle yapılan eğitimden sonra, büyük kas gruplarındaki gerginliğın "sıfır" düzeyine indirilebildiğı, kas gerilimini ölçmeye ve kaslarda çeşitli hastalıkları saptamaya yarayan cihaz (EMG) ile ortaya koymuştur(Tausch, 1990).

Bir çok araştırmada gevşeme egzersizlerinin etkinliğinden bahsedilmektedir.

Whiteman, Fansel ve Grundy (1987) ye göre gevşeme egzersizleri bilişsel davranışçı teknikler arasında davranış problemlerini düzeltmede en çok kullanılan tekniklerden biridir. Bu görüş ile tutarlılık gösteren araştırmalardan biri Reynolds ve Coats (1986) araştırmalarıdır. Bu araştırmaya göre ergenlerde düşük benlik algısı, kaygı semptomlarının

depresyon durumlarında sıklıkla gözlemlendiğini ve gevşeme egzersizleri ile başarılı bir şekilde azaltılabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Meditasyon metodu ve sağladığı yardımda gevşeme tekniklerine benzerlik göstermektedir. Benson'a (1975) göre gevşeme teknikleri meditasyonun basitleştirilmiş şeklidir.

Meditasyon kişinin rahatlaması, kaygılarının azalması ve olumsuz kişilik özelliklerinin değiştirilmesi amaçları ile kullanılan etkili bir yöntemdir. Hindistan, Çin, Japonya ve Asya kıtasının değişik bölgelerinde binlerce yıldır kullanılmaktadır. Oysa batı kültürü meditasyonu yeni tanımıştır.

Roberson ve Rich (1993) yaptıkları araştırmada, öğretmenlerin işlerinde yaşadıkları stresin yoğun olduğunu ve bu stresi azaltabilmek için onlara çeşitli gevşeme teknikleri öğretmişlerdir. Bu gevşeme teknikleri; hızlı kas gevşetme, masaj yapma ve görsel hayal etme teknikleridir. Görsel hayal etme tekniği; gözlerini kapatıp kendilerini en rahat ettikleri yerde hayal etmeleri iyi bir rahatlatıcıdır. Hayal ederken beş duyularını da kullanmaları sağlanmalıdır. Etrafındaki renklere dikkat et, havadaki kokuyu kokla, etrafını incele, eğer bir şey varsa tadına bak gibi.

Rose (1989), İsrail'de boşanmış bireylerin yaşadıkları stresi azaltmada ilerleyici gevşeme tekniklerinden yararlanarak grup çalışması yapmış ve sonuç olarak gevşeme egzersizlerinin faydalı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Grupta kullanılan bazı gevşeme egzersizleri Ek-2'de verilmiştir.

Pozitif Düşünce Eğitim Programı

Empati Kurma

1. Birlikte hissetme, olduğu gibi kabul etme
2. Dikkat etme, sıcak ilgi
3. Gerçekçi davranma

Açık Olma

1. Kendini ifade etme
2. Kendinin farkına varma
3. Değişmeyi isteme

Kendisiyle Barışık Olma

1. Bireyin kendisine barışık olması
2. Bireyin gerçekçi olması

3. Kendini tanır kendini keşfeder. Duygu ve düşüncelerini olduğu gibi yaşar
4. Kendine dikkat eder ve kendini kabul eder

Yardımcı Olma

1. Birey diğer insanlara yaklaşır
2. Duygu ve düşüncelerini diğer insanlarla paylaşır
3. Diğer insanlara yardım eder, onları anlamaya çalışır

Yaşantılarımızda bizi zorlayan duygular

Kısa süreli stresler

Birkaç saat süren stresler

Uzun süreli süren stresler

Devamlı stresler

Ruhsal hastalıklar

Ruhsal hastalıkların bedensel etkileri

Bizi zorlayan duygular nasıl oluşur?

1. Bizim kendimizin değerlendirmesi sonucu oluşur.
2. Çevreyi nasıl değerlendirirsek öyle oluşur.

Çevreyi niçin böyle farklı değerlendiriyoruz?

Kendimizi niçin farklı değerlendiriyoruz?

1. Değerlendirmeler bilinç dışı oluşmakta

Ruhsal zorlamaların bedensel sonuçları

Ne yapabiliriz?

Değerlendirmelerimizi ve düşüncelerimizi değiştirme

Duygu ile tepki vermeyi değiştirme

Davranışları değiştirme

Kendini değiştirmeye hazır olma

Ortamları zorlayıcı olmaktan uzaklaştırma

Problem çözme

Zor ortamlara ruhsal olarak hazır olma

Deneyim kazanma, alıştırma yapma

Dinlenme

Gevşeme alıştırmaları yapma

Kas gevşemeleri, nefes alıştırmaları

Beden hareketleri

Beslenme, vitaminler, mineraller

Olumsuz düşünce ve kendi kendine konuşmaktan uzak durma

Zorlamaları farklı açıdan görme

Saldırganlık ve kızgınlıkla baş etme

Olumlu deneyim, olumlu düşünce

Diğer insanlarla olumlu ilişkiler

Doğa ile birlikte yaşama

Kendini değer veren bireyin düşünce ve duyguları

- Değerli bir birey olduğumu düşünüyorum.

-İyi özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

-Kendime katlanabilirim.

-Genellikle kendi kendime bakabilirim.

-Başkaları ile ilişkilerimde kendimi beğenirim.

-Mükemmel olmasam da kendimi beğenirim.

-Bir şey yaptığım zaman mükemmel olması gerekmez.

-Yaşamımı sürdüreceğ kadar yeteneklerim olduğuna inanıyorum.

-Görüşlerimi başkalarının paylaşmasına gerek yok.

-Kendimi anlayabiliyorum.

-Başkalarının hoşuna gitmesem de kendimden memnunum.

Kendini değerli bulmayan bireyin düşünce ve duyguları

-Kendimi değerli bulmayı arzularım.

-Sık sık kendimi çaresiz hissedirim.

-Kendime katlanamam.

-Olduğumdan başka olmayı sık sık arzularım.

-Kendimden utanırım.

-Benden beklenildiği kadar yapamıyorum.

-İnsanların benden hoşlanmadığına inanıyorum.

-Yeteneklerimden, fikirlerimden emin değilim.

-Kendimden umutlu değilim.

-Doğru davranamayacağımdan korkarım.

-Sadece başkaları benden hoşlanırsa ben umutlu olurum.

-Eğer yaptığım iş mükemmel olmazsa kendimi umutlu hissetmem.

Grupta kullanılan pozitif düşünce ile ilgili özlü cümleler Ek-1'de verilmiştir.

BÖLÜM III

BULGULAR

Araştırma sürecinde ön test, son test ve izleme testi ölçümleri sonucunda elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin analizinde istatistiksel anlamlılık düzeyi ,01 ve ,05 olarak alınmış olup, istatistiksel analizler, SPSS 11.00 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir.

Bu bölümde araştırmanın temel denencelerini test etmek için yapılan, istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Araştırma sürecinde “pozitif düşünce eğitimi programı” uygulanan grubun (deney grubu) ve uygulanmayan grubun (plasebo kontrol grubu) “Hamel Anne Tutum Testi”, “Giessen Testi”, “Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” , “Otomatik Düşünce Ölçeği”, ”Evlilik Yaşam Ölçeği” ve ”Evlilik Yaşam Anketi” son test puanları arasında fark olup olmadığı t testi analizi ile test edilmiştir. Ayrıca son test ölçümleri ile deneysel işlemin sonuçlanmasından 3 ay sonra uygulanan izleme ölçümleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı t testi yapılarak sınanmıştır. İstatistiksel analizler sonucu elde edilen bu bulgular tablolar oluşturularak sunulmaktadır.

Denence-1 Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin çocuklarına yönelik tutumlarında, bu programa katılmayanlara kıyasla, olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

Araştırmanın bu denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki annelere ön test ve son test ölçümleri olarak Hamel Anne Tutum Testi uygulanmıştır. Hamel Anne Tutum Testinin deney ve kontrol gruplarına göre ön test ve son test ortalama puanları arasındaki farkın anlamlılığı için yapılan t –testi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Hamel Anne Tutum Testinin Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları

Hamel Anne Tutum Testinin Alt Boyutları		Ön test		Son test		sd	t	p
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
D E N E Y (n:30)	Otoriter	27,40	8,35	19,76	8,35	29	4,00	,00
	Demokratik	26,70	4,88	32,60	3,05	29	-6,02	,00
	Aşırı Koruyucu	24,43	4,19	27,56	4,86	29	-5,04	,00
	Tutarsız	9,66	4,90	6,70	2,01	29	3,28	,03
K O N T R O L (n:30)	Otoriter	24,26	6,26	24,60	5,81	29	-,73	,46
	Demokratik	27,53	5,47	27,36	5,54	29	1,40	,16
	Aşırı Koruyucu	24,70	5,39	24,53	5,39	29	1,04	,30
	Tutarsız	9,23	3,25	9,23	3,44	29	,00	1,00

p<0,01

Tablo 9. incelendiğinde, deney grubunda yer alan annelerin otoriter tutumdaki puanlarının ortalaması ön teste 27,40 son teste 19,76 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 24,26 son teste 24,60 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin demokratik tutumdaki puanlarının ortalaması ön teste 26,70 son teste 32,60 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 27,53 son teste 27,36 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin aşırı koruyucu tutumdaki puanlarının ortalaması ön teste 24,43 son teste 27,56 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 24,70 son teste 24,53 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin tutarsız tutumdaki puanlarının ortalaması ön teste 9,66 son teste 6,70 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 9,23 son teste 9,23 olduğu görülmektedir. Bu gözlemlerden anlaşıldığı gibi “Pozitif Düşünce Eğitimi Programına” katılan annelerin son test Hamel Anne Tutum puanları programa katılmayan annelerin son test puanlarından anlamlı düzeyde olumlu tutumlarda daha yüksek olumsuz tutumlarda daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubundaki annelerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05).

Denence-2 Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin benlik algılamalarında, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

Araştırmanın bu denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki annelere ön test ve son test ölçümleri olarak Giessen Testi uygulanmıştır. Giessen Testinin deney ve kontrol gruplarına göre ön test ve son test ortalama puanları arasındaki farkın anlamlılığı için yapılan t –testi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Giessen Testinin Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları

Giessen Testinin Alt Boyutları		Ön test		Son test		sd	t	p
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
D E N E Y (n:30)	Kontrollü	18,46	5,73	32,80	5,64	29	-7,87	,00
	Kontrolsüz							
	Sosyal Sosyal Olmayan	24,70	6,83	21,83	6,41	29	2,42	,02
	Bağımlı Bağımsız	23,20	4,42	24,16	4,20	29	-1,94	,06
	Hipomanik Depresif	19,10	6,04	17,23	3,18	29	2,12	,04
K O N T R O L (n:30)	Kontrollü	18,46	6,99	28,40	7,60	29	-5,45	,00
	Kontrolsüz							
	Sosyal Sosyal olmayan	23,40	8,55	23,40	8,34	29	,00	1,00
	Bağımlı Bağımsız	25,90	4,94	25,83	5,13	29	,46	,64
	Hipomanik Depresif	16,10	4,00	16,13	4,01	29	-,25	,80

p<0,01

Tablo 10 incelendiğinde, deney grubunda yer alan annelerin kontrollü-kontrolsüz alt boyutundaki puanlarının ortalaması ön teste 18,46 son teste 32,80 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 18,46 son teste 28,40 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin sosyal-

sosyal olmayan alt boyutundaki puanlarının ortalaması ön teste 24,70 son teste 21,83 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 23,40 son teste 23,40 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin bağımlı-bağımsız alt boyutundaki puanlarının ortalaması ön teste 23,20 son teste 24,16 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 25,90 son teste 25,83 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin hipomanik-depresif alt boyutundaki puanlarının ortalaması ön teste 19,10 hipomanik-depresif son teste 17,23 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 16,10 son teste 16,13 olduğu görülmektedir. Bu gözlemlerden anlaşıldığı gibi “Pozitif Düşünce Eğitimi Programına” katılan annelerin son test Giessen puanları programa katılmayan annelerin son test puanlarından anlamlı düzeyde olumlu tutumlarda artış olumsuz tutumlarda düşüş olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubundaki annelerin ön test ve son test puanları arasındaki farkın önemli olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Kontrol grubundaki annelerin sadece kontrollü-kontrolsüz ön test ve son test puanları arasında farkın önemli olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Denence-3 Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin kendini denetleme becerilerinde, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

Tablo11. Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlük Ölçeğinin (RÖGÖ) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Puanların t – Testi Sonuçları

Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği	Ön Test		Son Test		sd	t	p
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
Deney (n:30)	117,93	16,60	131,86	16,98	29	-4,08	,00
Kontrol (n:30)	119,86	14,85	119,00	15,54	29	,99	,32

$p<0,01$

Tablo 11 incelendiğinde, “Pozitif Düşünce Eğitimi Programına” katılan annelerin son test RÖGÖ puanları programa katılmayan annelerin son test puanlarından anlamlı bir artış olduğu bulunmuştur ($t=-4,08$, $p<,01$). Deney grubunda yer alan annelerin RÖGÖ puanlarının ortalaması ön teste 117,93 son teste 131,86 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 119,86

son teste 119,00 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubundaki annelerin ön test ve son test puanları arasındaki farkın önemli olduğu görülmektedir ($p<0,01$).

Denence-4 Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin otomatik düşüncelerinde, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

Tablo 12. Otomatik Düşünceler Ölçeğinin (ODÖ) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları

Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Alt Boyutları		Ön test		Son test		sd	t	p
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
D E N E Y (n:30)	Negatif Duygu ve Düşünceler	17,33	7,54	11,83	2,33	29	4,06	,00
	Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	13,03	5,02	8,23	2,29	29	5,16	,00
	Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme	8,30	2,40	5,03	1,51	29	8,14	,00
	Yalnızlık	7,46	3,18	4,83	,87	29	4,92	,00
	Ümitsizlik	8,46	3,72	4,76	,89	29	5,88	,00
	Toplam	61,26	21,09	38,80	6,12	29	6,04	,00
K O N T R O L (n:30)	Negatif Duygu ve Düşünceler	15,20	5,12	15,83	5,08	29	-2,31	,02
	Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	11,00	4,08	11,46	4,18	29	-1,75	,09
	Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme	6,73	2,33	6,86	2,20	29	-1,16	,25
	Yalnızlık	7,03	2,53	7,30	2,60	29	-1,54	,13
	Ümitsizlik	7,03	2,85	8,23	5,47	29	-1,27	,21
	Toplam	52,50	17,04	55,40	17,30	29	-2,21	,03

$p<0,01$

Tablo 12 incelendiğinde, deney grubunda yer alan annelerin negatif duygu ve düşünceler alt boyutundaki puanlarının ortalaması ön teste 17,33 son teste 11,83 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 15,20 son teste 15,83 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutundaki puanlarının ortalaması ön teste

13,03 son teste 8,23 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 11,00 son teste 11,46 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin kişisel uyumsuzluk ve değişme alt boyutundaki puanlarının ortalaması ön teste 8,30 son teste 5,03 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 6,73 son teste 6,86 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin yalnızlık alt boyutundaki puanlarının ortalaması ön teste 7,46 son teste 4,83 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 7,03 son teste 7,30 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin ümitsizlik alt boyutundaki puanlarının ortalaması ön teste 8,46 son teste 4,76 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 7,03 son teste 8,23 olduğu anlaşılmaktadır. “Pozitif Düşünce Eğitimi Programına” katılan annelerin son test ODÖ puanları programa katılmayan annelerin son test puanlarından anlamlı bir düşüş olduğu bulunmuştur. Deney grubundaki annelerin otomatik düşünceler ölçeğinin tüm alt boyutlarındaki ön test ve son test puanları arasındaki farkın önemli olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Kontrol grubundaki annelerin sadece negatif duygu ve düşünceler boyutundaki ön test ve son test puanları arasındaki farkın önemli olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Denence-5 Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin eşleri ile ilişkilerinde, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

Araştırmanın bu denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki annelere ön test ve son test ölçümleri olarak evlilik yaşam ölçeği ve evlilik yaşam anketi uygulanmıştır. Evlilik Yaşam Ölçeğinin deney ve kontrol gruplarına göre ön test ve son test ortalama puanları arasındaki farkın anlamlılığı için yapılan t –testi sonuçları Tablo 13’de verilmiştir. Evlilik Yaşam Anketinin deney ve kontrol gruplarına göre ön test ve son test ortalama puanları arasındaki farkın anlamlılığı için yapılan t –testi sonuçları Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 13. Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları

Evlilik Yaşam Ölçeği	Ön Test		Son Test		sd	t	p
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
Deney (n:30)	33,70	10,48	39,33	8,48	29	-4,46	,00
Kontrol (n:30)	34,53	9,86	34,70	9,68	29	-,54	,59

p<0,01

Tablo 13 incelendiğinde, deney grubunda yer alan annelerin Evlilik Yaşam Ölçeği puanlarının ortalaması ön teste 33,70 son teste 39,33 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 34,53 son teste 34,70 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubundaki annelerin ön test ve son test puanları arasındaki farkın önemli olduğu görülmektedir (p<0,01).

Tablo 14. Evlilik Yaşam Anketi (EYA) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Ön Test ve Son Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları

Evlilik Yaşam Anketinin Alt Boyutları		Ön test		Son test		sd	t	p
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
D E N E Y (n:30)	Çatışma Durumu	15,23	9,12	12,76	6,87	29	1,36	,18
	Çatışma Sıklığı	32,83	19,71	17,60	11,64	29	6,45	,00
	Yükleme Odağı	-12,96	17,92	-8,80	13,90	29	-2,72	,01
	Gerginlik	50,26	26,80	27,90	17,79	29	6,14	,00
K O N T R O L (n:30)	Çatışma Durumu	15,23	8,22	15,73	7,67	29	-,481	,63
	Çatışma Sıklığı	29,76	19,11	29,56	18,87	29	,24	,80
	Yükleme Odağı	-16,16	17,36	-17,60	17,52	29	1,47	,15
	Gerginlik	50,83	32,41	48,83	31,26	29	,98	,33

p<0,01

Tablo 14 incelendiğinde, deney grubunda yer alan annelerin çatışma durum puanlarının ortalaması ön teste 15,23 son teste 12,76 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 15,23 son teste 15,73 olduğu

anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin çatışma sıklığı puanlarının ortalaması ön teste 32,83 son teste 17,60 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 29,76 son teste 29,56 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin yüklenme odağı puanlarının ortalaması ön teste -12,96 son teste -8,80 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste -16,16 son teste -17,60 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin gerginlik puanlarının ortalaması ön teste 50,26 son teste 27,90 iken kontrol grubunda yer alan annelerin ön teste 50,83 son teste 48,83 olduğu görülmektedir. Deney grubundaki annelerin evlilik yaşam anketinin çatışma sıklığı, yüklenme odağı, gerginlik alt boyutlarında ön test ve son test puanları arasındaki farkın önemli olduğu görülmektedir ($p<0,01$).

Denence-6 Programın tamamlanmasından sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de bu olumlu gelişmeler devam edecektir.

Tablo 15. Hamel Anne Tutum Testinin Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Son Test ve İzleme Testi Ortalama Puanların t-Testi Sonuçları

Hamel Anne Tutum Testinin Alt Boyutları		Son test		İzleme testi		sd	t	p
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
D E N E Y (n:30)	Otoriter	19,76	8,35	19,86	8,35	29	-,90	,37
	Demokratik	32,60	3,05	32,43	2,86	29	1,54	,13
	Aşırı Koruyucu	27,56	4,86	27,36	4,82	29	2,26	,03
	Tutarsız	6,70	2,01	6,96	2,04	29	-2,50	,01
K O N T R O L (n:30)	Otoriter	24,60	5,81	24,73	5,70	29	-1,07	,29
	Demokratik	27,36	5,54	27,13	5,54	29	2,04	,06
	Aşırı Koruyucu	24,53	5,39	24,43	5,14	29	,82	,41
	Tutarsız	9,23	3,44	9,43	3,29	29	-1,53	,13

$p<0,01$

Tablo 15 incelendiğinde, deney grubunda yer alan annelerin otoriter tutumdaki puanlarının ortalaması son teste 19,76 izleme teste 19,86 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 24,60 son teste 24,73 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin demokratik tutumdaki puanlarının ortalaması son teste 32,60 son teste 32,43 iken kontrol grubunda

yer alan annelerin son teste 27,36 izleme teste 27,13 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin aşırı koruyucu tutumdaki puanlarının ortalaması son teste 27,56 izleme teste 27,36 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 24,53 izleme teste 24,43 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin tutarsız tutumdaki puanlarının ortalaması son teste 6,70 izleme teste 6,96 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 9,23 izleme teste 9,43 olduğu görülmektedir. Bu gözlemlerden anlaşıldığı hem deney hem kontrol grubundaki annelerin Hamel Anne Tutum Testinin alt boyutlarından Otoriter $[t(29)=-,90>,05]$, $[t(29)=-1,07>,05]$ Demokratik $[t(29)=1,54>,05]$ $[t(29)=2,04>,05]$, son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Ayrıca kontrol grubundaki annelerin Hamel Anne Tutum Testinin alt boyutlarından Aşırı Koruyucu $[t(29)=-,82>,05]$, Tutarsız $[t(29)=-1,53>,05]$ tutum son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 16. Giessen Testinin Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Son Test ve İzleme Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları

Giessen Testinin Alt Boyutları		Son test		İzleme testi		sd	t	p
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
D E N E Y (n:30)	Kontrollü Kontrolsüz	32,80	5,64	30,53	5,36	29	3,25	,00
	Sosyal Sosyal Olmayan	21,83	6,41	21,53	5,03	29	,45	,65
	Bağımlı Bağımsız	24,16	4,20	25,96	4,31	29	-5,90	,00
	Hipomanik Depresif	17,23	3,18	17,16	3,25	29	,70	,48
K O N T R O L (n:30)	Kontrollü Kontrolsüz	28,40	7,60	28,46	5,74	29	-,09	,92
	Sosyal Sosyal olmayan	23,40	8,34	24,33	6,89	29	-1,55	,13
	Bağımlı Bağımsız	25,83	5,13	27,06	4,25	29	-3,68	,00
	Hipomanik Depresif	16,13	4,01	16,13	4,00	29	,00	1,00

$p<0,01$

Tablo 16 incelendiğinde, deney grubunda yer alan annelerin kontrollü-kontrolsüz alt boyutundaki puanlarının ortalaması son teste 32,80 izleme teste 30,53 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 28,40 izleme teste 28,46 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin sosyal-sosyal olmayan alt boyutundaki puanlarının ortalaması son teste 21,83 izleme teste 21,53 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 23,40 izleme teste 24,33 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin bağımlı-bağımsız alt boyutundaki puanlarının ortalaması son teste 24,16 izleme teste 25,96 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 25,83 izleme teste 27,06 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin hipomanik-depresif alt boyutundaki puanlarının ortalaması son teste 17,23 hipomanik-depresif izleme teste 17,16 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 16,13 izleme teste 16,13 olduğu görülmektedir. Bu gözlemlerden anlaşıldığı hem deney hem kontrol grubundaki annelerin Giessen testinin alt boyutlarından Sosyal-Sosyal olmayan, Hipomanik-Depresif son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p < 0,05$). Ayrıca kontrol grubundaki annelerin Giessen testinin alt boyutlarından Kontrollü-Kontrolsüz son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır ($p < 0,05$).

Tablo 17. Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlük Ölçeğinin (RÖGÖ) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Son Test ve İzleme Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları

Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlük Ölçeği	Son Test		İzleme testi		sd	t	p
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
Deney (n:30)	131,86	16,98	131,80	16,51	29	,33	,73
Kontrol (n:30)	119,00	15,54	119,10	15,44	29	-,36	,72

$p < 0,01$

Tablo 17 incelendiğinde, “Pozitif Düşünce Eğitimi Programına” katılan [$t(29) = ,33 > ,05$], ve katılmayan [$t(29) = -,36 > ,05$], annelerin son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 18. Otomatik Düşünceler Ölçeğinin (ODÖ) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Son Test ve İzleme Testi Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları

Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Alt Boyutları		Son test		İzleme testi		sd	t	p
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
D E N E Y (n:30)	Negatif Duygu ve Düşünceler	11,83	2,33	12,16	1,98	29	-2,56	,01
	Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	8,23	2,29	8,33	2,15	29	-1,14	,26
	Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme	5,03	1,51	4,93	1,59	29	1,36	,18
	Yalnızlık	4,76	,89	4,86	,77	29	-,37	,71
	Ümitsizlik	4,76	,89	4,93	,98	29	-2,40	,02
	Toplam	38,80	6,12	39,43	5,54	29	-2,91	,00
K O N T R O L (n:30)	Negatif Duygu ve Düşünceler	15,83	5,08	15,93	4,96	29	-,59	,55
	Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	11,46	4,18	11,46	3,98	29	,00	1,00
	Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme	6,86	2,20	7,03	2,22	29	-1,72	,09
	Yalnızlık	7,30	2,60	7,23	2,64	29	,70	,48
	Ümitsizlik	8,23	5,47	8,26	5,45	29	-,37	,71
	Toplam	55,40	17,30	55,70	17,05	29	-1,32	,19

p<0,01

Tablo 18 incelendiğinde, deney grubunda yer alan annelerin negatif duygu ve düşünceler alt boyutundaki puanlarının ortalaması son teste 11,83 izleme teste 12,16 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 15,83 izleme teste 15,93 olduğu görülmektedir. Deney grubunda yer alan annelerin şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutundaki puanlarının ortalaması son teste 8,23 izleme teste 8,33 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 11,46 izleme teste 11,46 olduğu izlenmektedir. Deney grubunda yer alan annelerin kişisel uyumsuzluk ve değişme alt boyutundaki puanlarının ortalaması son teste 5,03 izleme teste 4,93 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 6,86 izleme teste 7,03 olduğu anlaşılmaktadır. Deney

grubunda yer alan annelerin yalnızlık alt boyutundaki puanlarının ortalaması son teste 4,76 izleme teste 4,86 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 7,30 izleme teste 7,23 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin ümitsizlik alt boyutundaki puanlarının ortalaması son teste 4,76 izleme teste 4,93 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 8,23 izleme teste 8,26 olduğu anlaşılmaktadır. Bu gözlemlerden anlaşıldığı hem deney hem kontrol grubundaki annelerin otomatik düşünce ölçeğinin alt boyutlarından şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme, yalnızlık son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p < 0,05$). Ayrıca kontrol grubundaki annelerin otomatik düşünce ölçeğinin alt boyutlarından negatif duygu ve düşünceler, ümitsizlik son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır ($p < 0,05$).

Tablo 19. Evlilik Yaşam Ölçeğinin (EYÖ) Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Son Test ve İzleme Testi Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları

Evlilik Yaşam Ölçeği	Son Test		İzleme testi		sd	t	p
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
Deney (n:30)	39,33	8,48	39,80	8,33	29	-2,13	,04
Kontrol (n:30)	34,70	9,68	35,50	9,63	29	-3,24	,00

$p < 0,01$

Tablo 19 incelendiğinde, deney grubunda yer alan annelerin evlilik yaşam ölçeği puanlarının ortalaması son teste 39,33 izleme teste 39,80 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 34,70 izleme teste 35,50 olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgulardan anlaşıldığı hem deney hem kontrol grubundaki annelerin evlilik yaşam ölçeğinin son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0,05$).

Tablo 20. Evlilik Yaşam Anketinin (EYA)Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Son Test ve İzleme Test Ortalama Puanların t –Testi Sonuçları

Evlilik Yaşam Anketinin Alt Boyutları		Son test		İzleme testi		sd	t	p
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
D E N E Y (n:30)	Çatışma Durumu	12,76	6,87	12,70	6,85	29	-1,00	,32
	Çatışma Sıklığı	17,60	11,64	17,90	11,26	29	-1,32	,19
	Yükleme Odağı	-8,80	13,90	-8,46	13,12	29	-,78	,43
	Gerginlik	27,90	17,79	28,16	16,733	29	-,65	,52
K O N T R O L (n:30)	Çatışma Durumu	15,73	7,67	15,50	7,60	29	-1,00	,32
	Çatışma Sıklığı	29,56	18,87	30,06	18,53	29	-1,76	,08
	Yükleme Odağı	-17,60	17,52	-17,70	17,38	29	,22	,82
	Gerginlik	48,83	31,26	49,96	30,56	29	-2,56	,01

p<0,01

Tablo 20 incelendiğinde, deney grubunda yer alan annelerin çatışma durumu puanlarının ortalaması son teste 12,76 izleme teste 12,70 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 15,73 izleme teste 15,50 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin çatışma sıklığı puanlarının ortalaması son teste 17,60 izleme teste 17,90 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 29,56 izleme teste 30,06 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin yükleme odağı puanlarının ortalaması son teste -8,80 izleme teste -8,46 iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste -17,60 izleme teste -17,70 olduğu anlaşılmaktadır. Deney grubunda yer alan annelerin gerginlik puanlarının ortalaması son teste 27,90 izleme teste iken kontrol grubunda yer alan annelerin son teste 48,83 izleme teste 49,96 olduğu görülmektedir. Bu gözlemlerden anlaşıldığı gibi “Pozitif Düşünce Eğitimi Programına” katılan annelerin son test evlilik yaşam anketi puanları programa katılmayan annelerin son test puanlarından anlamlı düzeyde olumlu tutumlarda daha

yüksek olumsuz tutumlarda daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu gözlemlerden anlaşıldığı deney grubundaki annelerin evlilik yaşam anketinin tüm alt boyutların (ÇD, ÇS, YO,G) son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p<0,05$). Kontrol grubundaki annelerin evlilik yaşam anketinin alt boyutlarından gerilim boyutu hariç diğer tüm alt boyutların (ÇD, ÇS, YO) son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır ($p<0,05$).

BÖLÜM IV

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmacı tarafından annelere yönelik olarak hazırlanan “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programı”nın gerekçeleriyle birlikte uygulama sonuçları ve bulguları tartışarak yorumlanmaktadır. Ayrıca ilgili kısımlarda konuyla ilgili bazı araştırma bulgularına ve uzman görüşlerine yer verilmektedir. Araştırmada “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programı”nın annelerin olumlu düşünme düzeylerini artırmada etkili olup olmadığı bu etkinin zaman etkisinden bağımsız olarak uzun süreli olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda hazırlanan grup programının, annelerin olumlu düşünme düzeylerini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu test edilmiştir. Bu bölümde ise elde edilen bu bulgular uygulanmış olan programın etkililiğini sağlayan gerekçeler çerçevesinde tartışılıp yorumlanarak ifade edilmektedir.

Bu araştırma çerçevesinde annelere yönelik olarak hazırlanan “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programı”nın içeriğinin şekillenmesinde bilişsel ve insancıl yaklaşım kuramları belirleyici olmuştur. Bu çerçevede etkileşim grubu programının annelerin olumlu düşünme düzeylerini artırmada etkili olduğu sonucu bu araştırmanın en önemli bulgusudur.

Adler’e göre yanlış davranışlar gerçeğin yanlış algılanmasından kaynaklanmaktadır, yanlış algılamalar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bozuk ilişkiler bozuk algılamaları ortaya koymaktadır. Harry Stack Sullivan (1953-1954) duygusal problemlerin insanlar arası ilişkilerden kaynaklandığını görmüş ve insanlar arası ilişkiler üzerinde durmuştur.

Winnicott “kolaylaştırıcı ortam” (facilitating environment) adını verdiği gevşeme egzersizlerinin hastanın iletişim kurmasına ve ilişkiye geçmesine olanak sağlayacağını vurgular. Winnicott’un kolaylaştırıcı ortam olarak bahsettiği gevşeme tekniklerini, kabul edici, yargılayıcı olmayan, sıcak, samimi ilişkilerin kurulduğu etkileşim grubunda uygulamanın yararlı olacağına inanarak oturumlarda yer vermiştir. Bu bilgi ışığında “Pozitif Düşünmeye

Dayalı Grup Eğitim Programın” 2. oturumdan itibaren her oturumda gevşeme teknikleri uygulamalarına ve üyelerin kendi kendilerine gevşeme ve rahatlama becerileri kazanmalarına özen gösterilmiştir.

Öner (1988) psikolojik danışmada grup yaşantısının üyelerin hem kendilerine hem de gruba güvenebilmeyi öğrenmelerine, yaşanmamış duyguların yaşanmasına, bastırılmış duygu ve düşüncelerin açığa çıkmasına yardımcı olduğunu söylemektedir. Çevik ve Begson (1990) ise katılımcıların aktif olduğu grup terapilerinde başlangıçta olmasa da oturumlar ilerledikçe üyelerin duygularını giderek daha çok ifade eder duruma geldiklerini ve bu duygu belirten sözcüklerin kullanımında artma olduğunu saptamışlardır. Ersever (1996) etkileşim grubuna ve karar verme becerileri kazandırma programına katılmanın bireylerin mantıklı karar verme becerilerini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Göka (1998) grup psikoterapisine (kısa süreli ya da uzun süreli) katılmanın tedavi edici yönü olduğunu söylemektedir. Koçak (2001) sosyal kaygıyla başa çıkma programına katılan bireylerin kaygı düzeylerinin, böyle bir etkileşim grubuna katılmayanlara göre program sonunda, daha düşük kaygı düzeyi olduğunu belirlemiştir.

Bu araştırma sonuçlarına dayanarak, bilişsel ve insancıl yaklaşıma dayalı, sosyal destekli yaşantıya yönelik alıştırmaya ve hikayelerin yer aldığı eğitici ve iyileşme öğeleri içeren etkileşim grubu çalışmasının etkili olacağı düşünülmüş ve bu çerçevede “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programı” hazırlanmıştır. Ayrıca program içerisindeki uygulamalarda “burada ve şimdi” tekniği ile Yalom’un (1999) iyileştirici faktörlerinin (umut aşılama, evrensellik, bilgi paylaşımı, dayanışma, kişiler arası öğrenme) uygulanmasına dikkat edilmiştir.

Bütün bu bilgilerden ve araştırma bulgularından anlaşılmaktadır ki, bilişsel ve insancıl yaklaşımına göre oluşturulmuş, sağaltım, eğitici, destekleyici öğeler içeren yaşantıya yönelik alıştırmaya ve hikayelere yer veren “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” annelerin, benlik algılamalarında olumlu yönde bir gelişme olduğu ve kendini denetleme becerisinin artırdığı, otomatik düşüncelerinin azaldığı ve bu gelişmeler sayesinde başta kendisine sonra çevresindeki bireylerle olan (çocuğuna, eşine, v.s.) ilişkilerinde olumlu yönde bir gelişme olmasında etkili olduğu bulgusu sağlanarak alana önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin çocuklarına karşı tutumlarında olumlu yönde etkili olduğu görülmüştür. Bu etkilerin aradan geçen zamandan bağımsız olduğu, bir başka ifadeyle 3 ay süreli olduğu analizler sonucunda ortaya konmuştur. Bu bulgular, programın güvenilirliğini artıran ve başka özelliklere de uygulandığında etkili olabileceğinin göstergesi olarak kabul edilebilir. Araştırmanın bu bulguları aynı zamanda pozitif düşünce ile benlik algılamalarında olumlu yönde bir gelişme olduğu ve kendi kendine yardım edebilme becerisi artmasıyla ilişkili olduğu tezini güçlendirmektedir.

İmamoğlu ve Yasak (1993) göre duygu ve düşüncelerini ifade edemeyen kişiler sosyal ilişkilerde de sorun yaşayabilirler ve bunun sonucunda da kendi içlerine kapanabilirler. Baymur (1983) göre birey kendi içine kapandığında duygu ve düşüncelerini ifade edemediğinde üretkenliği düşer, çevresi ile iletişimi sınırlanır.

Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programı annelere yönelik hazırlanmıştır. Ancak içeriği, oturumlarda neler yapılacağı katılımcılar tarafından oluşturulduğundan uygulaması kolaydır. Bu nedenden farklı gruplara ve farklı eğitim kademelerinde uygulanabilir. Ancak uygulanacak grup üyelerinin bilişsel nitelikler açısından programdan yararlanabilecek olgunlukta olmasına gereksinim vardır.

Ülkemizde pozitif düşünmeye dayalı grup programına rastlanamamıştır. Pozitif düşünmeye dayalı grup programının yokluğu dikkate alındığında araştırmanın kuramsal ve deneysel bulgular açısından önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir. Ayrıca sağaltıma ilişkin etkinliği test edilmiş bu programın farklı sorunlara sahip olan bireylere (kanser hastalarına, vs.) ilişkin sağaltım ve eğitim programının hazırlanmasında katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Annelerin Çocuk Eğitimine Yönelik Tutumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Denence-1: Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin çocuk eğitiminde, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

Araştırmada deneysel işlem olarak, olumlu davranışlarının sayısını artırmada, olumsuz davranışlarının sayısını azaltmada etkili olması düşünülen 12 oturumluk olarak hazırlanmış pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programı kullanılmıştır. Ön test- son test kontrol gruplu desene göre yapılan bu araştırmada elde edilen verilerin analizinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan t -analizi sonucunda deney grubunun “Hamel Anne Tutum Testinin” tüm alt boyutlarında, ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır [$t(29)=4,00$, $p<,01$], [$t(29)=-6,02$, $p<,01$], [$t(29)=-5,39$, $p<,01$], [$t(29)=3,28$, $p<,05$]. Yapılan t – testi sonucunda kontrol grubunun “Hamel Anne Tutum Testi”, ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir [$t(29)=-,73$, $p>,05$], [$t(29)=1,40$, $p>,05$], [$t(29)=1,04$, $p>,05$], [$t(29)=,00$, $p>,05$].

Programa katılan annelerin çocuklarına gösterdikleri davranışları incelendiğinde, otoriter ve tutarsız tutumdan uzaklaştığı, demokratik ve aşırı koruyucu tutuma yaklaştığı belirlenmiştir. Bu sonuç, Kağıtçıbaşı'nın (1970, 1998) yaptığı araştırma bulguları ile uyusmaktadır.

Anne babaları demokratik olan çocukların, anne babaları otoriter olan çocuklara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını bulmuşlardır (Rosenberg,1965; Coopersmith, 1967).

Annelerin “Pozitif Düşünce Eğitimi Programına” katıldıktan sonra programa katılmayan annelere göre anlamlı düzeyde olumlu tutumlarda daha yüksek, olumsuz tutumlarda daha düşük olduğu saptanmıştır.

Annelerin yaşları ilerleyip olgunlaştıkça ve daha önceki çocuklarında tecrübeler kazandıkça otoriter tutumdan vazgeçerek, demokratik tutumları benimsedikleri söylenebilir. Kılıççı (1981) ve Emci'nin (1995) ve araştırma bulguları da bu çalışmanın bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Graf'ın (1987) araştırma bulguları, araştırmanın bu bulgusuna karşıt nitelik taşımaktadır. Graf, annelerin yaşları ilerledikçe baskı davranışlarının da arttığını belirtmiştir.

Anne-baba eğitimi grupları, anne baba tutumlarını ve çocukların benlik kavramlarını değiştirmede etkilidir. Tavormina (1980) ve Işık (1993) yaptıkları çalışmalarda bu sonucu desteklemektedir ve araştırma bulguları da bu çalışmanın bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

Annelerin Benlik Algılarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Denence-2: Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin benlik algılamalarında, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

Kişinin kendine değer vermesi, kendine olan duygularının olumlu olması, kişinin sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olması için önemlidir. Aynı zamanda diğer insanlarla sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için kişinin kendine değer vermesi, diğer insanlar tarafından değer verilmesi gereklidir. Açık ve gerçekçi davranan bir kişi kendi duygu ve düşüncelerinden bahseder, karşısındakine yardımcı olur, karşısındakini suçlamaz, yargılamaz, onu rencide edici cümleler kullanmaz. Bu noktalara dikkat edilerek ilişki kurulursa bu bireyde ruhsal yönde olumlu gelişmeler izlenir, zihinsel ve sosyal gelişimi artar (Özdoğan, 2003).

Giessen testinin iç tutarlılık katsayısı ,72 Cronbach Alpha, olarak hesaplanmış olmasına rağmen tüm alt boyutların .70'in altında Cronbach Alpha olduğu dikkate alınarak kullanılmalıdır. Yapılan t-testi sonucunda deney grubunun Giessen Testi, ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır [$t(29)=-7,87, p<,01$], [$t(29)=2,42, p<,05$], [$t(29)=2,12, p<,05$] sadece bağımlı-bağımsız alt boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır [$t(29)=-1,94, p>,05$]. Yapılan t-testi sonucunda kontrol grubunun Giessen Testi, ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir [$t(29)=,00, p>,05$], [$t(29)=,46, p>,05$], [$t(29)=-25, p>,05$]. Sadece kontrollü-kontROLSÜZ alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır [$t(29)=-.5,45, p<,01$]. Kontrollü- kontROLSÜZ alt testte daha çok kişinin iç dünyası kendi benliğindeki id ve süper-ego arasındaki çatışma ortaya konmaktadır. Kontrollü- kontROLSÜZ alt testte kişinin çevresi ile ilişkilerinde iyi ya da kötü olduğu görülür. Sosyal kontakta kendisini iyi mi buluyor yoksa içe mi kapanık saptanır.

Programa katılan annelerin kişilik özellikleri ve benlik algıları incelendiğinde kontrollü-kontROLSÜZ alt boyutunda sol bölümden (kontROLSÜZ) sağ bölüme (kontrollü) olumlu yönde geçtiği belirlenmiştir. Programa

katılmadan önce anneler sol bölümünde (Kontrolsüz; korkusuz, para harcamada kontrolsüz, hesabını bilmez, düzensiz, çalışırken kritiği seven, kendi isteğini yapamayan) iken programa katıldıktan sonra anneler sağ bölümde (Kontrollü; korkuları vardır, para harcamada kontrollü, düzenli ve istediğini yapabilen) oldukları belirlenmiştir.

Sosyal-Sosyal Olmayan alt testte, kişinin açık ya da kapalı oluşu izlenmek isteniyor. Aynı zamanda kişinin ilişkilerindeki yaşantısı ve davranışları üzerinde durulmaktadır. Burada Erikson'un belirttiği kişinin çevresine karşı güven duygusunun gelişmiş olduğu ya da olmadığı, kendine güveninin olup olmadığı, kişi utangaç mı yoksa kendine güveni var mı üzerinde durulmaktadır. Sosyal-Sosyal Olmayan alt test de sol taraf, sağlığın ve olgun bir kişiliğin tanımına yaklaşmaktadır. Başkaları ile beraber olmaktan hoşlanan, karşı cinsle rahat ilişki kurabilen, kurduğu ilişkileri sürdürebilen, yeterince fantezileri olan bir kişi sağlıklı bir gelişim gösteren kişidir.

Sosyal-Sosyal Olmayan alt boyut incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki annelerin sol bölümde (sosyal; başkaları ile beraber olmaktan hoşlanır, sevgi duygularını gösterir, çevresine itimat eder, vericidir, heteroseksüel ilişki sıkmaz, özveride bulunur, birine devamlı bağlanabilir, yaratıcıdır) oldukları belirlenmiştir. Kontrol grubundaki annelerin ön test son test puanları değişmez iken deney grubundaki annelerin aldıkları puanda azalma olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmaya katılan annelerin gönüllü olarak katılmaları, sosyal olmalarının bir ölçütü olabileceği düşünülmektedir. Yolaç (1996) sosyal fobinin psikolojik tedavisinde "kognitif yeniden yapılandırma", "anksiyete durumlarına maruz bırakma" ve "sosyal beceri eğitimi" tekniğinin bir arada uygulandığında diğer tedavilere göre daha fazla etkili olduğunu belirlemiştir.

Bağımlı-Bağımsız alt testte, bir tarafta saldırganlık impulsif davranma, diğer tarafta pasif sabırlı uyumlu, başkalarının idaresini kabullenmeye eğilimli psikolojik rahatsızlıkları olan kişiler daha çok sol taraftaki cevapları işaretler. Normal ve nevrotikler daha çok sağ taraftaki cevapları işaretler.

Bağımlı-Bağımsız alt boyut incelendiğinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Her iki gruptaki annelerin ön ve

son test puanlarında sağ bölümde (bağımlı; sabırlı, karşı cinsle rahat ilişki kurabilen, uyumlu, emretmekten hoşlanmayan, rol yapmasını sevmeyen) oldukları belirlenmiştir. Deney grubunun son test puanında çok az artma olmuş, kontrol grubunda azalma görülmüştür.

Hipomanik-Depresif alt testte kişinin temel duygusal durumu (depresif-çok neşeli) belirlenmektedir. Bu alt testte daha çok kişi saldırganlığını dışarıya mı yöneliyor yoksa kendine mi yöneliyor. Bunu üzerinde durulmaktadır. Sağ taraftaki sorular kişinin kendine güveni olmadığını belirtiyor. Bu da depresyon belirtisi olarak görülmektedir.

Solmaz ve Babaoğlu (1999) araştırmalarında, örneklemin %68,2'sinde bir kişilik bozukluğu saptamışlardır. Çekingen kişilik bozukluğu (%50), paranoid kişilik bozukluğu (%13,4), obsesif-kompulsif ve pasif agresif kişilik bozukluğu (%10), bağımlı ve narsistik kişilik bozuklukları (%6,6) ve histriyonik kişilik bozukluğu (%3,3) saptanmışlardır.

Hipomanik-Depresif alt boyutu incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki annelerin sağ bölümde (depresif; korkuları vardır, kızgınlıklarını içinde tutar,kendi kendini eleştirir ve bağımlı olmayı tercih eder) oldukları görülmüştür. Ön test puanlara bakıldığında kontrol grubundaki annelerin deney grubundakilere göre daha ideal puana sahip oldukları belirlenmiştir. Deney grubundaki annelerin son test puanına bakıldığında ön test puanına göre azalma olduğu, bir başka ifadeyle ideal puana yakın sonuçlar aldığı görülmüştür. Kısaca program annelerin kendine güvenini artırarak olumlu yönde geliştirmiştir.

Annelerin Kendini Denetleme Becerisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Denence-3: Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin kendini denetleme becerilerinde, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

Yapılan t-testi sonucunda deney grubunun Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır [$t(29)=-4,08, p<,01$].Yapılan t-testi sonucunda

kontrol grubunun Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir [$t(29)=,99, p>,05$].

“Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” incelendiğinde deney grubundaki annelerin son test puanlarında artma olduğu kontrol grubundaki annelerin puanında değişme olmadığı görülmüştür. Yükselen puanlar kendini denetleme becerilerinin yüksekliğine; bir diğer deyişle ölçekte temsil edilen başa çıkma stratejilerinin sıklıkla uygulandığına işaret etmektedir. Dolayısıyla programa katılan annelerin kendini denetleme becerisi artarak sorunlarla başa çıkma becerisini artırdığı belirlenmiştir.

Wright ve Phil (1981) dışsal denetim odağı ile akılcı olmayan inançlar arasında ilişkiyi 40 kadın, 40 erkek toplam 80 birey üzerinde incelemişlerdir. Sonuçta akılcı olmayan düşünce ve dışsal denetim odağı arasında orta düzeyde ilişkiyi gösteren anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Schill, Adams ve Ramanalah (1982) akılcı olmayan inançlarla stresle başa çıkma arasında ilişkinin olup olmadığını incelemişlerdir. Sonuçta stresle başa çıkmada zayıf olan bireylerin daha fazla akılcı olmayan inançları benimsedikleri, aşırı kaygı ve problemden kaçınmayı benimsedikleri görülmüştür.

Zwemer ve Deffenbacher (1984) akılcı olmayan inançlarla öfke ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçta kadınlarda suçlama eğiliminin ve mükemmeliyetçiliğin, erkeklerde bağımsızlığın daha çok olduğunu belirlemişlerdir.

Cramer ve Fong (1991) olumsuz durumlarda, duygusal strese akılcı inançlardan çok akılcı olmayan inançların neden olduğunu deneysel bir araştırma ile belirlemişlerdir.

Annelerin Otomatik Düşüncelerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Denence-4: Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin otomatik düşüncelerinde, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

Yapılan t-testi sonucunda deney grubunun Otomatik Düşünce Testi, ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır [$t(29)=6,04, p<,01$]. Yapılan t-testi sonucunda kontrol grubunun Otomatik Düşünce Testi, ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir [$t(29)=-2,21, p>,01$].

“Otomatik Düşünce Testi” incelendiğinde deney grubuna katılan annelerin ön test puanına göre son test puanında yarıya yakın oranında bir düşüş olur iken kontrol grubundaki annelerin deney grubundakilerin aksine ön test-son test puanları arasında çok az artma olmuştur. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını göstermektedir. Ön test puanına bakıldığında deney grubundaki annelerin olumsuz düşünceleri kontrol grubuna göre başlangıçta daha fazla olmasına rağmen program uygulandıktan sonra nerdeyse yarıya yakın azalma olduğu görülmüştür. Bu da pozitif düşünceye dayalı grup eğitim programının annelerin olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak olumlu düşüncelere yaklaştığını göstermektedir.

Bir çok ruhsal hastalıkta kişinin aklına gelen ve bir türlü gitmeyen otomatik düşünceler bireyin sağlıklı düşünebilmesini engellemekte ve tüm zamanını bu konuları düşünerek geçirmesine yol açmaktadır (Yurdakul, 1998).

Caryk ve Walker (1986) otomatik düşünce ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçta iyimser olma puanları yüksek olan bireylerin otomatik düşünce puanlarının düşük olduğu görülmüştür. Bir başka ifadeyle kötümser olan bireylerin iyimser bireylere göre ön yargılı oldukları belirlenmiştir.

Aytar (1987) otomatik düşünceler ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçta olumsuz otomatik düşünceler ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle otomatik düşünceler ile depresyon arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Aydın (1990) ve Öztütüncü (1996) yaptığı çalışmada bu sonuçları destekler niteliktedir.

Hoglund ve Collison (1989) otomatik düşünce ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçta yalnızlık duygusu ile otomatik düşünce arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

Otomatik düşünceler ile ilgili bir başka çalışmayı Hisli (1990) tarafından yapılmıştır. Çevresine uyum sağlayamayan bireylerin hem daha çok otomatik düşünceye sahip olduklarını, hem de daha çok fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduklarını belirlemiştir. Ayrıca uyum sağlayabilen bireylerin sorunlarını çözebilme konusunda kendilerini daha yeterli olarak algıladıklarını ortaya koymuştur.

Öztütüncü (1996) otomatik düşünceler ile bireylerin çocukluk dönemine ilişkin aile içi ortam özellikleri ve ana baba tutumları ile depresif duygulanım arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Sonuçta bireylerin otomatik düşünceleri ve depresif duygulanım üzerinde demokratik tutumun ve annenin ev kadınlığını ret etme tutumunun artırıcı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Aşırı koruyucu annelik ile baskı ve disiplin boyutlarının bir etkisi saptanmazken, karı-koca geçimsizliği ile olumsuz otomatik düşünceler ve depresif duygulanım arasında aynı yönde kuvvetli bir ilişki bulunmuştur.

Yücel ve arkadaşları (1999) gerilim tipi baş ağrısı olan 77 hasta ve baş ağrısı olmayan 70 sağlıklı bireyi depresyon, otomatik düşünceler, aleksitimi ve atılganlığını karşılaştırarak incelemiştir. Kronik baş ağrısına en sık eşlik eden psikiyatrik bozukluğun depresyon olduğunu, baş ağrısı olan bireylerde olumsuz otomatik düşüncelerin daha fazla olduğunu belirlemiştir.

Yukarıda açıklanan araştırmalarda göstermiştir ki olumsuz düşüncelere sahip olan bireylerin daha fazla dışsal kontrol odağına sahip oldukları, yalnızlığı benimsedikleri, daha düşük öz saygıya sahip oldukları, stresle başa çıkmada daha zayıf oldukları, kaygı ve depresyona daha eğilimli oldukları gözlenmektedir.

Annelerin Eşleri İle İlişkilerindeki Tutumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Denence-5: Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin eşleri ile ilişkilerinde, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olacaktır.

Yapılan t-testi sonucunda deney grubunun Evlilik Yaşam Ölçeği, ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu

anlaşılmıştır [$t(29)=-4,46, p<,01$]. Yapılan t-testi sonucunda kontrol grubunun Evlilik Yaşam Ölçeği, ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir [$t(29)=-,54, p>,05$]. Programa katılan annelerin evlilik doyumunun arttığı belirlenmiştir. Başlangıçta ön test puanlarına göre deney grubundaki anneler kontrol grubuna göre daha düşük evlilik doyumuna sahipken son test puanlarında kontrol grubundaki annelerin puanında değişme olmaz iken deney grubundaki annelerin evlilik uyumunda çok büyük boyuta artma olduğu belirlenmiştir. Bu da pozitif düşünceye dayalı grup eğitim programının annelerin evlilik doyumunu belirgin ölçüde artırdığını göstermektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, evlilik ilişkisini geliştirme çalışmalarının evlilik doyumunu artırdığını ve bu etkinin izleme çalışmalarında da devam ettiği belirlenmiştir (Ganahl, 1981; Ridley ve ark.,1984; Hammonds ve Wortington, 1985; Ross ve ark.,1985; Wortington, ve ark., 1989).

Dandeneau ve Johnson (1994) yaptıkları müdahale çalışmasının sonunda evlilik doyumunda bir farklılık bulunmamış ancak, izleme çalışmasında evlilik doyumunda artma gözlenmiştir.

Eşler arasındaki uyum arttıkça anne babanın çocuğuna gösterdiği ilgide artmaktadır. Evlilik ilişkisi mutlu, güvenli ve destekleyici olan anne babalar çocuklarının ihtiyaçlarına da duyarlıdır ve onlara her yönden ilgi göstermeye çalışırlar. Evlilik ilişkisi olumsuz olan anne babalar ise çatışma içindedirler, duygusal olarak incinmişlerdir ve bu nedenle çocuklarına karşı daha duysız ve daha ilgisiz davranırlar (Erel ve Burman, 1995; Ensign ve ark., 1998; Fauber ve Long, 1991; Tschann ve ark., 1990).

Yapılan t -analizi sonucunda deney grubunun “Evlilik Yaşam Anketi”, ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır [$t(29)=-6,45, p<,01$], [$t(29)=-2,72, p<,01$], [$t(29)=6,14, p<,01$]. Sadece Çatışma Durumu Puanı (ÇDP) boyutunda anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir [$t(29)=1,36, p>,05$]. Yapılan t-testi sonucunda kontrol grubunun Evlilik Yaşam Anketi, ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir [$t(29)=-4,81, p>,05$], [$t(29)=,24, p>,05$], [$t(29)=1,47, p>,05$], [$t(29)=,98, p>,05$]. “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” annelerin çatışma sıklığı, gerginlik durumu ve yüklemeye odağında anlamlı bir farklılık yaratırken çatışma

durumunda anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Bu çalışmada çatışma durumuna baktığımızda deney grubunun son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı çıkmamasına rağmen, bir azalma olmuştur. Kontrol grubunun puanlarında azalma olmadığı, aksine çok az miktarda artma olduğu belirlenmiştir. Programa katılan annelerin çatışma durumlarının bir başka ifadeyle çatışma yaratan konuların değişmediği fakat buna göstermiş olduğu tepkinin değiştiği belirlenmiştir. Çatışma durumlarının 3 aylık bir programdan hemen sonra değişmesi beklenen bir durum değildir.

Markman ve arkadaşlarının (1988,1993) yaptığı çalışmalarda, program sonunda eşlerin çatışmalarının ve birbirlerine olumsuz duygularının azaldığı belirlenmiştir. Sevim (1996) yaptığı çalışma araştırmanın bulgusuna karşıt nitelik taşımaktadır. Sevim, gruptaki eşlerin çatışma durumlarını eşlerine yüklemekten vazgeçerek dengeli yüklemeler yapmadıklarını saptamışlardır.

Tezer (1996) çalışan kadının evlilik ilişkisinin bir işte çalışmayan kadın eşin evlilik ilişkisinden farklı olduğu görülmüştür. Ancak bu farklılığa rağmen, çalışan kadının evlilik ilişkisinden, bir işte çalışmayan kadından daha fazla doyum sağladığını saptamıştır.

Evlilik terapisi ile ilgili çalışmalarda yükleme örüntüleri incelenmiştir. Yükleme örüntülerinin terapi ile değiştiğini gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır (Baucom ve Lester, 1986; Epstein ve ark., 1987). Ayrıca, evlilik çatışmalarının nedenlerini eşine yükleme eğilimlerinin evlilik ilişkisindeki doyumunu azalttığı belirlenmiştir (Fincham ve O'leary, 1983; Fincham, 1987; Tezer, 1986, Sevim, 1996). Evlilik doyumunu ile yüklemeler arasındaki ilişki incelendiğinde deney grubundaki annelerin çatışma durumlarını eşlerine yüklemekten vazgeçerek dengeli yüklemeler yaptıkları söylenebilir.

İzlemeye Yönelik Bulguların Tartışılması

Denence-6: Programın tamamlanmasından sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de bu olumlu gelişmeler devam edecektir.

Deney kontrol gruplarında 3 aylık bekleme süresinden sonra Hamel Anne Tutum Testi, Giessen Testi, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, Otomatik Düşünce Testi, Evlilik Yaşam Ölçeği ve Evlilik Yaşam

Anketi izleme ölçümleri uygulanmıştır. Ölçümler sonucu elde edilen verilere t-testi uygulanarak analizler yapılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Deney grubunun Hamel Anne Tutum Testinin otoriter, demokratik alt boyutlarında son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilirken $[t(29)=-,90, p>,05]$, $[t(29)=1,54, p>,05]$, aşırı koruyucu ve tutarsız alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır $[t(29)=2,26, p<,05]$, $[t(29)=-2,50, p<,01]$. Kontrol grubunun Hamel Anne Tutum Testi son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir $[t(29)=-1,07, p>,05]$, $[t(29)=2,04, p>,05]$, $[t(29)=,82, p<,05]$, $[t(29)=-1,53, p<,05]$.

Hamel Anne Tutum Testinin otoriter, demokratik puanları açısından bir farklılık olmazken koruyucu boyuttaki farklılığında olumlu yönde olması istenilen bir durumdur. Olumlu davranışların oluşması ve uygulanması zaman alan bir durumdur. İzleme çalışmasında böyle bir sonucun alınması istenilen bir durumdur. Tutarsızlık boyutunda hem deney hem de kontrol grubunda çok az artma olmuştur.

Anne baba tutumları ve çocuk davranışındaki değişimler arasındaki ilişki henüz tam olarak oluşturulamamıştır. Ancak izleme çalışmalarında, iletişim becerileri alan anne-babalar çocuklarının davranışlarını daha fazla kontrol edebildikleri belirtilmiştir ve araştırma bulguları da bu çalışmanın bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. (Kanigsberg ve Levant, 1988).

Deney grubunun Giessen Testi sosyal-sosyal olmayan ve hipomanik-depresif alt boyutlarında son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilirken $[t(29)=,45, p>,05]$, $[t(29)=,70, p>,05]$, kontrolü-kontrolsüz ve bağımlı-bağımsız alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır $[t(29)=3,25, p<,01]$, $[t(29)=-5,90, p<,01]$. Kontrol grubunun Giessen Testi son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir $[t(29)=-,09, p>,05]$, $[t(29)=1,54, p>,05]$, $[t(29)=,00, p>,05]$. Sadece bağımlı-bağımsız alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır $[t(29)=-3,67, p<,01]$.

Giessen testi incelendiğinde, sosyal-sosyal olmayan ve hipomanik-depresif alt boyutlarında son test ve izleme testi puanları arasında bir farklılık olmazken kontrolü-kontrolsüz boyuttaki farklılığında olumlu yönde olması (ideal puana yaklaşması) istenilen bir durumdur. Dolayısıyla deney

grubundaki annelerin izleme çalışmasında böyle bir sonucun alınması istenilen bir durumdur. Bu çalışmada, bağımlı-bağımsız alt boyutu açısından deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Deney grubunun izleme puanında azalma olurken kontrol grubunda artma olduğu belirlenmiştir. Deney grubundaki annelerin izleme puanlarının normal sınırlar içinde kalmasına rağmen sağ bölümden sol bölüme geçmesi beklenmemiştir.

Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin son test ve izleme testi puanları arasında hem deney grubunun $[t(29)=,33, p>,05]$ hem de kontrol grubunun $[t(29)=-,36, p>,05]$ puanları arasında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Deney grubunun Otomatik Düşünce Ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilirken $[t(29)=-2,91, p<,01]$, kontrol grubunun Otomatik Düşünce Ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir $[t(29)=-1,32, p>,05]$.

Deney grubundaki annelerin "Otomatik Düşünce Ölçeğinde" izleme puanlarında gerileme olmuştur. Otomatik düşünce kalıplarının değişmesinde 3 aylık program süresince (ön test-son test puanlarına göre) çok mesafe kaydedilmiştir. Bunun bir parça gerilemesi beklenen bir sonuçtur. Otomatik düşüncelerin bir başka ifadesi ön yargılardır. Ön yargılarında hemen geçmesi beklenilemez. Ön yargıların tamamen yok olabilmesi için belli aralıklarla (3 ayda bir, 6 ayda bir veya senede bir) grup çalışması tekrarlanarak giderilmesi mümkün olabilir.

Evlilik Yaşam Ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında hem deney hem kontrol grubu anlamlı bir fark olduğu görülmüştür $[t(29)=-2,13, p<,05]$, $[t(29)=-3,24, p<,01]$.

Bu çalışmada, evlilik doyumu açısından hem deney hem de kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu da zamanın evlilik doyumunu olumlu yönde artırabileceğini göstermektedir.

Deney grubunun Evlilik Yaşam Anketinin tüm alt boyutlarında son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı $[t(29)=-1,00, p>,05]$, $[t(29)=-1,32 p>,05]$, $[t(29)=-,78 p>,05]$, $[t(29)=-,65 p>,05]$, kontrol grubunun Evlilik Yaşam Anketi son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir $[t(29)=-1,00, p>,05]$, $[t(29)=-1,76,$

$p > ,05$], $[t(29) = ,22, p > ,05]$. Sadece gerginlik alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır $[t(29) = -2,56, p < ,01]$.

“Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” etkisinin 3 ay süreli olduğu anlaşılmaktadır.

Bader ve arkadaşlarının (1983) çalışmasında çatışma çözüm puanı açısından programın hemen arkasından yapılan değerlendirmede bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, bir yıl sonra yapılan izleme çalışmasında çatışma ile yüzleşme, çatışmaları çözümü üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada uygulanan ölçek ve testlerin bazılarının alt boyutunda farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Bu fark incelendiğinde deney grubundaki annelerin kontrol grubundaki annelere göre olumlu davranışlarının daha da arttığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak uygulanan “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” annelerin olumlu davranışlarının sayısını artırmada, olumsuz davranışlarının sayısını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu anlaşılmaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada annelere pozitif düşünceyi güçlendirecek, olumsuz durumlarla baş etmede, bilgi, beceri ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olabilecek yaşantılar geçirmelerini sağlayacak bilişsel ve insancıl yaklaşımli, iyileştirme, etkileşim ve yaşantıya dayalı bir grup programı geliştirilmiştir. Bu amaçla geliştirilen “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” annelerin olumlu davranışlarının sayısını artırmada, olumsuz davranışlarının sayısını azaltmada etkili olup olmadığını deneysel olarak test edilmiştir.

Programa katılan annelerin çocuklarına gösterdikleri davranışları incelendiğinde, otoriter ve tutarsız tutumdan uzaklaştığı, demokratik ve koruyucu tutuma yaklaştığı belirlenmiştir.

Programa katılan annelerin benlik algıları, kendini denetleme becerileri ve otomatik düşünceleri incelendiğinde, (çalışmadan elde edilen bulgulara göre) programa katılmadan önce kontrolsüz, sosyal olmayan, depresif, stresle başa çıkma stratejileri düşük, kendini denetleme becerisi düşük ve ön yargılı iken programa katıldıktan sonra eskisine oranla daha kontrollü, daha sosyal, daha korkusuz, daha bağımsız, stresle başa çıkma stratejileri ve kendini denetleme becerisi daha yüksek, olaylara karşı daha az ön yargılı bireyler oldukları belirlenmiştir. Sadece Bağımlı-Bağımsız alt boyutu incelendiğinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kısaca program annelerin kendine güvenini artırarak olumlu yönde gelişmelerini sağladığı belirlenmiştir.

Pozitif düşünceye dayalı grup eğitim programının annelerin evlilik doyumunu belirgin ölçüde arttırdığını ve problemleri farklı yollarla çözebildiklerini göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında 3 aylık bekleme süresinden sonra “Hamel Anne Tutum Testi”, “Giessen Testi”, “Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği”, “Otomatik Düşünce Testi”, “Evlilik Yaşam Ölçeği” ve “Evlilik Yaşam Anketi” izleme ölçümleri yapılmıştır.

İzleme ölçümlerinden elde edilen sonuçlara göre, deneysel işlemin yani “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” etkisinin, 3 ay süreli olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmada son test ve izleme ölçümlerinde uygulanan ölçek ve testlerden “Hamel Anne Tutum Testinin”, aşırı koruyucu ve tutarsız alt boyutunda ve “Giessen Testinin”, kontrollü-kontrolsüz alt boyutundaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Bu fark incelendiğinde pozitif düşünce eğitimine katılan annelerin katılmayan annelere göre olumlu davranışlarının daha da artığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak uygulanan “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” annelerin olumlu davranışlarının sayısını artırmada, olumsuz davranışlarının sayısını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırma bitiminde ortaya çıkan sonuçlar ışığında öneriler şu şekilde olabilir.

Anne- Babalara Yönelik Öneriler

Tezin bulguları sonucunda ulaştığımız bilgilere paralel olarak anne-babalara şu önerilerde bulunulabilir.

1- Çocuğun yetiştirilmesinde, sevgi önemli bir kavramdır. Bu bakış açısıyla hareket edilmesi önerilmelidir.

2-Anne babalar, çocuklarına demokratik bir ortam hazırlamalı, bu ortam içerisinde, olumlu davranışlar ödüllendirilerek pekiştirilmesi, olumsuz davranışların açıklaması yapılmalı, nasıl davranılması gerektiği anlatılmalıdır.

3-Anne babaların söylemleri ve davranışlarıyla tutarlı olmalı, çocuğun gözünde model olduklarının bilinci içinde hareket etmelidirler.

4-Çocuğun kendisiyle ilgili olumlu bir benlik geliştirebilmesi için bağımsız davranışları desteklenmeli, başkalarıyla kıyaslamaktan kaçınılmalı, onun ayrı bir birey olduğunun bilinciyle hareket edilmelidir.

5-Anne babalar çocuklarının gelişim dönemlerini ve bu dönemlerin özelliklerini bilmeli ayrıca çocuklarının tüm ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmalıdırlar.

6-Anne babalar çocuklarının başarılarını ve motivasyonlarını yükseltmek amacıyla her konuda olumlu geri bildirimlere yer vermelidirler.

Teze Yönelik Öneriler

1-Ülkemizde “pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programı” ile ilgili olarak yapılan çalışmaların yetersiz olması nedeniyle, değişik eğitim düzeylerindeki farklı gruplar üzerinde yeni araştırmalar yapılmasına gereksinim vardır.

2-Pozitif düşünce özelliklerini ölçen kültürümüze özgün “pozitif düşünce ölçeğinin” geliştirilmesi yerinde bir çalışma olacaktır.

3-Pozitif düşünce ile ilişkili olan özelliklerin, kendini açma, kendini ifade etme, kendini olduğu gibi kabul etme, empatik beceriler gibi ölçülmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi uygulanan eğitim programının ve iyileştirme yaklaşımlarının değerlendirilmesi açısından zenginlik katacaktır.

4-Yapılacak iyileştirme çalışmalarında “pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programının” klinik ağırlıklı yöntem ve tekniklerin kullanıldığı başka bir yaklaşımla karşılaştırmalı çalışma yapılması, yararlı olacaktır.

5-Hazırlanan “pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programını” anneler dışında özellikle psikolojik desteğe ihtiyacı olan kanser hastaları gibi başka gruplar, üzerindeki etkisinin incelenmesi anlamlı ve yerinde bir çalışma olacaktır.

6- “Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programı” bazı küçük değişiklikler yapılarak, bireysel olarak uygulanabilir hale getirilip, etkinliği deneysel olarak test edilebilir.

7-Araştırma kapsamında geliştirilmiş olan “pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programı” uygulayıcılara yönelik bir elkitabı şeklinde yayınlanarak, ilgili psikolojik yardım veren uzmanların kullanımına sunulabilir.

8- Bu çalışmada sadece annelere verilen pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programının sonucunda annenin pozitif düşüncesinde bir değişim olup olmadığına bakılmıştır. Eğitimi alan kişinin çevresini (çocuğuna, eşine, vs.) nasıl etkilediği test edecek ilişkisel bir başka araştırma yapılması yerinde olacaktır.

9- Pozitif düşünceye dayalı grup eğitim programı 12 hafta verilmiştir. Bu program 12 haftadan sonra aynı grup üyeleri üzerinde belli aralıklarla (ayda bir veya 3 ayda bir) tekrarlanılarak izleme çalışmalarının yapılması uygun olacaktır.

KAYNAKÇA

- ALDER, H. (2002). **NLP yüksek performansa ulaşmanın yeni bilimi ve sanatı** (Çev. Zarife Biliz) 5. Baskı,72-75. İstanbul: Sistem Yayıncılık (1997).
- ALLISON P.J., LOCKER, D. VE FEINE, J.S. (1997). Quality of life: a dynamic construct. **Social Science& Medicine**,**45**: 221-230.
- AMATO, P.R. (1986). Marital conflict, the parent-child relationship and child self-esteem, **Family Relations**, **35**: 403-410.
- AMATO, P.R. VE BOOTH, A. (1991). Consequences of parental divorce and marital unhappiness for adult well-being. **Social Forces**, **69**: 895-914.
- AMATO P.R. & KEITH, B. (1991). Consequences of parental divorce for children's well being. a meta analysis . **Psychological Bulletin**, **110**: 26-46.
- ASENA, M. (1998). **Üniversite öğrencilerinin kendilerini algılamaları ile annelerinin üniversite öğrencisi olan çocuklarını algılamaları**. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ARKONAÇ, A. S. (1998). **Psikoloji zihin süreçleri bilimi**. 2. Baskı, 284-293, 392-394, İstanbul: Alfa Basım Yayınevi.
- ARSLAN, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi. **Eğitim Bilimleri Dergisi**, **4**: 7-14.
- ASHTON, P. (2001). Motivation training and personal control: A comparison of three intervention strategies. **Education**, **106**(4): 454-461.

- ATKINSON, C.R., ATKINSON,C.R., SMITH, E.E.,BEM,J.D. & HOEKSEMA, S. (1996). **PsikolojiyeGiriş** (Çev.Yavuz Alagan) Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- AYDIN, B.(1990). Üniversite öğrencilerinde depresyon, bilişsel çarpıtmalar ve akademik başarı. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2** : 27-36.
- AYDIN, G., ve AYDIN O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlilik ve güvenirliği. **Psikoloji Dergisi, 7(24)** : 51-55.
- AYTAÇ, S. (2000). **Psikolojiye giriş: insanı anlama çabası**. 1.Basım, 189-195. Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları.
- AYTAR, G. (1987). **Depresyondaki düşünme bozukluklarının bilişsel kuram açısından incelenmesi**. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- BABADOĞAN, C. (1992). Hümanistik eğitim ve öğretim anlayışı. **Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 25(2)**: 743-761.
- BACANLI, H. (1998).**Eğitim psikolojisi**. 137,İstanbul: Alkım Yayınevi.
- BACANLI, H. (1999). **Sosyal Beceri Eğitimi**. 13,14. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- BACANLI, H. (1997).**Sosyal İlişkilerde Benlik Kendini Ayarlamının Psikolojisi**. 7-12. İstanbul : Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- BACKS J.B. & DOBSON S.K. (1998). Depresyon için bilişsel terapi: kuramsal konular ve araştırmalar bağlamındaki durumu. **Türk Psikoloji Dergisi,13(41)**: 66-76.
- BADER, E., MICRAYS, G., SINCLAIR, C., WILLETTI, E. & CONWAY, B. (1983). Do marriage preparation programs really work- A Canadian experiment. D.H.Olson, B.C.Miller, (eds.) **Family Studies, Review Yearbook:(1)**, 598-606, London: Sage Publications.

- BALKIR, A. (1989). **Kadının kendini algılaması**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- BALTAŞ, A., ve BALTAŞ, Z. (1992). **Stres ve başa çıkma yolları**. İstanbul :Remzi Kitabevi.
- BAMBERG, R. H. (1990). **Lehrbuch der klinischen psychologie modelle psychischer störungen herausgegeben von**. Verlag Für Psychologie. Dr. C.J. Hogrefe, Zürich, Kapitel, 10: 295-320.
- BARYAKTAR, R. (1998). Demokratik tutumun önemi, **Okul ve Aile Dergisi**, **6(1)**: 41-43.
- BAUCOM, D.H. & LESTER, G.W.(1986). The usefulness of cognitive restructuring as an adjunct to behavioural marital therapy. **Behaviour Therapy**, **17**: 385-403.
- BAUMRIND, D. (1968). Authoritarian v.s. authoritative parental control. **Adolescence**, **3**: 255-272.
- BAUMGÄRTEL, F. (1979). **Hamburger erziehungsverhaltensliste für mütter**. Göttingen: Verlag für Psychologie, 6-24.
- BECK, A.T. (1990). Freeman and associates. **Cognitive Therapy of Personality Disorders**. New York: The Guilford Press.
- BECKMANN, D. (1969). Kontrolle von psychotherapieresultaten. **Psyche**, **23**, 850.
- BECKMANN, D. (1971).Studenten-Wie sehen sie sich selbst, ihre Arbeit und die Universität. **Analysen**,1,4.
- BECKMANN, D. (1977). Selbst und fremd bild der Frau. **Familiendynamik**, 35-49.
- BEE, H. (1996). **The growing child**. New Jersey: Simon&Schuster A. Viacom Company, 247,248.

- BELCH, G.E., BELCH, M.A & CERESINO, G. (1985). Parental and teenage child influences in family decision-making. **Journal of Business Research**,**13**: 163-176.
- BELSKY, J., LANG, M.E. & ROVINE, M. (1985). Stability and change in marriage across the transition to parenthood: A second study. **Journal of Marriage and the Family**, **45**: 567-577, 855-865.
- BELSKY, J., YOUNBLADE, L., ROVINE, M. & VOLLING B. (1991). Patterns of marital change and parent-child interaction. **Journal of Marriage and the Family**, **5**: 487-498.
- BENSON, H. (1975). **The relaxation response**. New York: Morrow.
- BERKEM, G. (1992). Aile yapısı ve dinamiğine ilişkin bir model önerisi.
Editörler: R.Bayraktar& İ.Dağ. **VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları**. 41-49, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- BILGE, F. (2002).**Gestalt ve insancıl yaklaşımda öğrenme, gelişim ve öğrenme psikolojisi**. (Editör: Binnur Yeşilyaprak) 2.Baskı, 238-240. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- BILGIN, A. (1997). Anne-babaların çocuklarının yetenek, ilgi ve değerlerini algılamaları. **Eğitim ve Bilim**, **21**:104,31-40.
- BLUM, F.A. (1974).**Positive thinking**. Theory and Society. Amsterdam: Elsevier Scientific Publishing Company, **1**:245-269.
- BOOTH, A. & AMATO P.R. (1994). Parental marital quality, parental divorce and relations with parents. **Journal of Marriage and the Family**, **56**: 21-34.
- BROWN J.E. & MANN, L. (1990). The relationship between family structure and process variables and adolescent decision making. **Journal of Adolescence**, **13**: 25-37.

- BROWN J.E. & MANN, L. (1991). Decision-making competence and self-esteem: A comparison of parents and adolescents. **Journal of Adolescence, 14**: 363-371.
- BROWN G.W., LEMYRE, L. & BIFOCAL, A. (1992). Social factors and recovery from anxiety and depressive disorders: A test of specificity, **British Journal of Psychiatry, 161**: 44-54.
- BRONFENBRENNER, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development research perspectives. **Developmental Psychology, 22**: 723-742.
- BUSCAGLIA, L. (1987). **Kişilik** (Çev.Nejat Evcioğlu),42,43, İstanbul :İnkılap Kitapevi.
- BUUNK, B.P. & YBEMA, J.F. (1995).Selective evaluation and coping with stress: Making one's situation cognitively more liveable. **ournal of Applied Social Psychology, 25**(17): 1499-1517.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2002).**Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı**, 2. Baskı, 105-106, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- CANSEVER, G. (1982). **Klinik psikolojide değerlendirme yöntemleri**. İstanbul: Gözlem Matbaacılık.
- CARLSON, R.C. & HOYLE, R.H. (1993). Efficacy of abbreviated progressive muscle relaxation training. A quantitative review of behavioral medicine research. **Journal of Consulting and Clinical Psychology. 61**: 1059-1067.
- CARYK, C.J. & WALKER, L.J. (1986). Optimism and irrational beliefs. **Psychological Reports, 59**: 457-458.
- CHANG, E.C. (2002).Optimism-pessimism and stress appraisal: Testing a cognitive interactive model of psychological adjustment in adults. **Cognitive Therapy & Research. 26**:675-691.
- ÇİFTÇİ, O. (1999). Çocuğun sosyalleşmesinde ailenin rolü. **Aile ve Toplum Dergisi, 1**(2): 19-22.
- CLEAVER, G. (1987). Marriage enrichment by means of a structured communication programme. **Family Relations, 36**: 49-54.

- COOPERSMITH, S. (1967). **The antecedents of self-esteem**, San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- COX, F.D. (1990). Marriage, the family and its meaning. **Human Intimacy** (5. Baskı), West Publishing.
- CRAIG, J.G. & KERMIS, D.M. (1995). **Children today**. 446,447, New Jersey: Prentice Hall Englewood Cliffs.
- CRAMER, D. & FONG, J. (1991). Effect of rational and irrational beliefs on intensity and inappropriateness of feelings: A test of rational emotive theory. **Cognitive Therapy and Research**, 4(15): 319-329.
- CÜCELOĞLU, D. (1993). **İyi düşün doğru karar ver**, 283, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- DARLING, N. & STEINBERG, L. (1993). Parenting style as context: integrative model. **Psychological Bulletin**, 113: 487-496.
- DAMON, W. (1983). **Social and Personality Development**. New York: Morton and Company Inc.
- DAMON, W. & HART, D. (1982). The development of self- understanding from infancy through adolescence. **Child Development**, 53: 841-864.
- DAMON, W. & HART, D. (1992). Self understanding and its role in social and moral development. (Eds: Born Stein, M.H. & Lamb, M.E.) **Development Psychology**, 3th Edition 421-464. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Pub.
- DANDENEAU, M.L. & JOHNSON, S.M. (1994). Facilitating intimacy: interventions and effects. **Journal of Marital and Family Therapy**, 20(1): 17-33.
- DAVIES, P.T. & CUMMINGS, E.M. (1994). Marital conflict and child adjustment: an emotional security hypothesis. **Psychological Bulletin**, 116: 387-411.
- DAY, L. & MALTBY, J. (2003). Belief in good luck and psychological well-being: The mediating role of optimism and irrational beliefs. **Journal of Psychology**, 137.

- DENTON, H.W., BURLESON, R.B. & SPRENKLE, H.D. (1992). Motivation in marital communication: Comparison of distressed and no distressed husbands and wives. **The American Journal of Family Therapy**, **22**: 1, 35-40.
- DEVOS, R. (2001). **Saturday evening post**, **273**: 1, 44-47.
- DORNBUSCH, S.M., RITTER, P.L., LEIDERMAN, P.H., ROBERTS, D.F. & FRAILIGH, M.J. (1988). The relation of parenting style to adolescent school performance. **Child Development**, **58**:1244-1257.
- DÖKMEN, Ü. (1985).İbsen, Miller, Reşat Nuri ve Güngör Dilmen'in tiyatrolardaki aile-içi iletişim çatışmalarının graps, transactional ve sosyometrik analizle incelenmesi. **III. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları**, Ankara :Sevinç Matbaası , 278-292.
- DÖKMEN, Ü. (1986). Aile-içi iletişim çatışmalarının, transactional ve graps analiz ile incelenmesi. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, **18**(1-2): 53-66.
- DRACH-ZAHAVY, A. & SOMECH, A. (1999). Constructive thinking: a complex coping variable that distinctively influences the effectiveness of specific difficult goals. **Personality and Individual Differences**, **27**: 969-984.
- DUVALL, M.E. & MILLER, C.B. (1985). **Marriage and family development**. 6th Ed.by Harper & Row Publishers, Inc.
- EKŞİ, A. (1990). **Çocuk, genç, ana babalar**. 50, İstanbul:Bilgi Yayınevi.
- EMCI, Ö. L. (1995). **Almanya'da yaşayan Türk ve Alman annelerin 3-6 yaş grubu bedensel ve zihinsel engelli çocuklarına yönelik eğitim davranışları**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ENSIGN,J., SCHERMAN, A. & CLARK J.J. (1998).The relationship of family structure and conflict to levels of intimacy nd parental attachment in college students. **Adolescence**, **33**: 575-582.
- ENGLER,B. (1981). **Personality theories: An introduction**. Boston: Houghton Mifflin Company.

- EPSTEIN, S., DENES-RAJ, V. & PACINI, R. (1996). Individual Differences in Intuitive-Experiential and Analytical-Rational Thinking Styles, **Journal of Personality and Social Psychology**, 71:2.
- EPSTEIN, N., PRETZER, J.L. & FLEMING, B. (1987). The role of cognitive appraisal in self-reports of marital communication, **Behaviour Therapy**, 19: 51-69.
- EREL, O & BURMAN, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. **Psychological Bulletin**, 118:108-132.
- ERSEVER, H. (1996). **Karar verme becerileri kazandırma programının ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri üzerine etkisi**. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- FAUBER, R.L. & LONG, N. (1991). Children in context: The role of family in child psychotherapy. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 59:813-820.
- FINCMAN, F.D. & O'LEARY, K.D. (1983). Causal inferences for spouse behaviour in maritally distressed and non-distressed couples. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 1: 42-57.
- FREEMAN, A., KAREN, M.S. & LARY E.B. (1989). **Comprehensive handbook of cognitive therapy**, 23-24, New York : Plenum Press.
- FREITAG, F.E. (2003). **Pozitif düşünce negatif etkilerden kurtulmanın yolları ya da dünyanın saklı bilinci**.(Çev. Uğur Önder). İstanbul: Omega Yayınları.
- GANALHL, G. F. (1981). Effects of client treatment and therapist variables on the out come of structured marital enrichment, **Dissertation Abstract International**, 42(11): 4576 B.
- GEÇTAN, E. (1981). **Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar**. (Üçüncü Basım), Ankara:Maya Yayınları.
- GEÇTAN, E. (2000). **Psikanaliz ve sonrası**. (9.Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- GÖKA, E. (1998). Grup psikoterapilerinde tedavi edici etmenler. **Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi**, 6: 2, 19-25.

- GRAF, E. (1987). **Zur einstellung von eltern gegenüber ihrem geistigbehinderten kind.** Erfasst im Rahmen e. Eltern Zentrierten Modells. Berlin: Marhold.
- GRAMER, B. (1994). Mutter-kleinkind-beziehung, begin der psychischen stcuktur, prax kinderpsychol. **Kinderpsychiat, 43:** 345-349.
- GRANT, H. & HIGGINS E.T. (2003). Optimism, promotion pride and prevention pride as predictors of quality of life. **Personality and Social Psychology Bulletin, 29:** 1521-1532.
- GROLNICK, W.S., RYAN, R.M. & DECI, E.L. (1991). Inner resources for school achievement: motivational mediators at children's perceptions of their parents. **Journal of Education Psychology, 83:** 508-517.
- GRYCH, J.H. & FINCHAM, F.D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework, **Psychological Bulletin, 108:**267-290.
- GUSTAFSSON, M., PERSSON, O.L. & AMILON, A. (2002). A qualitative study of coping in the early stage of acute traumatic hand injury. **Journal of Clinic Nursing, margareta.gustafsson@ivo.oru.se, 11:** 594-602.
- HAAGA, F.A.D., DAVIDSON, C.G., MCDERMUT, W., HILLIS, L.S. & TWOMEY, B.H. (1993). States-of-mind analysis of the articulated thoughts of exsmokers. **Cognitive Therapy and Research, 17(5):** 427-439.
- HAAPASALO, J. & POKELA, E. (1999). Child rearing and child abuse antecedents of criminality. **Agression and Violent Behavior, 4(1):** 107-127.
- HALL C. & LINDZEY G. (1985). **Introduction theories of personality.** 265,273, John Wiley Sons, Inc.
- HAMMONDS, T.M. & WORTHINGTON, E.L. (1985). The effect of facilitator utterances on participant responses in a brief ACME type marriage enrichment group, **The American Journal of Marital Therapy, 13(2):** 39-49.

- HANKS, K. (1999). **İnsanları motive etme sanatı**. 152, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- HARP, D. (1996). Üç dakikalık Meditasyon. İstanbul:Pegasus Ajans.
- HARTER, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents.(Ed: Baumeister, R.F.), **Self Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard** , 87-117,New York :Plenum Press.
- HETHERINGTON, E.M., STANLEY- HAGAN, M. & ANDERSON, E.R. (1989).Marital transitional: A child's perspective. **American Psychologist**, **44**: 303-312.
- HINES, A.M. (1997). Divorce-related transitions, adolescent development, and the role of the parent-child relationships: A review of the literature. **Journal of Marriage and the Family**, **59**: 375-388.
- HİSLİ, N. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenilirliği. **V. Ulusal Psikoloji Kongresi Psikoloji Seminer Dergisi Özel Sayısı**, İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- HİSLİ, N. (1990). Almanyadan dönüş yapan öğrencilerden uyum yapan ve uyum yapmayanların fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve problem çözme yeterliliği konusunda kendilerini algılayışları açısından farklılıkları. **V. Ulusal Psikoloji Kongresi Psikoloji Seminer Dergisi Özel Sayısı**, İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- HOLDEN, G.W. & WEST, M.J. (1989). Proximate regulation by mothers: A demonstration of how differing styles affect young children's behaviour. **Child Development**, **60**: 64-69.
- HOGLUND, C.L. & COLLISON, B.B. (1989). Loneliness and Irrational beliefs among college students. **Journal of College Student Development**, **30**: 53-57.
- HOVARDAOĞLU, S. (1986).Öğrenilmiş çaresizlik modeli. **Psikoloji Dergisi**, **5**(20): 3-8.
- HOVARDAOĞLU, S. (1986). **Bazı bilişsel değişkenlerin öğrenilmiş çaresizliğe etkileri**. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- HÖDER, J. (1992). **Gesprächspsychotherapie, was sie kann, wie sie wirkt und wem sie hilft.** Mannheim: Pal verlagsgesellschaft .
- HUSSERL, E. (1995). Kesin bir bilim olarak felsefe.(Çev.Tomris Mengüşoğlu) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- IŞIK, A.Z. (1993). **İletişim becerileri konusunda ebeveynlere verilen eğitimin iletişim çatışmalarına girme eğilimi üzerindeki etkisi.** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İBRAHİMOĞLU, D. (2003). **Pozitif düşünce ve beyin gücü.**
<http://www.psikoenerji.com>.
- JENNIFER, K. R. (1999). Redefining the good life: A new focus in the social sciences. **Chronicle of Higher Education**, **45** (23): 13-17.
- JOHNSON, D.R., WHITE, L.K., EDWARDS, J.N. & BOOTH, A. (1986). Dimensions marital quality: Toward methodological and conceptual refinement. **Journal of Family Issues**, **7**: 31-40.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç. (1970). Social norms and authoritarianism: A Turkish-American comparison. **Journal of Personality and Social Psychology**, **16**: 444-451.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç. (1998). Üniversite gençlerinin algılanan ana baba tutumları, ana babayla ilişkileri ve bunların bazı kişilik özellikleri ile bağlantısı. **Türk Psikoloji Dergisi**, **9** (32):15-25.
- KANIGSBERG, S.J. & LEVANT, F.R. (1988). Parental attitudes and children's self-concept and behaviour following parents' participation in parent training groups. **Journal of Community Psychology**, **16**(4): 152-160.
- KETSTSİZ, M., RYAN, B.A. & ADAMS, G.R. (1998). Family processes, parent-child interactions, and child characteristics influencing school-based social adjustment, **Journal of Marriage and the Family**, **60**: 374-387.
- KIRSTA, A. (1999). **Stresten arınma+ pozitif yaşam.** (Çev:Vensan Seyahi ve Aksel Seyahi). Ankara : Inkilap Kitapevi.
- KRECH, D. & CRUTCHFIELD, S.R. (1992). **Grundlagen der psychologie.** Psychologie Verlags Union, Weinheim.

- KOÇAK, A. (2001). **Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi.** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KOLBA M.M. & MIKE, F. (1996). Careers. **Information Week**, 595, 100-102.
- KÖKNEL, Ö. (1998). **Genel ve Klinik Psikiyatri.** 316, İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- KURDEK, L.A. & FINE, M.A. (1993). Family acceptance and family control as predictors of adjustment in young adolescents: Linear, curvilinear or interactive effects? **Child Development**, **65**: 1137-1146.
- KILIÇCI, Y. (1988). **Üniversite öğrencilerinin kendini kabul ile ilgili yaygın sorunlar.** Yayınlanmamış master tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KUZGUN, Y. (1991). **Rehberlik ve Psikolojik Danışma,** (ikinci Baskı) Ankara:OSYM Yayınları.
- KULAKSIZOĞLU, A. (1999). **Ergenlik Psikolojisi,** 113, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- LAMANA, A.M. & RIEDMANN, A. (1994). **Marriages in families making choices and facing change.** 518-520, California: International Thomson Publishing.
- LAWRENCE, A.P. (1980). **Personality: theory, assessment and research.** (3th Edition) , 163, John Wiley and Sons, International Edition.
- LAZARUS, R.S. (1991). Progress on a cognitive-motivational relational theory of emotion. **Journal of Research in Personality**, **21**: 1-39.
- LAZARUS, R.S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. **American Psychologist**, **37**: 1019-1024.
- LAZARUS, R.S. (1993). Coping theory and research: Past, present and future. **Psychosomatic Medicine**, **55**: 234-247.
- LAZARUS, R.S. & FOLKMAN S. (1984). **Stress, Appraisal and Coping.** New York : Springer Publishing Company.
- LEWIS, D. (1995). **Bir dakikada stres yönetimi.** İzmir: Arda Yayınları.
- LEWIS, J. (1997). Thinking in a whole new light. **Women in Business**, **49**.

- LISA, M. (1996). Emotional healing. **Woman's Sports & Fitness**, **18(2)**, 23-25.
- MACCOBY, E.E. & MARTIN, J.A. (1983). Socialization in the Context of Family: Parent-Child interaction (Eds. Mussen, P.H. & Hetherington, E.M.) **Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development**, 1-101, New York: Wiley.
- MACLEOD, K.A. & MOORE, R. (2000). Positive thinking revisited: Positive cognitions, well being and mental health. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, a.macleod@rhbnc.ac.uk 7, 1-10.
- MARKMAN, J.H., JAMIESON, J.K. & FLOYD, J.F. (1983). The assessment and modification of premarital relationships. **Advance in Family Intervention Assessment and Theory**, **3**: 41-90, J.A.I. Press.
- MARKMAN, H.J., FLOYD, F.J., STANLEY, S.M. & STORAASLI, R.D. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, **56(2)**: 210-217.
- MARKMAN, H.J. & HAHLEWEG, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. **Clinical Psychology Review**, **13**: 29-43.
- MCDERMONT, I. & JAGO, W. (2003). **Kişisel mutluluk ve profesyonel başarıda nlp koçluğu**. (Editör: Canan Başoğlu), 1. Baskı, 187-198. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- MORRIS, G.C. (1996). **Psikolojiyi anlamak** (Çev. H.B. Ayvaşık ve M. Sayıl). Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 23.
- NAS, R. (1986). Ailede çocuk eğitimi. **Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi**, **1 (1)**, 171-179.
- NAVARO, L. (1989). Aşırı koruyuculuğun çocuk eğitimine etkileri. **6. Ya-Pa Okul Öncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri**, 121-125, İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- NOBLE, L.T. (1996). New age guilt: dealing with the unrealistic expectations of positive thinking. **Inside MS.**, **14(3)**: 16-18.
- NOLLER, P. (1984). **Nonverbal communication and marital**. Oxford: Interaction, Pergamon Press.

- NURMI, J.E. & PULLIANIEN, H. (1991). The changing parent-child relationship, self-esteem and intelligence as determinants of orientation to the future during early adolescence. **Journal of Adolescence**, **14**: 35-51.
- OLSON H.D. & DEFRAIN, J. (1994). **Marriage and the family diversity and strengths**. 9,17-18,573-576, Manufactured in the United States of America: Mayfield Publishing Company.
- ÖZER, K.A. (1990). **Sınav ve sınanma kaygısı**. İstanbul: Varlık Yayınları.
- ÖZER, K.A. (1993). **Duygusal gerilimle baş edebilme**. (Üçüncü Baskı) İstanbul: Varlık Yayınları.
- ÖZDOĞAN, B. (1990). Giessen-Test (GT). **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, **22(2)**: 643-654.
- ÖZDOĞAN, B. (1997). **Çocuk ve oyun**. 2. Basım, 28-37, Ankara: Anı Yayıncılık.
- ÖZDOĞAN, B. (1998). Bilişsel terapi. **Türkiye'de Eğitim Yönetimi**.(Editörler: Haydar Taymaz ve Muhsin Hesapçioğlu) 187, İstanbul: Kültür Koleji Eğitim Vakfı Yayınları.
- ÖZDOĞAN, B.(2003). **Klinik psikoloji ders notları**. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- ÖZTÜRK, O. (1997). **Ruh sağlığı bozuklukları**. 7.Basım, 527, Ankara: Hekimler Birliği Yayınları.
- ÖZTÜTÜNCÜ, F. (1996). **Liseli ergenlerdeki İrrasyonel/ olumsuz otomatik düşüncelerin ana baba tutumları ve aile içi ilişkiler açısından incelenmesi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- PARDECK, T. J. & PARDECK, A.J. (1988). Biblio therapy: A tool for helping preschool children deal with developmental change related to family relationship. **Early Child Developmental and Care**, **47**, 107-129.
- PARKINSON, B. (1996). Emotions are social, **British Journal of Psychology**, **87**,663-683.
- PARLETTE, N. & RAE, R. (1993). Thinking about thinking (thinking styles of people), **Association Management**, 45.
- PATTERSON, C.H. (1986). **Theories of counselling and psychotherapy**.

- (Fourth Edition), New York: Harper & Row Publishers.
- PEG, R. (2002). 6 ways to live longer and happier. **Good Housekeeping**, **234**(6): 53-57.
- PEIFFER, V. (1997). **Olumlu düşünce** (Çev.Daryo Bahar) Birinci Basım, İstanbul: Alfa Yayınevi.
- PROCHASKA, O.J. (1984). **Systems of psychotherapy**, (2.Edition) Chicago: The Dorsey Press.
- POPEN, R. (1988). **Behavioral relaxation training and assessment**. Pergamon Press.
- RAY, C., JEFFERIES S. & WEIR, W.R.C. (1995).Life events and the course of chronic fatigue syndrome. **British Journal of Medical Psychology**, **68**, 323-331.
- REYNOLDS, W. M. & COATS, K.I. (1986). A comparison of cognitive-behavioral therapy and relaxation training for the treatment of depression in adolescent. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, **54**, 653-660.
- RICHTER, E.H. (1985). **Hasta aile, evlilikte ve ailede çatışmaların doğuşu, yapısı ve tedavisi**. (Çev:Günsel Koptagel) ,74-82, İstanbul: Yaprak Yayınları.
- RICK, C., JULIA, V.T., PAMELA, B., & JENNY, L. (1998). Health news. **Prevention**, **50**(6): 28-32.
- RIDLEY, C.A., JORGENSON, S.R., MORGAN, A.G. & AVERY, A.W. (1984). Relationships enhancement with premarital couples, D.H. Olson & B.C. Miller (Eds.), **Family Studies: Review Yearbook: (2)** 547-554, Beverly Hills: Sage Publications.
- ROBERSON,B.J. & RICH, I.K. (1993). A counsellor- led workshop for teachers to improve coping responses to the stress accompanying classroom appraisal visits. **The School Counsellor**, **40**.
- ROGERS, R.C. (1959).“A theory of therapy, personality and inter personal relationships, as development in the client-centred framework. In S.Koch(Ed.) **Psychology: A Study of a Science**. , 3,184-223, New York:Mc Grow Hill Book Company.

- ROGERS, R.C. (2003). **Etkileşim grupları**. (Çev: Hamdullah Erbil),58-73, İstanbul: Doruk Yayıncılık.
- ROSE, R.S. (1989).Teaching single parents to cope with stress through small group intervention. **Small Group Behavior**, **20**(2): 259-269.
- ROSENBERG, M. (1965). **Society and the adolescent self-image**. Princeton.N.J.: Princeton University Press,128-145.
- ROSENTHAL, G. (1994). Gewalt und erziehungsberatung prax kinderpsychol. **Kinderpsychiat**, **43**: 21-26.
- ROSS, R.E., BAKER, B.S. & GUERNEY, G.B. (1985). Effectiveness of relationship enhancement therapy versus therapists preferred therapy. **The American Journal of Family Therapy**, **13**(1): 11-21.
- ROTTER, J. B. (1966).Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. **Psychological Monographs**, **80**, (Whole No.609) 1-28.
- RYDER, V. (1995). **Parents and their children**. The Goodheart-Willcox Company, Inc.
- SAVAŞIR, I. VE ŞAHİN,H.N. (1997). **Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: sık kullanılan ölçekler**. 9, 39-45, 86-90, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- SCHAFFER, H.R. (1996). **Social Development**. Oxford: Blackwell Publishers.
- SCHERLER, R.H. (1995). Yaşam evrimi ve benlik düzenleyici nesnelere: benlik düzenleyici nesne kavramına eleştirel bakış. **Türk Psikolojisi Dergisi**, **10**(35):25-39.
- SCHNEIDER, S.L. (2001). In search of realistic optimism meaning, knowledge, and warm fuzziness. **American Psychologist**, **56**: 250-263.
- SCHİLL, T., ADAMS, E.A. & RAMANALAH, N. (1982). Coping with stress and irrational beliefs. **Psychological Reports**, **51**: 1371-1318.
- SCOTT, D. (1997).Toiling in obscurity. **Women's Sports& Fitness**, **19**(6):37-40.

- SEVİM, A.S. (1996). **Transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değişkenlere etkisi.** Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- SEZGİN, N. (2002). Gestalt psikoterapisi: temas işlevleri ve temasın engellenmesi. **Temas Gestalt Terapi Dergisi**, 1(1): 15-41.
- SHAFFER, R.D. (1994). **Social personality development.** 444-456, Brooks/Cole California University of Georgia: Publishing Company Pacific Grove,
- SPAINER, G. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. **Journal of Marriage and the Family**, 38:15-27.
- SPERRY, L., JON E., GUDEMAN, B. & LARRY R.F. (1994). **Psikiyatrik Olgu Formülasyonları.** (Çev:Levent Küey) 90, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- SMETANA, J.G. (1994). Parenting styles and beliefs about parental authority. **New Directions for Child Development: Beliefs About Parenting, Origins and Developmental Implications,**(Ed.Smetana, G.J.) California: Jassey-Boss Publishers.
- SOLMAZ, G. VE BABAOĞLU, A. (1999).Sosyal fobide klinik özellikler ve eş tanı. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 10(3): 207-214.
- SOYGÜT, G. (2003). Bilişsel tedavide kişilerarası süreçler: kişilerarası şemalar, terapötik ittifak ve terapötik ittifakta bozulma. **Bilişsel-Davranışçı Tetapiler**, (Editörler: Işık Savaşır, Gonca Soygüt ve Elif Kabakçı) Ankara:Türk Psikologlar Derneği Yayınları,189-225.
- SUE, S.M. (2002).Teaching character through sports literature. **Clearing House**, 75(3): 137-145.
- SULLIVAN, H.S. (1953). The inter personal theory of psychiatry. 158-171,New York : W.W. Norton and Company Inc.
- SYNDER, D.K. (1979). Multidimensional assessment of marital role satisfaction. **Journal of Marriage and The Family**, 41,813-823.

- STEINBERG, L. ELMEN, J. & MOUNTS, N. (1989). Authoritative parenting, psychosocial maturity and academic success among adolescents. **Child Development**, **62**:1424-1436.
- STERNBERG, R.J. (1994). Allowing for thinking styles. **Education Leadership**, 52.
- STERNBERG, R.J. & GRIGORENKO, E.L. (1993). Thinking styles and the gifted. **Roeper Review**, 16.
- STEINBERG, L., LAMBORN, S.D., DORNBUSCH, S.M. & DARLING, N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: authoritative parenting, school involvement and encouragement to succeed. **Child Development**, **63**, 1266-1281.
- STEINBERG, L., LOWBORN, S.D., DARLING, N., MOUNTS, N.S. & DOWNBURST, S.M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent neglectful families. **Child Development**, **65**: 754-770.
- TANGÖR, ATAMAN, (2001). Psikoterapide Zamanı Yaşamak. 32, 61, İstanbul: Evrim Yayınevi.
- TARIS, T.W. & BOK, I.A. (1997). Parenting environment and scholastic achievement during adolescence: A retrospective study. **International Journal of Adolescence and Youth**, **6**: 223-224.
- TAUSCH, R. & TAUSCH, M.A. (1981). **Gesprächspsychotherapie**. 8., Ergänzte Auflage. Verlag Für Psychologie, Göttingen.
- TAUSCH, M.A. (1990). **Lebensschritte**, Hamburg: Rowohlt Verlag.
- TAUSCH, R. (1991). *Erziehungspsychologie*, Hogrefe, Göttingen: Verlag für psychologie.
- TAYLOR, S.E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. **American Psychologist**, **43**: 1161-1173.
- TEGLASÍ, H. & EPSTEIN, S. (1998). Temperament and personality theory: The perspective of cognitive-experiential self-theory. **School Psychology Review**, 27.

- TEZER,E. (1986). **Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: algılama ve doyum**. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- TEZER,E. (1994). Evli eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: kadın eşin bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. **Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi**, 2(3): 209-217.
- TriSH, G., ANNE, J., KELLIE, L. & DAVID, B. (2002). An evaluative case study of a psychological skills training program for athletes with intellectual disabilities. **Adapted Physical Activity Quarterly**, 19(3): 350-362.
- TSCHANN, J.M. & FLORES, E. (1999). Assessing inter parental conflict: reports of parents and adolescents in European American and Mexican American Families. **Journal of Marriage and the Family**, 61, 269-283.
- TÜRKÇAPAR, M.H. (2000). Kognitif terapi ve psikanalize bakışı. **Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi**, 8(1): 42-48.
- TÜRK DİL KURUMU. (1983). **Türkçe sözlük** (Genişletilmiş 7. baskı). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- TÜRKÜM, S. (1999). **Bilişsel davranışçı terapiye dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi**. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 76.
- TÜRKÜM, S. (1999). **Stresle başa çıkma iyimserlik**. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- WATCHS, B.E. & KATARZYNA, W. (1995). The power of positive thinking. **Forbes**, 155(11), 294- 296.
- WENGLERT L., & ROSEN, A.S. (2000). Measuring optimism-pessimism from beliefs about future events. **Personality and Individual Differences**, 28: 717-728.
- WHITEMAN, M., FANSHEL, D. & GRUNDY, J.F. (1987). Cognitive behavioural interventions aimed at anger of parents at risk of child abuse. **Social Work**, 32: 469-474.

- WILKES, M.L., Q'BAUGH, J., LUKE, S. & GEORGE, A. (2003). Positive attitude in cancer: Patients' perspectives. **Oncology Nursing Society**, wilkes@uws.edu.au. **30**(3): 412-416.
- WILLIS, P. (1993). Cancer and the power of positive thinking. **Total Health**, **15**(3): 38-41.
- WRIGT, P.G. & PHIL, R.O. (1981). Relationship between locus of control and irrational beliefs. **Psychological Report**, **48**: 181,182.
- WONG, D. FU KEUNG, LEUNG S.SHUI KING & SO, C.KWOK ON, (2001). Differential impacts of coping strategies on the mental health of Chinese nurses in hospitals in Hong Kong. **International Journal of Nursing Practice**, **7**: 188-198.
- WORTHINGTON, E.L., BUSTON, B.G. & HAMMONDS, T.M. (1989). A component analysis of marriage enrichment: Information and treatment modality. **Journal of Counselling and Development**, **67**: 555-560.
- YALOM, I. (1999). **Varoluşçu Psikoterapi** , (Çev: Z. İ. Babayiğit) İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- YAVUZ, K. (1991). Anne ve çocuk. **Aile ve Toplum Dergisi**, **1**(2),12-18.
- YILDIRIM, İ. (1993). Evli bireylerin uyum düzeyleri. **Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi**, **1**: 3-5.
- YOLAÇ, P. (1996). Sosyal fobide psikolojik tedavi. **Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi**, **4**: 35-41.
- YURDAKUL, R.S. (1998). **Ruhsal hastalıklar ve baş etme yolları**. 138,139, İstanbul: Neuroscience Yayınları.
- YÜCEL, B.,ALÇALAR, N., ÖZDEMİR, Ö.,KORA, K.,ÖZYALÇIN, S. ve YÜCEL, A. (1999). Gerilim baş ağrısı olan hastalarda depresyon, otomatik düşünceler, aleksitimi ve atılganlık. **Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi**, **7**(3) : 200-205.
- ZWEMER, W.A. & DEFFENBACHER, L.J. (1984).Irrational beliefs, anger and anxiety. **Journal of Counseling Psychology**, **31**: 391-393.