



ISSN:1306-3111  
e-Journal of New World Sciences Academy  
2009, Volume: 4, Number: 4, Article Number: 2C0015

#### **VOCATIONAL EDUCATION**

Received: January 2009  
Accepted: September 2009  
Series : 2C  
ISSN : 1308-7355  
© 2009 [www.newwsa.com](http://www.newwsa.com)

**Ayşe Dilek Öğretir**  
Gazi University  
ogretir@gazi.edu.tr  
Ankara-Turkey

### **POZİTİF DÜŞÜNMEYE DAYALI EĞİTİM PROGRAMININ ANNENİN KİŞİLİK ÖZELLİĞİNE ETKİSİ**

#### **ÖZET**

Bu çalışmada, 'pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programının' 9-15 yaş arası çocuğu olan annelerin olumlu düşünme düzeylerini artırmada ve kendilerine karşı olumlu tutum geliştirmesine etkisi deney-kontrol gruplu, ön-test ve son-test ve izleme ölçümlü deneysel bir desen kullanılarak incelenmiştir. Araştırmacı tarafından pozitif düşünme becerilerini geliştirmesine yönelik eğitim programı hazırlanmıştır. Annelerin benlik algıları değerlendirmek için "Giessen Testi", kendini denetleme becerisini değerlendirebilmek için "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" ve stresle başa çıkma düzeyini belirlemek için "Otomatik Düşünce Ölçeği" kullanılmış ve son test puanları arasında fark olup olmadığı t testi analizi ile test edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif Düşünce, Anne, Benlik Algısı,  
Kendini Denetleme Becerisi, Otomatik Düşünce

#### **THE EFFECTS OF THE POSITIVE THINKING EDUCATION PROGRAM ON A MOTHER'S PERSONALITY CHARACTERISTICS**

#### **ABSTRACT**

In this study, the education/training program of the positive thinking that aims to increase the positive thinking level of the 9-15 years age group children's mothers was studied by an experiment design that includes control and experiment groups and pre- and post-test measurements and analyses. The researcher was prepared an education program that increases the mothers' positive thinking skills. The researcher was used the "Giessen Test" to examine the mothers' self-perception levels, the "Rosenbaum Learned Resourcefulness Inventory" to study their self-control skills, the "Automatic Thoughts Questionnaire" to find out the level of stress management. It was also employed t-test to analyze the differences between the pre- and post-test measurements.

**Keywords:** Positive Thinking, Mother, Self-Perception,  
Self-Control Skills, Automatic Thinking



## 1. GİRİŞ (INSTRUCTION)

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 [15].

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 [6, 9 ve 13].

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 [2, 5 ve 28].

## 2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Her bireyin 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. 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.

Pozitif düşünce eğitim programında temel amaç katılımcıların yaşam kalitesini yükseltmektir. Bunu yaparken eğitim programına katılan anneler olumsuz otomatik düşünceleri, sistematik düşünme hatalarını (bilimsel çarpıtmaları) ve işlevsel olmayan temel sayıltıları tanıma ve fark edebilme becerilerini kazanmıştır. Programa katılan annelerde davranış, düşünce ve duygular arasında bağlantı kurma; empatik becerilerini geliştirme, pozitif düşünceyi fark edebilme, tanıma, ayırt edebilme ve ifade edebilme becerilerini geliştirmiştir. Eğitim programı ile olumlu ve olumsuz düşünceleri tanıma, aralarındaki farkları ayırt edebilme; pozitif düşünme düzeyi artırma ve pozitif iletişim kurma becerileri geliştiren annelerin beden dili ve yüz ifadesi kullanarak pozitif düşünme ve iletişim becerilerini geliştirmiştir.

Bu çalışmada, "Pozitif Düşünceye Dayalı Grup Eğitim Programı" ile annelere psikolojik anlamda sağlanacak destek ile stresle baş edebilme gücüne kavuşmaları sağlanarak anı daha kaliteli yaşamaları ve yaşam kalitelerinin iyileştirilmesi hedeflenmektedir. Bu çalışmanın en önemli farkı Türkiye'de ilk kez "Pozitif Düşünceye Dayalı Grup Eğitim Programının" annelere uygulanacak olması ve Seigmann tarafından temelleri atılmış olan "Pozitif Psikoloji" alt disiplinine ilişkin çalışma olmasıdır.



### 3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ (RESEARCH METHOD)

Araştırmada üç deney, diğeri kontrol grubu olmak üzere iki ayrı grup bulunmaktadır. Bu çalışma evli, 9-15 yaş arası çocuğu olan lise, üniversite ve lisansüstü eğitim mezunu annelerle yapılmıştır. Araştırmannın 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. Deney grubu 10'ar kişilik 3 gruptan oluşmaktadır. Gruplar rastlantısal olarak seçilen 30 deney ve 30 kontrol olmak üzere toplam 60 kişidir. Denek kaybı olabileceği 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 1. Araştırmannın Deseni  
(Table 1. Research Design)

Gruplar		İlk Ölçüm	Uygulama (Haftada 1 Toplam 12 Hafta)	Son Ölçüm	İzleme Ölçümü (3 ay sonra)
Deney Grubu	1.Grup (n=10)	X	Pozitif Düşünce Grup Eğitim Programı	X	X
	2.Grup (n=10)				
	3.Grup (n=10)				
Kontrol Grubu	(n=30)	X	Uygulama Yok 3 Hafta Süreyle Yeterli ve Dengeli Beslenme Eğitimi	X	X

Bu araştırmada, annelerin benlik algıları değerlendirmek için "Giessen Testi", kendini denetleme becerisini değerlendirebilmek için "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" ve stresle başa çıkma düzeyini belirlemek için "Otomatik Düşünce Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçeklerin yanında anneler hakkında bilgi toplamak için de "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının özellikleri kısaca şöyle tanımlanabilir.

- **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 [1 ve 26].

Giessen testi 18 yaşından büyüklere ve zekâ düzeyleri normal olan kişilere uygulanır. Giessen testi ilk olarak 1964'de uygulanmaya başlanmıştır. İlk Giessen testi 16 sorudan oluşmaktaydı. 1966'da ikinci yenileme yapılmış, son şekli 1969'da 40 soruyla belirlenmiştir [7, 8 ve 10].



Türkçeye uyarlama çalışmaları 1984 tarihinde Bonn Üniversitesinde Özdoğan tarafından başlanmıştır. Özdoğan tarafından Giessen testi Türkçeye uyarlanmış ve Asena tarafından yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmıştır [1 ve 25].

Giessen testinin değerlendirilmesinde kullanılacak amaca göre 40 soru ham puanlar ya da standart puanlar ya da her alt test ayrı ayrı değerlendirilir [1 ve 23].

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 (Kontrolü-Kontrolsüz, Sosyal-Sosyal Olmayan, Bağımlı-Bağımsız ve Hipomanik-Depresif) boyutta indirilmiştir [22].

- **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 Türkçeye 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.
- **Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ):** 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. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir [4 ve 31].
- **Kişisel Bilgi Formu (Personal Information Form):** Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda annenin yaşı, eğitim durumu, mesleği gibi konularda sorular sorulmuştur: Pozitif düşünce Eğitim Programının içeriği kısaca şöyle tanımlanabilir: Empati Kurma (Birlikte hissetme, olduğu gibi kabul etme, Dikkat etme, sıcak ilgi, Gerçekçi davranma) Açık Olma (Kendini ifade etme, Kendinin farkına varma, Değişmeyi isteme) Kendisiyle Barışık Olma (Bireyin kendisine barışık olması, Bireyin gerçekçi olması, Kendini tanıır kendini keşfeder, Duygu ve düşüncelerini olduğu gibi yaşar, Kendine dikkat eder ve kendini kabul eder) 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?, Bizim kendimizin değerlendirmesi sonucu oluşur, Çevreyi nasıl değerlendirirsek öyle oluşur, Çevreyi niçin böyle farklı



değerlendiriyoruz?, Kendimizi niçin farklı değerlendiriyoruz?, 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 olduğumu 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 sürdüreceğim 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 hissederim, Kendime katlanamam, Olduğumdan başka olmayı sık sık arzularım, Kendimden utanırım, Benden beklenildiği kadar yapamıyorum, İnsanların benden hoşlanmadığına inanıyorum, Yeteneklerimden, fikirlerimden emin değilim, Kendimden umutlu değilim, Doğru davranamayacağımdan korkarım, Sadece başkaları benden hoşlanırsa ben umutlu olurum, Eğer yaptığım iş mükemmel olmazsa kendimi umutlu hissetmem [14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 27, 29, 32, 33 ve 34].

#### 4. BULGULAR VE TARTIŞMALAR (FINDINGS AND DISCUSSIONS)

Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin benlik algılamalarında, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 2 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 ( $p < 0,05$ ).

Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin kendini denetleme becerilerinde, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 2. Giessen testinin deney ve kontrol gruplarına göre ön test ve son test ortalama puanların t-testi sonuçları  
(Table 2. The t-test results of the pre-test and post-test of the experimental and control groups of the giessen test)

Giessen Testinin Alt Boyutları		Ön test		Son test		sd	T	p
		$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss			
DENEY (n:30)	Kontrollü	18,46	5,73	32,80	5,64	29	-7,87	,00
	KontROLSÜZ							
	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
KONTROL (n:30)	Hipomanik Depresif	19,10	6,04	17,23	3,18	29	2,12	,04
	Kontrollü	18,46	6,99	28,40	7,60	29	-5,45	,00
	KontROLSÜZ							
	Sosyal Olmayan	23,40	8,55	23,40	8,34	29	,00	1,00
DENEY (n:30)	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 3. Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlük ölçeğinin (RÖGÖ) deney ve kontrol gruplarına göre ön test ve son test ortalama puanların t-testi sonuçları

Table 3. (The t-test results of the pre-test and post-test of the experimental and control groups of the rosenbaum learned resourcefulness inventory)

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 3 incelendiğinde, "Pozitif Düşünce Eğitimi Programına" katılan annelerin son test RÖGÖ puanları programa katılmayan annelerin son test puanlarından anlamlı bir artış olduğu bulunmuştur ( $t = -4,08$ ,  $p < 0,01$ ). 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 ( $p < 0,01$ ).

Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programına katılan annelerin otomatik düşüncelerinde, bu programa katılmayanlara kıyasla olumlu yönde bir gelişme olup olmadığı incelenmiştir.



Tablo 4. Otomatik düşünceler ölçeğinin (ODÖ) deney ve kontrol gruplarına göre ön test ve son test ortalama puanların t -testi sonuçları

(Table 4. The t-test results of the pre-test and post-test of the experimental and control groups of the automatic thoughts questionnaire)

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 4 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 testte 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 ( $p < 0,05$ ).



Tablo 5. Giessen testinin deney ve kontrol gruplarına göre son test ve izleme test ortalama puanların t-testi sonuçları  
(Table 5. The t-test results of the post-test and follow-up test of the experimental and control groups of the giessen test)

Giessen Testinin Alt Boyutları		Son test		İzleme testi		sd	T	p
		x	Ss	x	Ss			
D E N E Y (n:30)	Kontrollü	32,80	5,64	30,53	5,36	29	3,25	,00
	Kontrolsüz							
	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
K O N T R O L (n:30)	Hipomanik Depresif	17,23	3,18	17,16	3,25	29	,70	,48
	Kontrollü	28,40	7,60	28,46	5,74	29	-,09	,92
	Kontrolsüz							
	Sosyal Olmayan	23,40	8,34	24,33	6,89	29	- 1,55	,13
D E N E Y (n:30)	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
	Kontrollü							
	Kontrolsüz							

p<0,01

Tablo 5 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 6. Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlük ölçeğinin (rögö) deney ve kontrol gruplarına göre son test ve izleme test ortalama puanların t - testi sonuçları

(Table 6. The t-test results of the post-test and follow-up of the experimental and control groups of the rosenbaum learned resourcefulness inventory)

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 6 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 7. Otomatik düşünceler ölçeğinin (ODÖ) deney ve kontrol gruplarına göre son test ve izleme testi ortalama puanların t -testi sonuçları

(Table 7. The t-test results of the post-test and follow-up test of experimental and control groups of the automatic thoughts questionnaire)

Otomatik 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 7 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 ( $p < 0,05$ ).

##### 5. SONUÇ VE ÖNERİLER (RESULT AND SUGGESTIONS)

Program 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 bulunmamıştır. Kısaca program annelerin kendine güvenini artırarak olumlu yönde gelişmelerini sağladığı belirlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında 3 aylık bekleme süresinden sonra, "Giessen Testi", "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" ve "Otomatik Düşünce Testi" 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 "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 artışı 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:

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. Pozitif düşünce özelliklerini ölçen kültürümüze özgün "pozitif düşünce ölçeğinin" geliştirilmesi yerinde bir çalışma olacaktır. 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. Yapılacak iyileştirme çalışmalarında "pozitif düşünmeye dayalı grup eğitim programının" klinik ağırlıklı yöntem ve tekniklerin kullanıldığı başka bir yaklaşımla karşılaştırmalı çalışma yapılması, yararlı olacaktır.



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.

Bu araştırmada 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.

#### KAYNAKÇA (REFERENCES)

1. Asena, M., (1998). Üniversite öğrencilerinin kendilerini algılamaları ile annelerinin üniversite öğrencisi olan çocuklarını algılamaları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
2. Arkonaç, A.S., (1998). Psikoloji zihin süreçleri bilimi. 2. Baskı, 284-293, 392-394, İstanbul: Alfa Basım Yayınevi.
3. Aydın, G. ve Aydın, O., (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. Psikoloji Dergisi, 7(24):51-55.
4. Aytaç, S., (2000). Psikolojiye giriş: insanı anlama çabası. 1.Basım, 189-195. Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları.
5. Aytar, G., (1987). Depresyondaki düşünme bozukluklarının bilişsel kuram açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
6. 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.
7. Baumgärtel, F., (1979). Hamburger erziehungsverhaltensliste für mütter. Göttingen: Verlag für Psychologie, 6-24.
8. Beck, A.T., (1990). Freeman and associates. Cognitive Therapy of Personality Disorders. New York: The Guilford Press.
9. Beckmann, D., (1969). Kontrolle von psychotherapieresultaten. Psyche, 23, 850.
10. Engler, B., (1981). Personality theories: An introduction. Boston: Houghton Mifflin Company. child psychotherapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59:813-820.
11. Freitag, F.E., (2003). Pozitif düşünce negatif etkilerden kurtulmanın yolları ya da dünyanın saklı bilinci.(Çev. Uğur Önder). İstanbul: Omega Yayınları.
12. Geçtan, E., (1981).Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar. (Üçüncü Basım), Ankara:Maya Yayınları.
13. Geçtan, E., (2000). Psikanaliz ve sonrası. (9.Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.
14. Hisli, 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.
15. Lazarus, R.S., (1991).Progress on a cognitive-motivational relational theory of emotion. Journal of Research in Personality, 21: 1-39.
16. Lazarus, R.S., (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. American Psychologist, 37: 1019-1024.
17. Lazarus, R.S., (1993). Coping theory and research: Past, present and future. Psychosomatic Medicine, 55: 234-247.
18. Lazarus, R.S. and Folkman, S., (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company.



19. Öğretir, A.D., (2004). Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara.
20. Özdoğan, B., (1990). Giessen-Test (GT). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 22(2): 643-654.
21. Özdoğan, B., (1998). Bilişsel terapi. Türkiye'de Eğitim Yönetimi. (Editörler: Haydar Taymaz ve Muhsin Hesapçioğlu) 187, İstanbul: Kültür Koleji Eğitim Vakfı Yayınları.
22. Özdoğan, B., (2003). Klinik psikoloji ders notları. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
23. Peiffer, V., (1997). Olumlu düşünce (Çev.Daryo Bahar) Birinci Basım, İstanbul: Alfa Yayınevi.
24. 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.
25. Rogers, R.C., (2003). Etkileşim grupları. (Çev: Hamdullah Erbil), 58-73, İstanbul: Doruk Yayıncılık.
26. Savaşır, I. ve Şahin, H.N., (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: sık kullanılan ölçekler. 9, 39-45, 86-90, Ankara: Türk
27. Sternberg, R.J., (1994). Allowing for thinking styles. Education Leadership, 52.
28. Sternberg, R.J. and Grigorenko, E.L., (1993). Thinking styles and the gifted. Roeper Review, 16.
29. Yalom, I., (1999). Varoluşçu Psikoterapi , (Çev: Z. İ. Babayiğit) İstanbul: Kabalcı Yayınevi.