

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

OLUMLU DÜŞÜNME BECERİLERİ VE BAŞA ÇIKMA
YETERLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLER GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULARAK
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Hacı Haydar SALIK

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Fikri KÖKSAL

İSTANBUL – 2017

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Hacı Haydar SALIK
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasındaki ilişkinin, çeşitli demografik değişkenler göz önünde bulundurularak incelenmesi.
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 20.01.2017
- SAYFA SAYISI** : 68
- TEZ DANIŞMANLARI** : Yrd. Doç. Dr. Fikri KÖKSAL
- DİZİN TERİMLERİ** : Olumlu Düşünme Becerileri, İyimserlik, Başa Çıkma Yeterliği, Başa Çıkma Stratejileri.
- TÜRKÇE ÖZET** : Bireylerin olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasında, ölçeği puanları açısından istatistiksel ve karşılıklı olarak anlamlı pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Olumlu düşünme becerilerinin, bireylerin başa çıkma yeterliği düzeyine, başa çıkma yeterliliğinin de bireylerin olumlu düşünme becerileri üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Hacı Haydar SALIK

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**OLUMLU DÜŞÜNME BECERİLERİ VE BAŞA ÇIKMA
YETKİNLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLER GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULARAK
İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Hacı Haydar SALIK

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Fikri KÖKSAL

İSTANBUL – 2017

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hacı Haydar SALIK

20 / 01 / 2017



JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Hacı Haydar SALIK'ın "Olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler göz önünde bulundurularak incelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Üye

Yrd. Doç. Dr. Fikri KÖKSAL
(Danışman)

Üye

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2017

İmzası

ÖZET

Giriş: Son yıllarda bireyin ve toplumun psikolojik sağlığı ile ilgili olarak, ağır hayat şartlarına rağmen süreçlere etkin bir uyum gösterilip gösterilememesi ile ilgili çalışmaların sayıca arttığı daha fazla göze çarpmaktadır. Günümüzde, pozitif psikolojinin altında incelenen olumlu düşünme ve başa çıkma yeterliği de bu konulardandır. Bireyin genel anlamda olumlu düşünme becerisine sahip olup olmaması ve karşılaştığı olumsuz durumlarla başa çıkma yeterliğinin düzeyi, bireyin bütün yaşamsal süreçlerinde büyük önem arz etmektedir. Bireyin olumlu düşünebildikçe zorluklarla daha etkin başa çıkma davranışları sergilemesi, karşılaştığı olumsuz durumlarla başa çıktıkça da hayata karşı olumlu düşünceler geliştireceği tahmin edilebilir. Bireylerin olumlu düşünme becerisi ve karşılaşacağı problemlerle baş etme yeterliği arasında pozitif yönlü etkileşim beklenebilir.

Amaç: Olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasında bir ilişki olup olmadığı ve mevcut ise bu ilişkinin, demografik değişkenlerle birlikte incelendiğinde farklılıklardan nasıl etkilendiğini incelemek.

Gereç ve Yöntem: Bu araştırmada otomotiv ve teknoloji sektörlerinde çalışan 748 iş hayatı profesyoneli arasından gönüllülük esasına dayanarak katılım sağlamış 206 çalışan üzerinde, olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği ölçekleri tatbik edilmiştir. İşlem sonuçları sosyodemografik verileri içerecek şekilde yapılandırılmış bir form tasarlanarak toplanmıştır. Çalışma ile elde edilen veriler sonuçlar SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 11,5 windows paket programı kullanılarak bilgisayara nakledilmiş ve istatistikî işlemlere tabi tutulmuştur. Sonuçlar analiz edilirken tanımlayıcı istatistikî metotlar (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Ölçekler arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığı belirlemek için çıktıların karşılaştırılması ile ilgili Pearson Korelasyon katsayısı incelenmiştir. Ankete katılanların olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında, gelir düzeylerine, yaşlarına ve eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için "ANOVA" kullanılmıştır. Katılımcıların olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında çalışılan pozisyon, evli ya da bekâr oluşları, cinsiyetleri ve fiziki görünümleri konusundaki algılarına göre anlamlı bir farklılığın var olup olmadığını belirlemek için "t testi" kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma dâhilinde anket sorularını ve kişisel bilgi formlarını yanıtlayan 149'u (%72,33) kadın ve 57'si (%27,67) erkek olmak üzere toplam 206 birey ile çalışılmıştır. Bireylerin yaş ortalaması 36,40 (18 ila 65 yaş aralığı), olduğu

görülmüştür. Katılımcıların olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Veriler incelendiğinde olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .32$, $p < .01$). Olumlu düşünme becerileri gelişkin bireylerin başa çıkma yeterliklerinin de gelişkin olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasındaki pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur. Olumlu düşünme beceri düzeyi yüksek olan bireyler olayları farklı şekilde algırlar ve bu bireyler düşüncelerini denetleme ve çözüme yönlendirme güçleri sayesinde, olumsuz durumlarla başa çıkma konularında avantajlı durumdadırlar. Aynı şekilde, başa çıkma yeterliği gelişkin bireylerin de olumsuz durumlara karşı deneyimledikleri başa çıkma aktiviteleri sonucunda geliştirdikleri, potansiyelinin farkında olma, öz güven ve öz yeterlik duyguları, olumsuz durumları bir felaket olarak değil yönetilebilir durumlar olarak değerlendirmelerini sağlar. Bu bireylerin genel olarak karşılarına çıkan durumlara olumlu düşünceler geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Olumlu Düşünme Becerisi, İyimserlik, Başa Çıkma Yeterliği, Başa Çıkma Stratejileri,

SUMMARY

Entrance: Recent years, it's been noticed that studies on coping capability has increased. Today positive psychology studies positive thinking ability and coping capability. Having positive thinking ability and coping capability is very important in a person's lively processes. It can be estimated that, as a person thinks positively and demonstrates coping capability he/she will have positive feelings about life. It can be expected to have a positive correlation between positive thinking ability and coping capability.

Purpose: To investigate the relationship between positive thinking ability and coping capability and how this relationship is influenced by demographic differences.

Tools and Methodology: This research has been done on 206 randomly selected employees using positive thinking ability and coping capability scales. The data has been gathered through a questionnaire which included socio demographic information. The data has been computerized with SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 11,5 Windows and processed statistically. While evaluating the data descriptive statistical methods has been used (number, ratio, average, standard deviation). Pearson Korelation co-efficient has been used in order to determine if there is a meaningful relationship between the two scales. "T Test" has been used to determine if there is a meaningful difference between positive thinking ability and coping capability levels in means of sex, marital status, position at work and physical appearance. "ANOVA" has been used to determine if there is a meaningful difference between positive thinking ability and coping capability levels in means of age, income level and education.

Outcomes: 206 people of whom 57 (27,67%) male and 149 (72,3%) female has participated in this research via filling the questionnaire. It's been seen that the age average of the people is 36,40 (between 18 and 65). After the correlation analysis, which has been done to determine if there is a meaningful relation between positive thinking ability and coping capability levels of the attendees, it's been determined that there is. When the data have been examined it can be seen that there is a positive correlatiin between positive thinking ability and coping capability ($r = .32$, $p < .01$). It's been established that people who have positive thinking ability have high coping capability.

Result: There is a positive correlation between positive thinking ability and coping capability. Because people who have high positive thinking ability also have a different

way of perceiving things, they can monitor their thoughts and direct them to results, they are advantageous when coping. Likewise people with high level of coping capability use past experience to be aware of their potential, self confidence, self sustainability and to see incidents as manageable occurrences instead of disasters, thus in general they have the tendency to think positively.

Key Words: Positive Thinking Ability, Optimism, Coping Capability, Coping Strategies



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR LİSTESİ	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
EKLER LİSTESİ	x
ÖNSÖZ	xi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ	5
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	5
1.2. Problem	7
1.3. Alt Problemler	7
1.4. Hipotezler	8
1.3. Sayıtlılar	9
1.3. Sınırlılıklar	9
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	11
2.1. Olumlu Düşünme Ve Olumlu Düşünme Becerisi Kavramı	11
2.1.1. Olumlu Düşünmeye Etki Eden Faktörler	14
2.1.1.1. İyimserlik	14
2.1.1.2. Otomatik Düşünceler	19
2.1.1.3. Psikolojik Sağlık ve Risk Faktörleri	20
2.1.1.3.1. Risk Faktörleri	23
2.1.2. Olumlu Düşünme İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	24
2.1.3. Olumlu Düşünmenin Bireye Etkileri	27
2.2. Başa Çıkma ve Başa Çıkma Yeterliği Kavramı	29
2.2.1. Başa Çıkma Yeterliğine Etki Eden Faktörler	31
2.2.1.1. Başa Çıkma Stratejileri	31
2.2.1.2. Psikolojik Sağlık ve Koruyucu Faktörler	34
2.2.1.2.1. Koruyucu Faktörler	34
2.2.1.3. Öğrenilmiş Güçlülük	37
2.2.1.4. Öz Yeterlik	40
2.2.2. Başa Çıkma Yeterliği ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	42

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM VE TEKNİKLER	45
3.1. Araştırmanın Modeli	45
3.2. Araştırmanın Örnekleme	45
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	45
3.3.1. Bilgi Toplama Formu	45
3.3.2. Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	45
3.3.3. Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği	46
3.4. Veri Analiz Teknikleri	46
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	47
SONUÇ ve ÖNERİLER	58
KAYNAKÇA	63
EKLER	-
ÖZGEÇMİŞ	-

KISALTMALAR LİSTESİ

- BÇY** : Başa Çıkma Yeterliği
- ODB** : Olumlu Düşünme Becerileri
- a.g.e.** : Adı geçen eser
- DEHB** : Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu



TABLULAR LİSTESİ

		Sayfa
Tablo 1	Psikolojik Sağlamlıkta Ele Alınan Yeterlik Faktörleri	22
Tablo 2	Risk Faktörleri	23
Tablo 3	Koruyucu Faktörler	36
Tablo 4	Olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu	47
Tablo 5	Olumlu düşünme becerileri açısından kadın ve erkek katılımcıların cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu	47
Tablo 6	Başta çıkma yeterliği açısından kadın ve erkek katılımcıların cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu	48
Tablo 7	Olumlu düşünme becerileri açısından evli ve bekâr katılımcıların medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu	48
Tablo 8	Başta çıkma yeterliği açısından evli ve bekâr katılımcıların medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu	49
Tablo 9	Olumlu düşünme becerileri açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan katılımcıların karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu	50
Tablo 10	Başta çıkma yeterliği açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan katılımcıların karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu	50
Tablo 11	Olumlu düşünme becerileri açısından yönetici olan ve olmayan katılımcıların karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu	51
Tablo 12	Başta çıkma yeterliği açısından yönetici olan ve olmayan katılımcıların karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu	52
Tablo 13	Olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından yaş aralığı farklı katılımcıların puanlarının betimsel istatistikleri	52
Tablo 14	Olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından yaş aralıkları farklı katılımcıların puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	52
Tablo 15	Başta çıkma yeterliği düzeyleri açısından yaş aralığı farklı katılımcıların puanlarının betimsel istatistikleri	53

Tablo 16	Başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından yaş aralıkları farklı katılımcıların puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	53
Tablo 17	Olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı katılımcıların puanlarının betimsel istatistikleri	54
Tablo 18	Olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı katılımcıların puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	54
Tablo 19	Başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı katılımcıların puanlarının betimsel istatistikleri	55
Tablo 20	Başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı katılımcıların puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	55
Tablo 21	Olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından eğitim durumları farklı katılımcıların puanlarının betimsel istatistikleri	56
Tablo 22	Olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından eğitim durumları farklı katılımcıların puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	56
Tablo 23	Başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından eğitim durumları farklı katılımcıların puanlarının betimsel istatistikleri	57
Tablo 24	Başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından eğitim durumları farklı katılımcıların puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	57

EKLER LİSTESİ

- EK-A** : Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği
EK-B : Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği
EK-C : Sosyodemografik Veri Formu



ÖNSÖZ

İnsanlığın düşünce ve davranışlarını, bunların neden ve sonuçlarını daha doğru anlamlandırabilme yolunda bir adım daha atmış olma hissi ile aslında öğrenme ve gelişim sürecimin hala daha çok başında olduğumun farkındalığını aynı anda yaşatan bu eğitimin sonunda geldim. Yoluma ışık tutan ve yeni başlangıçlar adına ışık tutacak olan herkes ve her şeye sonsuz bir saygı hissediyorum.

En başta, çalışmamı birlikte tamamlama imkânı bulamamın hüznü ile merhum Prof. Dr. Ali Osman ÖZCAN'ı saygı ve rahmetle anarak, Eğitim hayatım boyunca ilminden faydalandığım, insani ve ahlaki değerlerini örnek aldığım tüm değerli hocalarıma,

Çalışmalarım esnasında bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım, birlikte çalışmaktan onur duyduğum, danışmanlığı ile yol gösterici, destekleyici, savunucu tutumları, hoşgörü ve sabrından dolayı değerli danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Fikri KÖKSAL'a

Bu günlere gelmemde büyük emeği olan annem, babam, dostlarım ve özellikle sevgili eşime saygı, selam ve teşekkürlerimi sunarım.

H. Haydar SALIK

GİRİŞ

Mutlu olmak, gelişimin ve başarının dışsal değil içsel değişkenler silsilesi olarak kendilerinden başlayacağını fark etmelerini sağlamak için, hayatı anlamlı kılmak, bireylerin yaşamlarındaki verimliliğini artırmak, zorlukların üstesinden yara almadan, hatta kazanımlar elde ederek gelmelerini sağlamak için ve en önemlisi bunların hepsini bireyin yaşamına uygulayabilmesini sağlamak için son yıllarda psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri olarak pozitif psikoloji karşımıza çıkmaktadır.¹

Bu çalışma, pozitif psikolojinin çalışma alanına giren olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği konularına dikkat çekerek, olumlu düşünme ve olumlu bakış açısının, bireylerin başa çıkma yeterliği arasındaki etkileşimini çift yönlü olarak incelemeyi amaçlamaktadır.

Kavramsal açıdan olumlu düşünme; yapabilecek olumlu bir şeylerin her durumda var olduğuna inanan, olumsuzlukları kabul etmeyen, bireyin yaşamındaki bütün süreçleri olumlu ve verimli yönde etkileyen bir düşünce tarzıyken,² olumlu düşünme becerisi, bilişsel süreçlerimizi yönlendirebilme yeteneğini olumlu biçimde kullanabilme becerisidir.³

Kavramsal açıdan başa çıkma; Bireyin zorlayıcı içsel ve dışsal olaylarla karşılaştığında rutin yaşam kaynaklarından fazlasına ihtiyaç duyduğu ya da olaylar arasındaki çatışmaları yönetmek için bilişsel, duygusal ve davranışsal çabalarıdır.⁴ Başa çıkma yeterliği ise, genellikle zorlu yaşam olayları ve stres yaratıcı unsurlardan kaynaklanan uyumsuzluklar ve bozulmaları, bireysel olarak bertaraf edebilme özelliği olarak tanımlanmıştır.⁵

Çalışma konusu olarak özellikle olumlu düşünme becerisi ve başa çıkma yeterliğinin üzerinde durulmasının nedeni, toplum olarak, normal normal tutmaya ve normal bir adım ileriye taşımaya ihtiyacımızın olması, yaşadığımız toplumun,

¹ Dilek Avcı, Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2009, s.1, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

² Davut İbrahimoglu, "Pozitif Düşünce ve Beyin Gücü", <http://www.psikoenerji.com/makaleler/pozitif-dusunce-ve-beyin-gucu-davut-ibrahimoglu>, (Erişim Tarihi: 14.12.2016)

³ Ayşe Dilek Öğretir, Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2004, s.1, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

⁴ Susan Folkman, "Positive Psychological States And Coping With Severe Stress", **Social Science & Medicine**, 1997, s.45

⁵ Connie Hollingsworth, vd., "The Literature of Resiliency A Historical Perspective", **Journal of Educational Opportunity**, 2001, Vol.19, No.2, p.17

zamanın ruhuna uygun ve önemli konular olmasıdır. Örneklem olarak yetişkinlerin ve iş hayatı profesyonellerinin seçilmiş olması çok geniş bir yelpazede ve irili ufaklı çok sayıda olumsuz durumla karşılaşan ve bu durumlarla başa çıkma zaruretleri bulunan etkin bir örneklem oluşturacağı sayılıdır. Örneklemin gönüllülük esasına dayandırılarak seçilmesinin sebebi ise olumlu öz tanıtım engelini aşma, katılımcıların samimi cevaplar vermesine destek olmaktır.

Alanyazın incelendiğinde başa çıkma ile ilişkilendirilebilecek çok sayıda psikolojik süreç olmasına rağmen, kavram ile ilgili; stresle, kaygıyla ve travmayla başa çıkma üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Bu çalışmada, başa çıkma yeterliği konusuna hayatta bireyin karşısına çıkan stresörler ve yarattıkları stresle başa çıkma yeterliğinden ziyade, olumsuz sayılabilecek her türlü durumla başa çıkma yeterliği ve başa çıkma yeterliğine etki eden önemli faktörler üzerinde durulmaya çalışılacaktır. Aynı şekilde alanyazında olumlu düşünme ile ilgili ise iyimserlik, iyimser kişilik profilleri üzerinde durulmuşken, bu çalışmada olumlu düşünme becerisine spesifik olarak yaklaşılmaya çalışılacaktır.

Olumlu düşünmeden tarih boyunca varlığı bilinen fakat önemi geç anlaşılmış bir kavram olarak bahsedilebilir. 19.yy da bu kavramı kültürelştirecek olan Polyanna adındaki problemlere sürekli olumlu açıdan bakabilen bir kızı anlatan romanın ardından günümüzde psikolojik terapilerde kullanılan benzer yöntemlerden birine, bu çocuk kitabına istinaden, "Pollyanna Tekniği" adı verilmiştir. Bahsi geçen teknik, ne kadar küçük olursa olsun her durumdan, olaydan hatta felaketten iyi bir sonuç çıkarmayı içerir. Bu düşünce yapılandırma sistemi tabi ki olumsuz durumları yok saymamız ya da küçümsememiz anlamında değildir; daha çok yaşanan durumları daha gerçekçi şekilde algılamamız gerekliliğini ifade eder.⁶

Bireyler yaşam kalitelerini olumlu düşünce ve deneyimlerini olumlu görme becerilerini geliştirebildikleri ölçüde artırabilmekte ve psikolojik açıdan daha sağlıklı olmayı başarabilmektedirler.⁷

Bireyler olumsuz durumlarla sık karşılaştıklarında kaygı, umutsuzluk, mutsuzluk gibi bir takım öncü duygulara kapılıp daha büyük psikotik sorunlara maruz kalabiliyorlar. Ancak, olumlu düşünenler olarak tanımlanabilecek bireyler, olumsuz durumlarla baş edebiliyor, yaşanan olumsuzlukların ardından hızlıca toparlanıp,

⁶ Nicky Hayes, *Psikolojiyi Anlamak*, Çev. F. Şar, A.Hekimoğlu, Optimist Yayınevi, İstanbul, 2011, s.85

⁷ Leif Wengler and Anne-Sofie Rosén, "Measuring Optimism-Pessimism From Beliefs About Future Events". *Personality and Individual Differences*, 2003, Vol.28, s.717-728

oluşan yeni duruma hemen adapte olup yarattığı olumsuzlukları yenebiliyorlar. Nasıl oluyor da insanların çoğu bu durumlarda zorluk çekerken, psikoz ve nevrozlara teslim olurken, bazı insanlar diğerlerinin gösterdikleri bakış açılarını ve davranışları sergilemiyor?⁸ Bu durumu olumlu düşünme becerileri ile açıklamak mümkündür.

Kötü yaşam koşullarına rağmen pozitif psikoloji biliminin gelişmesi ile psikolojik sağlık ile ilgili başarılı süreç yöneten ve uyum sağlayan bireylerle yapılan çalışmaların sayısı da artmıştır. Bu çalışmalarda sıkıntılı durumlarda olumlu kazanımlar elde edebilen, aktif çözüm üretme ve uyum sağlama becerisine sahip, durumlardan yara almadan çıkabilen kişilere, kendini çabuk toparlayabilen, elastik, eski haline dönebilen anlamında İngilizce “resilient” kelimesi, kişilik özelliği olarak bahsedilirken ise hızlı iyileşme gücü anlamında İngilizce “resilience” kelimesinin kullanıldığı görülmüştür. Yurt içinde yapılan çalışmalarda “resilience” kavramı “yılmazlık”⁹ ve “psikolojik sağlamlık”¹⁰ olarak Türkçeye çevrilmiş ve kullanılmıştır. Bu çalışmada olumlu düşünmenin ve başa çıkma yeterliğinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık kelimesi tercih edilecek ve olumlu düşünmeyi etkileyen bir faktör olarak irdelenecektir. Çalışmada olumlu düşünme becerilerini olumsuz etkileyen faktörler olarak otomatik düşünceler ve risk faktörleri üzerinde durulmuştur.

Her insan farklı ölçü ve derecede yaşamında olumsuz durumlarla karşılaşır. Sağlıklı ve dengeli bir yaşam için burada önemli olan; olumsuz durumların ortadan tamamen yok edilmesinden ziyade, bireyin olumsuz durumları yaratan olaylarla etkin bir şekilde başa çıkmayı öğrenebilmesidir.

Bireylerin kendileri hakkında hayatları boyunca biriktirdikleri çeşitli olumlu ve olumsuz deneyimlerinin sonucunda oluşturduğu, geliştirdiği genel yeterlik algısı, onun yaşamında karşılaştığı olumsuz durum yaratan yaşam olaylarının üstesinden gelme kapasitesini etkileyecektir. Başka bir açıdan; bireylerin olumsuz durum yaratan vakalarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesine; kendileri hakkındaki yeterlik algısını olumlu yönde etkileyecek bir unsur olarak bakılabilir. Mantık olarak bu anlamda,

⁸ Emre Konuk, “İyimserlik, Karamsarlık ve Başarı Üzerine”, **Sabah Gazetesi**, (04 Aralık 2009)

⁹ Selahattin Öğülmüş, “Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık”, **I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları**, Ankara, 2001, (29-30 Mart). S.112

¹⁰ Cem Ali Gizir, *Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty*, Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2004, s.2 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

bireyin başa çıkma yeterliği ile kendi ile ilgili olumlu düşünceleri ile arasında aynı doğrultuda ve yüksek bir ilişkinin varlığı beklenebilir.¹¹

Folkman, Lazarus ve arkadaşlarına göre olumsuz durum, bireylerin sahip olduğu gücü aşan ya da zorlayan, çevreleri ile etkileşimini olumsuz etkileyen olgulardır. Bazı kaynaklarda, “başa çıkma stratejisi”, “baş etme yolu”, “başa çıkma yolu”, olarak telaffuz edilen “başa çıkma (coping)” terimi, stres kaynakları tarafından uyarılan bireylerin bu olumsuz etkileri yok etme, azaltma ya da direnme sürecinde geliştirip, gösterdiği duygusal ve davranışsal tepkilerdir.¹²

Günümüzde artık hayatın doğal akışında sayılan stresörlerin yarattığı olumsuz koşul ve olumsuz durumları ortadan kaldırmaktan çok, bireyin başa çıkabilme yeterliğini bu durumlar özelinde artırabilmek önem kazanmaktadır.¹³

Hem olumlu düşünmeyi hem de başa çıkma yeterliğini olumlu yönde etkileyen bir başka kavram da koruyucu faktörlerdir. Risk ya da zorluğun etkisini hafifleten ya da ortadan kaldıran, bireyin yeterliklerini geliştiren, uyumunu artıran faktörler koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır.

Bireyin içinde bulunduğu çevrede ve bireyin özellikleri arasında koruyucu faktörlerin var olması, olumlu düşünebilmenin, olumsuzluğu ortaya çıkmadan önce önlemenin ve sorunu bir felaket olarak görmemenin sağlayıcısıdır. Başka bir taraftan da koruyucu faktörler, olumsuzlukların etkisini azaltarak, bireyin fiziksel ve psikolojik iyilik durumunu artıracak davranışları, tutumları ve edinimleri güçlendirmesine yardımcı olarak, zorluklara karşı baş etme yeterliği sağlamaktadır.¹⁴

Çalışmalara bütünsel bakıldığında, örneğin; genel manada yaşama karşı motivasyonu yüksek olan bir bireyin hem olumlu düşünce hem de başa çıkmada fark yaratacağı gibi, kavramsal olarak birbirinden farklı görünen başa çıkma yeterliği ve olumlu düşünme becerilerini olumlu veya olumsuz etkileyen faktörlerin neredeyse tamamının benzer nitelikte faktörler olduğu ortaya çıkmaktadır.

¹¹ Sebahat Gözüm, “Öz.Etkililik. Yeterlik Ölçeğinin Türkçe Formunun Yapı Geçerliliği:Öz.Etkililik.Yeterlik İle Stresle Başa Çıkma Algısı Arasındaki İlişki”, Atatürk Üniversitesi, **Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 1999, Cilt.2, Sayı.1, s.37

¹² Raymond Fleming vd., “Toward And Integrative Approach To The Study Of Stress”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 1984, Vol.46, s.839-852

¹³ Vesile Oktan, “Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Bir Moderator Olarak Umut”, **International Journal of Human Sciences**, 2012,Vol:9/2, s.2

¹⁴ John L. Romano and Sally M. Hage, “Prevention, A Call To Action”, **Counseling Psychologist**, 2000, Vol.28/6, s.854-856

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Pozitif psikoloji akımı, bireylerin doğuştan getirdikleri ve hayat boyu geliştirdikleri güçlü yanlarının olduğunu dikkate alarak bu güçlü yanları geliştirmeye odaklanmanın, ruh sağlığını korumada ve uyum bozukluklarını gidermede en etkili önleyici yaklaşımlardan biri olduğunu vurgulayan modern bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımla birlikte olumsuz koşullara maruz kalan bireylerin benlik bütünlüklerini koruyabilmelerini ve psikolojik olarak güçlü kalabilmelerini sağlayan faktörleri araştırmak giderek daha çok ilgi çekmeye başlamıştır.¹⁵

Psikolojik sorunlar, bireylerin verimliliklerini azaltmak ve çevreleriyle ilişkilerini zedelemekle birlikte, sağlık maliyetlerini arttırmakta, üzerlerinde ekonomik bir yük oluşturmaktadır. Sağlıkla ilgili önleyici çalışmaların değerinin geç anlaşılması ve psikolojik rahatsızlıkların görülme sıklığının da daha yüksek olması neticesinde konu ile ilgili yapılan çalışmalara yansımış, iyimserlik ve mutluluk haline verilen önem kötümserlik ve depresyon haline verilen önemden her zaman daha az olmuştur.¹⁶

Buradan hareketle konu ile ilgili önleyici faaliyetlerin neler olabileceğine karşı özellikle son dönemde çalışmalar artmıştır. Alanyazında olumlu düşünme, olumlu düşünme becerisi, başa çıkma ve başa çıkma yeterliği konularında spesifik olarak yapılmış çalışmaların yok denecek kadar az olması sebebiyle çalışma dikkat çekicidir.

Toplum sağlığının bireyden başlaması, hem bireylerin hem toplumun psikolojik sağlığı için bireylerin olumlu düşünme becerilerinin ve başa çıkma yeterliğinin durumunun analiz edilmesi ve hatta geliştirilmesi bir hedef, bir görev olarak karşımızda durmaktadır. Konu ile ilgili belirleyicileri ortaya koymak bu konuda atılmış önemli bir adım sayılabilir.

Bu araştırmanın temel amacı olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasındaki ilişki düzeyi, bu ilişkinin katılımcıların fiziksel görünüm memnuniyeti, eğitim düzeyi, cinsiyeti, yaş grubu, gelir düzeyi, medeni durumu ve iş

¹⁵ Şerife Terzi, Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2005, s.15 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**),

¹⁶ Aynur Gülcan ve Pervin Nedim Bal, "Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", **Asya Öğretim Dergisi**, 2014, Sayı.2, s.41-52

hayatındaki pozisyonları gibi demografik özelliklerinden nasıl etkilendiğini incelemektir.

Başta çıkma yeterliği ile olumlu düşünme becerisinin birbirleri arasında paralel bir ilişki vardır. Günümüzde başta çıkma yeterliği ve olumlu düşünme becerisi düşük olan bireyler, iş ve özel hayatlarında pek çok zorlukla karşılaşabilirler. Farklı demografik bilgilere sahip olan katılımcıların BÇY ve ODB'leri birbirlerinden çok farklı olabilir. Bu durum bireylerin hayat standartları ve yaşam doyumları dolayısı ile psikolojik sağlıkları üzerinde oldukça etkili olabilir.

Bireyler her zaman kontrol edilebilir problemlerle karşılaşmayabilirler. Kontrol edilemeyen ya da kontrolü zorlayıcı olan durumlarla ilgili geliştirilen olumsuz düşünceler bireyi bir kısır döngünün içine sokarak hem bireysel hem de sosyal hayatında gerilemesine, çaresizlik hissine kapılmasına sebep olur. Örneğin; Yetişkin bir birey işten çıkarıldığında eğer olumsuz bir düşünce yapısına sahip ise, kısa bir süre iş aradıktan sonra, karşılaşacağı olumsuz durum sonucunda iş arama çabasından vazgeçip, durumun etkilerini aile ve arkadaş ilişkileri gibi hayat çemberinin diğer dilimlerine de yansıtıp genelleyerek, mutsuz, hayatından zevk alamayan bir insan haline gelebilir. Başarısız sonuçlar elde etmeye başlayan bir öğrenci bu durumun kaynağını kendi yetkinliklerine bağlarsa, sonucu değiştirmeyeceği düşüncesi ve yetersizlik hissiyle birlikte çalışmayı bırakacak, bunun sonucu olarak başarısızlıkla devinimsel olarak karşılaşmaya devam edecektir. Bu kısır döngüde hem kendine duyduğu güven duygusunu kaybedecek hem de bu duruma okul hayatıyla ilgili daha fazla problem eşlik edecektir.¹⁷

Buradan hareket ile olumlu düşünce ve başta çıkma yeterliği arasında pozitif yönlü bir döngü olduğu söylenebilir. Olumlu düşünen birey, problemlere farklı bakış açıları getirerek, çözümlerinde daha başarılı olup, başarı durumunun yaratacağı olumlu duygu ve düşünce yapısı ile hayatın dinamiklerine karşı daha olumlu bakış açıları sergileyecektir. Bireyin gelişim sürecinde kırılmalar olsa da, olumlu düşünme ve başta çıkma yeterliği düzeyinde sürekli bir yükseliş trendi yakalanacaktır.

Sağduyulu olabilmek, geleceğe ilişkin gerçekçi akıl yürütebilmek, yaratıcılık, cesur olmak, sorumluluk bilincine sahip olmak gibi yetkinliklerin önemi günümüzde genellikle ihmal edilmektedir. Bütün bu nitelikler bireyin hayatı üzerinde ciddi bir etkiye sahiptir. Bireylerin yaşam kalitesinin yükselmesinde olumlu düşünceye yönelen

¹⁷ Yasemin Karagöz, Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon Ve Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2011, s.3, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

gelenek, görenek ve bireysel değişkenler büyük önem taşımaktadır. Hayat kendiliğinden değerlidir. Bu değer ve bu değeri var eden olumlu nitelikler görmezden gelinemez. Aksi durumlar, bireylerde depresyon, olumsuz otomatik düşünceler, intihar girişimi gibi çeşitli sorunların ortaya çıkmasına neden olur. Bireylerin yaşam kalitelerini artırıp daha sağlıklı ve mutlu olabilmeyi başarmaları, hayatın akışında karşılaştıkları olaylara karşı ne ölçüde olumlu düşünce ve olumlu deneyim hissi geliştirebildiklerine bağlıdır.¹⁸

Sonuç olarak alanda yapılmış çalışmanın az olması neticesinde, bu çalışma ile olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği ile ilişkili olabilecek değişkenleri ortaya koymanın, bu yolla demografik özelliklerin olgulara etkisini açığa çıkartmanın, ileride ODB ve BÇY ile ilgili yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Problem

Olumlu düşünme becerisinin gelişkin olması, cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, medeni durum, fiziksel görünüm memnuniyeti, iş hayatındaki pozisyonlar gibi bireysel özellikler de göz önünde tutulduğunda başa çıkma yeterliği ile ilişkili midir?

1.3. Alt Problemler

- 1- Olumlu düşünme becerileri düzeyi ile bireylerin kadın ya da erkek olmaları ilişkili midir?
- 2- Başa çıkma yeterliği düzeyi ile bireylerin kadın ya da erkek olmalarından ilişkili midir?
- 3- Olumlu düşünme becerileri düzeyi ile bireylerin evli ya da bekâr olmaları ilişkili midir?
- 4- Başa çıkma yeterliği düzeyi ile bireylerin evli ya da bekâr olmaları ilişkili midir?
- 5- Olumlu düşünme becerileri düzeyi ile bireylerin fiziksel görünümünden memnun olup olmamaları ilişkili midir?
- 6- Başa çıkma yeterliği düzeyi ile bireylerin fiziksel görünümünden memnun olup olmamaları ilişkili midir?
- 7- Olumlu düşünme becerileri düzeyi ile bireylerin yönetici ya da çalışan olarak iş hayatında yer almaları ilişkili midir?
- 8- Başa çıkma yeterliği düzeyi ile bireylerin yönetici ya da çalışan olarak iş hayatında yer almaları ilişkili midir?

¹⁸ Öğretim, a.g.e., s.30

- 9- Olumlu düşünme becerileri düzeyi ile bireylerin genç, yetişkin ya da yaşlı olmaları ilişkili midir?
- 10- Başa çıkma yeterliği düzeyi ile bireylerin genç, yetişkin ya da yaşlı olmaları ilişkili midir?
- 11- Olumlu düşünme becerileri düzeyi ile bireylerin gelir düzeyinin yüksek ya düşük olması ilişkili midir?
- 12- Başa çıkma yeterliği düzeyi ile bireylerin gelir düzeyinin yüksek ya düşük olması ilişkili midir?
- 13- Olumlu düşünme becerileri düzeyi ile bireylerin okumuşluk seviyesi ilişkili midir?
- 14- Başa çıkma yeterliği düzeyi ile bireylerin okumuşluk seviyesi ilişkili midir?

1.4. Hipotezler

1. Olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki beklenmektedir. Olumlu düşünme becerileri arttıkça başa çıkma yeterliği de artacaktır.
2. Bireylerin cinsiyetleri ile olumlu düşünme becerileri arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.
3. Bireylerin medeni durumu ile olumlu düşünme becerileri arasında anlamlı bir farklılık beklenmektedir. Evli bireylerin olumlu düşünme becerileri daha gelişkin olacaktır.
4. Bireylerin fiziki görünülerinden memnuniyet düzeyleri ile olumlu düşünme becerileri arasında anlamlı bir ilişki beklenmektedir. Fiziki görünümünden memnun olan bireylerin olumlu düşünme becerileri düzeyleri daha yüksek olacaktır.
5. Olumlu düşünme becerileri ile bireylerin iş yerindeki pozisyonu arasında anlamlı bir ilişki beklenmemektedir.
6. Olumlu düşünme becerileri ile bireylerin yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.
7. Bireylerin gelir düzeyleri ile olumlu düşünme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olacaktır. Gelir düzeyi yükseldikçe olumlu düşünme becerileri düzeyi de yükselecektir.
8. Bireylerin eğitim düzeyi ile olumlu düşünme becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe olumlu düşünme becerileri düşecektir.

9. Başa çıkma yeterliği ile bireylerin cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.
10. Başa çıkma yeterliği ile bireylerin medeni durumu arasında anlamlı bir farklılık beklenmektedir. Evli bireylerin başa çıkma yeterliliği evli olmayanlardan daha yüksek olması beklenmektedir.
11. Başa çıkma yeterliği ile bireylerin fiziki görünümünden memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki beklenmektedir. Fiziki görünümünden memnun olan bireylerin başa çıkma yeterliği düzeyleri daha yüksek olacaktır
12. Başa çıkma yeterliği ile bireylerin iş yerindeki pozisyonu arasında anlamlı bir ilişki beklenmektedir. Yönetici olan bireylerin, olmayan bireylere nazaran başa çıkma yeterliği düzeyleri daha yüksek olacaktır.
13. Başa çıkma yeterliği ile bireylerin yaşları arasında anlamlı bir ilişki beklenmektedir. Yaşı yüksek olan bireylerin başa çıkma yeterliği daha yüksek olacaktır.
14. Başa çıkma yeterliği ile bireylerin gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki beklenmemektedir.
15. Başa çıkma yeterliği ile bireylerin eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki beklenmemektedir.

1.5. Sayıtlar

- 1- Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- 2- Araştırmaya katılan bireylerin Kişisel Bilgi Formu, Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği ve Başa Çıkma Yeterliği Ölçeğinde yer alan soruları gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doğru cevapladıkları varsayılmıştır.
- 3- Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formunun katılımcıların demografik özelliklerini; Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği, Olumlu Düşünme Becerilerini ve Başa Çıkma Yeterliği Ölçeğinin Başa Çıkma Yeterliği düzeylerini ölçtüğü varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

- 1- Bu araştırma 2016 yılı içerisinde rastgele seçilen farklı sektörlerde görev yapan 206 çalışan birey ile sınırlıdır.
- 2- Araştırmada elde edilen bulgular, Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği ve Başa Çıkma Yeterliği Ölçeğinde yer alan sorulara verdikleri yanıtlar ve kişisel bilgi formu ile sınırlıdır.

3- Bireylerde olumlu düşünme ve başa çıkma yeterlik düzeyine pek çok faktörün etki etmesine rağmen, bu araştırmada sadece başa çıkma yeterliği ile olumlu düşünme becerileri arasındaki ilişki ele alınmıştır.

4- Bu araştırma, görüşülen katılımcıların yanıt verdikleri zaman dilimi içindeki bilgi, algı ve düşüncelerini yansıtmaktadır ve zaman içerisinde ortaya çıkabilecek değişimleri belirleme olanağına sahip değildir.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. OLUMLU DÜŞÜNME VE OLUMLU DÜŞÜNME BECERİSİ KAVRAMI

Edebiyattan felsefeye, dinden sanata, hayatın sosyokültürel her alanında parça parça da olsa, günümüzde pozitif psikoloji alanına dâhil olan olumlu düşünme kavramından izler bulmak mümkündür. Örneğin; Eleanor H. Porter' in Polyanna adlı eseri ana dilinde 1913 yılında basılmış bir eserken, Polyanna kelimesi daha sonra psikoloji alanyazınına girmiştir. Mahatma Gandhi "Düşünceleriniz olumlu olsun, çünkü düşünceleriniz sözleriniz olur. Sözleriniz olumlu olsun, çünkü sözleriniz davranışlarınız olur. Davranışlarınız olumlu olsun, çünkü davranışlarınız alışkanlıklarınız olur. Alışkanlıklarınız olumlu olsun, çünkü alışkanlıklarınız değerleriniz olur. Değerleriniz olumlu olsun, çünkü değerleriniz kaderiniz olur" deyişi ile olumlu düşüncenin bireyin hayatının yönünü belirleyebilecek güce sahip bir oldu olduğunu ve olumluluğu bir yaşam felsefesi olarak benimsenmesi gerektiği üzerinde durmuştur.

Son yıllarda hızla gelişen pozitif psikoloji biliminin de etkisiyle ODB'nin ne denli önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçek haline gelmiştir. İnsanların kişilik özellikleri bakış açılarına, bakış açıları da kişilik özelliklerine göre değişmektedir. Olaylara olumlu tarafından bakabilen bireyler, karşılaştıkları sorunların üstesinden rahatlıkla gelebilirken, olayların olumsuz taraflarına odaklanan veya olumsuz bir bakış açısıyla tartarak bakanların genellikle sorunların üstesinden gelemedikleri daha ağır ve olumsuz etkilendikleri gözlemlenmiştir. Bireylerin stres kaynağı oluşturan durumlardan etkilenme biçimlerinde ana veya geleceğe yönelik genellenmiş beklentiler önem arz eder. Bu bireyin genel düşünce yapısı ile ilgilidir. Olumlu düşünmeye durumları algılama biçimini direk olarak etkilemesi açısından genellenmiş beklentilerden en önemlisi diyebiliriz.¹⁹

ODB, bilişsel süreçlerimizi olumlu biçimde yönlendirebilme yeteneğini kullanabilme becerisidir. Bilinçaltı, yargılama yapamaz; bilginin doğruluğu ya da yanlışlığı ile ilgilenmez. Bilinçli bir bakış açısı ile mantıksız, gerçek dışı ya da makullüğü sorgulanır olsa da bilinçaltı bu konularda muhakemede bulunamaz. Bu durumun neticesinde tıpkı tekrar eden bir telkinin etkisi gibi sürekli tekrarlanan olumlu

¹⁹ Mustafa Kutlu vd., "İletişim Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Kendini Ayarlama ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi", *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, Eğitim Fakültesi, Malatya Üniversitesi, Malatya, 2004, s.2

düşünce akışı olumlu; olumsuz düşüncel akışı ise kişinin hayatında olumsuz sonuçlar doğurur. Çünkü tekrarlanan düşünceler kök salar.²⁰

Mevlana'nın "Kardeşim sen düşünmeden ibaretsin, geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünürsün, gülistan olursun, diken düşünürsün dikenlik olursun" deyişi ile anlatmak istediği gibi olumlu düşünceye sahip kişilerin; olumsuzluklara razı olmaması, her durumda yapılabilecek bir şeylerin olduğuna inanması, hayatını olumlu yönde etkileyebilecek bir düşünce tarzına sahip olması, benliğini baştan sona etkileyecek bir kişilik özelliğine sahip olması durumudur diyebiliriz.

Günlük yaşamda insanlar bilinçsiz de olsa hissettikleri stresi, anda ya da geleceğe yönelik olumsuz düşüncelere kapılarak doğurur ya da doğacağına dair endişe duyarak artırır. Araştırmacılar depresif yükleme biçimini benimsemiş kişilerin çoğunlukla kronik olarak depresyon yaşadığını kronik depresyonun bir yordayıcısı olarak bu yükleme biçiminin görüldüğünü tespit etmişlerdir. Yükleme biçimlerini karşılaştığımız durum için; Neden bunlar yaşandı? Sorusuna verdiğimiz cevap ve gerekçeler olarak tanımlayabiliriz. Yükleme biçimlerimiz geneldir, karşılaştığımız hemen her konuyla ilgili uygularız. Sabittir, her durumda aynı formda uygularız. Kontrol edilemezdir, bilinçliliğimizden bağımsız olarak istemsiz uygularız.

Hayat herkes için ve her zaman olumlu ve olumsuz olaylar bütünüdür. Bu durum bir nevi peşin kabul gerektirir. Bir atasözünde denildiği gibi; "Olur böyle şeyler bazen ama olmaz böyle bir şey her zaman" mantığı ile hoşla gitmeyen bir olayın genel değil özel olduğu, her zaman olabilme ihtimalinin olduğu fakat her zaman, her an tekrar etmeyeceği ancak ve ancak içerikteki olumlu şeyleri fark etmeyi öğrenerek görülebilir. Bu sayede birey daha iyimser bir bakış açısı kazanarak yaşadığı stres miktarını azaltır.²¹

Bireylerin fiziki ve ruhsal açıdan yaşam kalitelerini artırmalarının yolu olumlu düşünce ve olumlu deneyimleri geliştirebilmelerinden geçmektedir.²²

Birey, geleceği ile ilgili karşılaşacağı durumların olumlu mu yoksa olumsuz mu olacağı ile ilgili tahmin yürütürken bunu iki uçlu bir şekilde yanlılık içinde yapabilir. Olayların olumlu ve olumsuz oluşuna göre de yanlılığı ivme kazanabilir. Bu yanlılığın

²⁰ Öğretir, a.g.e., s.25

²¹ Sibel Türküm, "Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik", *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, 1999, Sayı.1098, s.57

²² Wengler and Rosên, a.g.e., s.717-728

yönü, bireyin genel itibari ile olumlu düşünme becerisi konusunda ne denli başarılı olduğu ile ilgili şekillenecektir.²³

Olumlu düşünme davranışını benimsemiş, kolay teslim olmayan, olayları kontrol edebilmenin yolunun çaba göstermek ya da çok çalışmak olduğunu düşünen insanlar, olumsuzlukları daha farklı şekilde algılama eğilimi gösterirler. Bu yapıdaki bireyler içinde buldukları durumla alakalı denenecek yolları aradıklarından, içsel bir kontrol odağına sahip oluklarından, durumdan bireysel çabaları ile çıkabileceklerine inandıklarından içinde buldukları olumsuz durumlar hakkında bir şeyler yapabileme ihtimalileri daha yüksekken depresyona girme riskleri daha düşüktür. Dışsal kontrol odağına sahip insanlar ise başarısına gelen olayı bireysel çabaları ile etkilemeyeceklerine inandıklarından depresif yükleme biçimi benimseyeceklerdir.²⁴

Kâinatta her şey birbirini karşılıklı olarak etkiler. Beden ve zihin arasında da bu etkileşim mevcuttur. Olumlu düşünceler fizyolojik sağlığı desteklemektedir. Hayata pozitif bakan mutlu bireylerin beyinleri, mutluluk, canlılık hissi veren serotonin ya da endorfin gibi maddeleri daha efektif olarak salgılamaktadır. Endorfin bir çeşit doğal morfindir. Bu morfin kimyasal olarak üretilen morfinden en az üç kat daha güçlüdür. Fiziksel travmalarda dahi olumlu düşünme becerisi gelişkin bireyler olumlu fark yaratırlar. Vücutta üretilen nöropeptid denilen protein zincirlerinin de pozitif bireylerde daha etkin görülmekte ve bu hormonlar bireyleri daha sağlıklı tutmakta, bağışıklık sistemini güçlendirmektedir.²⁵

"Pygmalion etkisi" olarak da bilinen kendini gerçekleştiren kehanet teorisindeki gibi bir durumun kötü sonuçlanacağı beklenirse, büyük olasılıkla kötü sonuçlanmaktadır. Bu sebeple genellikle yanılmayan ve hayal kırıklığına uğramayan kötümser bireyler olur. Eğer durumlar hakkında olumlu düşünülür, iyi şeyler olacağı beklenirse, elde edilen sonuçlar olumlu sonuçlar olacaktır. Başarı ve olumlu düşünce arasında sebep sonuç ilişkisi vardır. Olumlu beklenti bir çeşit gerekliliktir. Çünkü yaşam performansından ilişkilere, hislerden davranışlara hemen hemen her şeyin şekillendiricisidir. Olumsuz düşünce de beklentiler davranış ve tutumları beslemekte bu durum da olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir.²⁶

²³ Türküm a.g.e., s.46

²⁴ Hayes, a.g.e., s.79

²⁵ İbrahimoğlu, a.g.e., s.1

²⁶ Öğretir, a.g e., s.24

2.1.1. OLUMLU DÜŞÜNMEYE ETKİ EDEN FAKTÖRLER

Olumlu düşünme tutumuna, bireyin hayatındaki her duruma iyimser bir eğilimle bırakmanın olumlu değişiklikleri çektiği ve başarıyı da arttıracığı şeklindeki bir yaşam felsefesi diyebiliriz. Bu tutum genetik faktörlerden kaynaklı olabileceği gibi sonradan kazanılmış ya da geliştirilmiş olabilir. Birey koşulların ayrıntılarına takılmaksızın iyi sonuçlar elde etmenin yollarını aramaya, bulmaya devam etmekte ya da arzu edilen bir sonuç bulmaya devam eden bir zihniyet halini kullanmaktadır. Olumlu düşünmek negatifik, yenilgi ve umutsuzluğa karşıttır.

Genel ölçekte üzücü ruh hali, daha olumsuz kararlara yol açan olumsuz olayların hatıralarını yansıtıken, enerjik ruh halleri mutlu anıları ve daha olumlu duyguları teşvik eder.²⁷

Olumlu düşünme becerisine etki eden birçok psikolojik faktör bulunmakla birlikte, bu çalışmada öne çıkmaları neticesinde etkili faktörler arasından, iyimserlik, otomatik düşünceler, psikolojik sağlamlıkta risk faktörleri incelenmiştir.

2.1.1.1. İYİMSERLİK

İyimserlik şüphesiz olumlu düşünme becerisinin gerek şartıdır. İyimserlik yetisi düşük olan ya da kötümser olarak adlandırılabilir bir bireyin karşılaştığı vakalar karşısında olumlu düşünceler yaratabilmesini beklemek pek doğru olamayacaktır. Burada üzerinde durulması gereken konu iyimserliğin ve bağlı olarak olumlu düşünmenin gerçekçi ve sağlıklı temellere dayanması diyebiliriz. Uzun yıllar boyunca araştırmacılar olumlu düşünmenin yüksek başarı ve olumlu duygu durumuyla ilişkili olduğunu düşünmüşlerdir.²⁸

Bir olayda başarılı olacağını düşünen birey, aynı durumda kötü bir sonuç alacağını düşünen bir bireye göre daha iyi bir performans gösterir ve kendisini daha iyi hisseder. Örneğin; bir araştırmada kalp nakli hastalarına, ameliyat öncesi beklentileri sorulmuştur. Olumlu beklentisi olan hastalar, olumsuz beklentisi olan hastalara göre ameliyattan sonra yaşama daha iyi uyum göstermişlerdir. İnsanları yaşama çok iyimser gözle bakanlar ve çok kötümser gözle bakanlar arasında bir sürekliliğin içine yerleştirebilir. İnsanlar, bu bakış açılarından birini benimsemek

²⁷ James A. Shepperd vd., "Exploring the Causes of Comparative Optimism", *Psychologica Belgica*, 2002, Vol.42, p.65-98

²⁸ Jerry M. Burger, *Kişilik*, Çev: İnan Deniz Ergunan Sarioğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006, s.326

konusunda tutarlı bir yaklaşım içinde oldukları için araştırmacılar bu kişilik değişkenine iyimserlik eğilimi derler.²⁹

İyimserler, kendilerini yüksek hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşabileceklerini düşünürler. Araştırmacılar bireyin kendi yeteneklerine güvenmesinin, başarının anahtarı olduğunu bildirir. İyimserler engellerin ve geçici başarısızlıkların moralleri bozmasına izin vermezler.³⁰

Bireyin yaşamında sübjektif olarak, süreklilik ve tutarlılık içinde, yaşanılan yer, zaman durum ve koşullardan bağımsız olarak durumların olumlu olduğuna ve olumlu olacağına inanma eğilimine iyimserlik denilebilir. Aslında iyimserliği bu eğilimi içeren düşünme biçiminin yanında bir kişilik özelliği olarak da düşünebiliriz. Olumlu veya olumsuz şekilde yapılandırılmış beklentilerin karşılaşılan duruma karşı alınan aksiyonu, durumu ele alış biçimini, kişilerin iyi oluş hallerini etkilediği de düşünülebilir. Örneğin iyimser bireyler kötümserlere göre olumsuzluk bir durumla karşılaştıklarında daha planlı davranarak aktif ve problem merkezli başa çıkmayı kullanmaktadırlar.³¹ Bu durum da başa çıkmada yeterlik düzeyini ve başarıyı etkilemektedir.

İyimserliğin temelinde bireyin hayattaki olaylarla başa çıkabilme yeterliğine olan inancı yatar. İyimserler her türlü olumsuzluğa çok daha kolay karşı koyabilirler. Kendilerine güvenirlere, bu sayede olumsuzlukları çok fazla önemsemezler doğal olarak daha az etkilenirler. Bir iyimser özelliği olarak kendi değerlerinin farkındadırlar değersiz olduklarını düşünmezler. Hayattan çok karışık şeyler beklemezler çünkü zaten ufak şeylerden zevk almasını ve anı yaşamayı bilirler. İçre dönük, tutuk ya da güvensiz olmadıklarından, açık ilişki kurabilmelerinden ve açık konuşmalarından iyimserleri, tavır ve hareketlerinden hemen tanımak mümkündür.³²

İyimserlik, motivasyon ve baş etme davranışını etkileyerek iyilik halinin oluşmasına aracılık eden önemli bir mizaç özelliğidir. Bu, gelecekteki koşulların en iyi sonucu alacağına dair bir inancı yansıtmaktadır.³³ İyimserlik zihinsel bir tutumdur. İyimser olmak, kelimenin tipik anlamıyla, herhangi bir durumdan mümkün olan en iyi sonucu beklemek olarak tanımlanır. Buna genellikle psikolojide iyimserlik eğilimi

²⁹ Burger, a.g.e., s.328-329

³⁰ Burger, a.g.e., s.328-329.

³¹ Michael F. Scheier ve Charles S. Carver, "Effects Of Optimism On Psychological And Physical Well Being: Theoretical Overview Andempirical Update", *Cognitive Therapy and Research*, 1992, s.201-228

³² Kutlu, a.g.e., s.2

³³ Burcu Kümbül Güler ve Hamdi Emeç, "Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi", *B.D.E.Ü.İ.B.F. Dergisi*, 2006, Sayı.21, s.129-149

denir. İyimserlik eğilimi, bireyin yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada genel olarak iyimser ya da kötümser bir yaklaşım belirleme derecesidir.³⁴

İyimserlikle ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde ayrı başlıklarda ele alınması gereken birden fazla kavramsal açı karşımıza çıkmaktadır. Bunları; öğrenilmiş çaresizliğin alternatifi olarak doğmuş olan “Öğrenilmiş İyimserlik”, gelecek ile ilgili bir yükleme biçimi olarak “Geleceğe Yönelik İyimserlik”, “Açıklama Biçimi Olarak İyimserlik” ve olumsuz etkiler de barındıran “Gerçekçi Olmayan İyimserlik” olarak sıralayabiliriz. Bu kavramları daha yakından inceleyecek olursak;

Öğrenilmiş iyimserlik;

Seligman ilk önceleri öğrenilmiş çaresizlik olarak bilinen fenomeni araştırmıştır ve ilgi çekici sonuçlar elde etmiştir. Araştırmalarının devamında insanların bu öğrenilmiş düşünce ve alışkanlıklarından sıyrılma yolunun iyimser düşünceden geçtiğini, insanların iyimser düşünce biçimlerini öğrenmelerinin mümkün olduğunu bulgulamıştır. Örnek olarak; uzmanlar terapilerinde hastalarının olumsuz yükleme biçimlerini değiştirmek adına olumlu yükleme biçimlerini geliştirmeye çalışırlar. Yaşanan durumların kontrol edilemez, hastaya özel, kalıcı ve değiştirilemez olmadığı tam tersi hemen hemen her durumun genel, değişken kontrol edilebilir olduğu telkinleri ile koşulların çok daha olumlu biçimde değerlendirilmesini sağlarlar. Bu psikolojik açıdan çok daha sağlıklı bir düşünme biçimidir ki bu da hastalara olumlu bir eylemlilik hissi verir; böylece yaşamlarını aktif şekilde kontrol edebilirler.

Öğrenilmiş iyimserlik öğrenilmiş çaresizliğin tersidir. Bir şeylerin mutlaka kötü olacağını düşünmek yerine, en iyisini umut etmek ve olayları iyi tarafından görmek öğrenilebilir bir şeydir.³⁵

Bireyi felakete sürükleyebilecek şekilde, körü körüne sonuçların göz ardı edildiği bir teslimiyet ile öğrenilmiş iyimserlik karıştırılmamalıdır. Bireyin başarısızlık korkusuyla durmak yerine başarı güdüsü ile eyleme geçmesi, olumsuzluklara, engel ve zorluklara karşı, ısrarla olumlu sonuca ilerlemesi, başarısızlıkları bireysel kusurların değil, üstesinden gelinebilecek koşulların sonucu olarak görmesi şeklinde düşünülmalıdır.³⁶

³⁴ Burger, a.g.e., s.697

³⁵ Hayes, a.g.e., s.84-85

³⁶ Karagöz, a.g e., s.21

Geleceğe Yönelik İyimserlik;

Seligman'a ait öğrenilmiş çaresizlik hipotezinin Scheier ve Carver tarafından yeniden gözden geçirilmesi ile ortaya atılmış olan Seligman öğrenilmiş iyimserlik modeli ve Seligman açıklama biçimine dayanan bir modeldir.

Modele göre geleceğe yönelik iyimserlik, içinde yaşanılan koşul ve değişkenlerden bağımsız olarak bir kişilik özelliğidir. Bireyin geleceğe yönelik olumlu beklentileri geleceğe yönelik iyimser kişilik özelliğini ifade ederken, hayattan daha az iyi şey ya da daha fazla kötü şey beklemesi geleceğe yönelik kötümser kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır.³⁷

Açıklama Biçimi Olarak İyimserlik;

Bu modelde de iyimserlik bilişsel bir özellik olarak ele alınmıştır. Bireylerin olumsuz bir durumu nasıl açıkladıkları ile ilgilenilmiş ve özel olarak bireylerin olumsuz durumların nedenlerini açıklama alışkanlıkları üzerinde durulmuştur. Açıklama biçimli modelin; kişiselleştirme, kararlılık ve yaygınlık olarak ayrılmış üç yükleme biçimi boyutu bulunmaktadır. Gerçekleşmiş olaylara ilişkin açıklama biçimlerine bağlı olarak ele alındığında, açıklama biçimi olarak iyimserlik; bireylerin olumsuz bir durumu dışsal, değişebilir ve özel etkenler ile açıklaması durumudur. Kötümser bireyler ise, olumsuz olayı içsel, değişmez ve genel nedenlerle açıklamaktadır.³⁸

Gerçekleşmiş bir olayın dışsallığı, bireyden bağımsız dış etkenlerle gelişmesini tanımlar. Değişebilir olması, bireyin tutum ve davranışlarından etkilenecek farklı boyutlar kazanabilmesini tanımlar. Olayın özel oluşu ise, o anki değişkenlerle tek seferlik bir durum oluşunu temsil eder. Karakteristik olarak bu tarz bir açıklama yaklaşımı iyimser bireylerin özelliğidir. Gerçekleşmiş bir olaya içsel bakmak; olayla ilgili kendini sorumlu tutmayı, değişmezliği; kişisel çaba ile etkilenemeyecek olduğu düşüncesini, genel oluşu da bu ve benzeri olaylarla hep karşılaşılacağı inancını temsil eder ki karakteristik olarak bu tarz bir açıklama yaklaşımı kötümser bireylerin özelliği olarak ele alınmaktadır. Bireyler bu düşünsel biçimlere göre yaşanmış bir olaya farklı yükleme eğilimi gösterirler.³⁹

³⁷ Scheier and Carver, a.g.e., s.201-228

³⁸ Avcı, a.g.e., s.10

³⁹ Serap A. Çepni ve Ruhi S. Tabak, "Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ile Özyetkinlik ve İyimserlik İlişkisi", **Sağlık ve Toplum**,2012, Sayı.3, s.39

Gerçekçi Olmayan İyimserlik;

Gerçekçi olmayan iyimserlik kavramı Weinstein tarafından geliştirilmiştir. Bu kavrama göre, yaşanabilecek olumsuz olayların başkalarının başına gelme olasılığının bireyin kendi başına gelme olasılığından daha yüksek bulması durumudur. Bu yüklemde bireyin kendini diğer insanlardan şanslı, değerli, özel hissetmesinden dolayı ya da olumsuz durumları kendine yakıştıramamasından ötürü elinde gerçekçi veriler olmamasına rağmen başına olumsuzluklara nazaran daha çok iyi şeylerin geleceğini düşünmesi ve nominal bir iyimserlik haline bürünmesi durumudur. Gerçekçi olmayan iyimserlik, gerçekçi olmayan bir biçimde, geleceğin çeşitli fırsatlar ve az sayıda olumsuz olaylar içerdiğine inanmaktır.⁴⁰

Gerçekçi olmayan iyimserlik bir bireyin diğerlerine kıyasla olumsuz bir olay yaşama riski daha az olduğuna inanmasına neden olan bilişsel bir önyargıdır. İyimser önyargılar toplumda oldukça yaygındır. Yapılan çalışmalara göre gerçekçi olmayan iyimserlik, cinsiyet, ırk, gelir durumu, yaş gibi demografik özelliklere göre değişmez.⁴¹ Bir bireyin iyimser olarak önyargılı olmasına neden olan dört faktör vardır: olayların sonucuna karşı beklenti, bireysel bilişsel mekanizmalar, başkaları için geliştirilen ön yargılar ya da bilgileri yorumlama biçimi ve genel ruh hali.⁴²

Bireyler, kendileri ile alakalı gerçekte neler olabileceği yerine, görmek istediklerini destekleyen bilgileri bulmaya odaklanırlar. Gerçekçi olmayan bir iyimserlik ile olayları daha olumlu algırlar. Aslında bunun sebebi öyle olmasını istemeleri, kendilerinin ortalamadan daha iyi olduklarını düşünmeleridir. Bu sebeple diğerlerine kıyasla daha az risk altında olduklarını hissetmeleridir. Örneğin birçok sigara içen birey, gerekli tüm ihtiyati tedbirleri aldıklarını düşünerek, belirli sayıda sigara içerek ya da filtrelenmiş sigara kullanarak akciğer kanseri olamayacaklarına ve hatta kanser olan başkalarının da aynı önlemleri almadığına inanırlar.⁴³

⁴⁰ Türküm a.g.e., s.24

⁴¹ Owen P. O'Sullivan, "The Neural Basis Of Always Looking On The Bright Side" *Dialogues in Philosophy, Mental and Neuro Sciences*, 2015, s.11-15

⁴² Shepperd vd., a.g.e., s.65-98

⁴³ Shepperd vd., a.g.e., s.65-98

2.1.1.2. OTOMATİK DÜŞÜNCELER

Beck, depresyonlu hastalarla çalışırken, hastaların kendiliğinden ortaya çıkan olumsuz düşünceler akışı yaşadıklarını bulmuştur. Bu bilişsel süreçleri "otomatik düşünceler" olarak adlandırmış ve süreçleri ise bilişsel üçlü olarak adlandırdığı üç kategoriye ayırmıştır: Bunlar; bireyin kendisine karşı, geleceğe karşı ve bireyin dış dünyaya karşı olumsuz bakması durumudur.⁴⁴

Beck'e göre bir olayın kendisinden daha çok o olayla ilgili yorumlar ve beklentiler bireyin kızgınlık, kaygı, stres ya da umutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşanmasını etkiler, tetikler. Beck bilişsel depresyon modelinde bu bulgu sonucunda olumsuz düşüncelerin kaynağının bilişsel üçlünün bir çıktısı olduğunu belirtmiştir. Bu çıktılar neticesinde depresif bireyler çevrelerinde yaşamlarını zorlayan ve engelleyen çok sayıda değişkenin var olduğunu düşünürler. Bu sebeple kendilerini değersiz, başarısız, çevrelerini, çıkarıcı, zorlayıcı, düşmanca, geleceklerini de olumsuz olaylara gebe olarak görürler. Beck'in bahsettiği bilişsel üçlü bireyde bular gibi olumsuz otomatik düşüncelerdir.⁴⁵

Otomatik düşünceler formüle edilmiş somut düşüncelerdir ve aniden oluşurlar. Problem çözme ya da amaca yönelik düşünmede olduğu gibi belli mantıksal sıralama izlemezler. Nesnel gerçekliğe uymadıkları halde oluşmayı sürdürürler. Bireyin kendisine, geleceğe ve dünyaya yönelik olumsuz algılarıyla şekillenen olumsuz otomatik düşüncelerin, umutsuzluğun ve kaygının ortaya çıkmasını sağlayan en önemli faktör olarak görüldüğü belirtilmektedir.⁴⁶

Olumlu otomatik düşünceler ise, bilişsel depresyon modelinde bilişsel üçlünün bireyin kendisine, geleceğe ya da dünyaya yönelik otomatik olumlu düşünceler olumlu algılar şekillendirmesi diyebiliriz. Buradaki önemli nokta, olumlu otomatik düşüncelerin amaca yönelik düşünmenin tersine aniden gelişmesi ve mantıksal bir sıralama izlemiyor oluşudur. Yani olumlu bir otomatik düşüncenin gerçekçiliği ve bireye olumlu etkileri sorgulanmalıdır.

Zorlu durumlarla etkin ve daha yapıcı baş edebilen, sosyal destek alabilen ve bu sayede genel olarak yaşama daha etkin uyum gösterebilen bireylerin çoğunlukla olumlu otomatik düşüncelere sahip ve yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyinde olan

⁴⁴ Aaron T. Beck, "The Past and the future of Cognitive Therapy", *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 1997, Vol.6/4, s.276–284

⁴⁵ Jennifer Crocker vd, "Collective Self-esteem And Psychological Well-Being Among White, Black, And Asian College Students" *Personality & Social Psychology Bulletin*, 1994, Vol.20/5, p.503-513

⁴⁶ Lynn O'Connor vd, "Guilt, Fear, Submission, And Empathy In Depression" *Journal of Affective Disorders*, 2002, s.71

bireyler olduğu görülmektedir. Bireylerin bu yapılara sahip olmaları sadece andaki değil gelecekteki iyi olma durumlarını da etkileyecektir.⁴⁷

Konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde olumsuz otomatik düşüncelerin bireylerin psikopatolojik durumlara yatkınlığını artırdığı, hatta birçok psikopatolojik durumun direkt nedeni olabildiğini ve bireylerin olumsuz otomatik düşünce düzeyleri ile karşılaştıkları zorluklarla etkin şekilde baş edebilmeye yönelik kullandıkları başa çıkma yeterliğinin birbiri ile son derece ilgili olduğu saptanmıştır.⁴⁸

Çukurova üniversitesinde öğrenciler üzerinde demografik değişkenlerde göz önüne alınarak yapılan bir çalışmada Öğrencilerde görülen depresyonun, problem çözme becerileri ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Çalışmada, problem çözme becerisi kadar dünya ve gelecek hakkında olumsuz değerlendirmelere yol açtığı için otomatik düşüncelerin sitemli mantık hatalarıyla birleşerek depresyonun ortaya çıkışında büyük etkisinin olduğu saptanmıştır.⁴⁹

2.1.1.3. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ve RİSK FAKTÖRLERİ

Yaşamdaki olumsuzluklar karşısında ayakta, güçlü kalabilmek, zorlukların akabinde toparlanabilmek olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık kavramı özellikle önleyici çalışmalar açısından güncel ve önem taşıyan bir konudur. Psikolojik sağlamlık olgusu olumsuz bir durumla karşı karşıya kalındığında risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu bireyin hayatındaki değişikliğe karşı kazandığı olumlu ya da olumsuz bakış açısı ve duruma karşı uyum gösterme sürecinin tamamını kapsar. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar risk faktörleri karşısında bireyin uyum, toparlanma ve olumsuz durumu bertaraf etme gücü, üzerine odaklanmıştır.

Psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilen birçok kişilik özelliği bulunmaktadır. Öz-saygı (Dumont ve Provost, 1999; Werner, 1989), umut ve öğrenilmiş iyimserlik (Seligman, 1990), yaşam doyumu (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003), iyimserlik (Kumpfer, 1999), ve olumlu duygusallık (positive emotionality) (Tugade ve Frederickson, 2004) alanyazında göze çarpacak şekilde birçok kişilik özellikleri direkt olarak psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca Rutter (1985), başarılı başa

⁴⁷ Berna Güloğlu , “Gül Aydın İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, Sayı.33, s.157-168

⁴⁸ Taşkın Tanrikulu, Yetiştirme Yurtlarında ve Aile Ortamında Yaşayan Ergenlerin Bilişsel Yapıları (Olumsuz Otomatik Düşünceler) ve Problem Çözme Becerileri Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2002, s.37 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁴⁹ Songül Tümkaya ve Ayten İflazoğlu, “Çukurova Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo–Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi’nde Bildiri*, 1999, s.144-151

çıkma yöntemleri geliştiren bireylerin yüksek öz güvene sahip bireyler olduğunu ifade etmektedir.⁵⁰

Başlangıçta dayanıklı ve güçlü bireylerle çalışmalar yapılarak bu bireylerin özelliklerini ortaya çıkartılarak psikolojik sağlık olgusu incelenmeye çalışılmış ve tanım olarak bireyin karşılaştığı kötü bir durumun akabinde psikolojik anlamda hızlı iyileşme, toparlanma gücü ve esnekliği olarak tanımlanmıştır. Psikolojik sağlık, her türlü olumsuz koşullara rağmen, bireyin bu zor durumların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.⁵¹ Bu bağlamda başa çıkma yeterliği ile de ilişkilendirilebilir.

Garmezzy, Psikolojik sağlık çalışmalarının öncü bir araştırmacılarından. Ona göre psikolojik sağlık, başa çıkma yeterliği ile doğrudan bağlantılı ve zaten bireyin kendisini oluşturan yani zaten kendisinde var olan yaşayış ve davranış şekillerine dönebilme gücü ve yeterliğidir.⁵²

Fraser ve arkadaşlarına göre psikolojik sağlık gelişimsel bir süreçtir. Çevresel faktörler ve bireyin kişilik özellikleri arasındaki etkileşime sürecine psikolojik sağlık denilmektedir. Bireyin yaşamındaki risk faktörleri ve risklerin olumsuz etkileri ile bu faktörlerinin etkisini hafifleten koruyucu faktörler psikolojik sağlık kavramı için etkin rol oynar. Masten ve Coatsworth ise, bireyin bir risk faktörlerine ve etkilerine uyum göstermeye ve gelişmeye neden olan yetkinliğini psikolojik sağlık olarak tanımlamışlardır. Vanderpol' a göre ise psikolojik süreçlerinde bir çöküş yaşamadan bireyin şiddetli travma karşısında kaldığında geliştirdiği yaşama yeteneğidir.⁵³ Gentry ve Kobasa ise psikolojik sağlamlığın olumsuz durumların etkilerini azaltan ya da patolojiye sebep olabilecek problemleri önleyen bir kavram olduğunu söylemiştir.⁵⁴

Özetle, mevcut alanyazın incelendiğinde, psikolojik sağlık kavramının çeşitli tanımları olsa da temel olarak üç ortak nokta genel ifadelerde yer almaktadır.

⁵⁰ Özlem Karırmak, "Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2006, Cilt.3, Sayı.26, s.134

⁵¹ Fatma Öz ve Emel Bahadır Yılmaz, "Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık", *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 2009, s.82-89

⁵² Norman Garmezzy, "Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty" *American Behavioral Scientist*, 1991, Vol.34/4, s.416-430

⁵³ Burcu Çataloğlu, Madde Kullanan Ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık Ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2011,s.44 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁵⁴ Terzi, a.g.e., s.15

Bunlar; risk faktörleri, baş etme, olumlu uyum gösterme yeterliği ve koruyucu (protective) faktörlerdir.⁵⁵

Konu ile ilgili yapılan araştırma sonuçlarına göre, iç kontrol odağı, olumlu düşünme becerisi, esnek olabilme, geniş bakış açısına sahip olma, espri anlayışı, uyumluluk, güler yüzlülük, ahlak ve dine bağlılık gibi bazı kişilik özellikleri bireyleri psikolojik olarak daha sağlam bireylerin özellikleri olarak görülmektedir. Bu özellikler bireyleri kırılgan bireylerden ayırt etmektedir. Ergenlik çağında ve aile yaşantısı olmayan gençlerle yapılan bir çalışmada, psikolojik sağlık ile mutsuzluk, yalnızlık hissi gibi olumsuz duygular ile negatif bir ilişki bulunmuştur.⁵⁶

Psikolojik sağlık kavramı gelişimsel bir süreçtir. Bu gelişimsel süreçle, bireyin haiz olduğu tüm kişilik özellikleri etkileşim içerisinde. Psikolojik sağlık kavramını etkileyen iki ana unsur bulunmaktadır. Bunlar stres yaratan vakaların etkilerini artıran risk faktörleri ile risklerin yarattığı olumsuz etkileri hafifleten ya da ortadan kaldıran koruyucu faktörlerdir. Çalışmanın bu bölümünde, olumlu düşünmeye etkileri nedeni ile risk faktörleri ele alınacaktır.

Tablo 1. de görüldüğü gibi alanyazında psikolojik sağlık ile ilişkilendirilen belli başlı yeterlik faktörleri bulunmaktadır.

Tablo 1. Psikolojik Sağlıkta Ele Alınan Yeterlik Faktörleri⁵⁷

Psikolojik Sağlıkta Ele Alınan Yeterlik Faktörleri
Akademik başarı
Olumlu sosyal ilişkiler / sosyal yeterlik
Düşük duygusal problemler ya da semptomlar (internalizing problems)
Düşük davranış problemleri (externalizing problems)
Psikopatolojinin var olmaması
Psikososyal uyum bileşenlerinin varlığı

⁵⁵ Cem Ali Gizir, "Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2006, Cilt.3, Sayı.28, s.114

⁵⁶ Kararımak, a.g.e., s.136

⁵⁷ Gizir, a.g.e., s.117

2.1.1.4.1. RİSK FAKTÖRLERİ

Bireyin olumsuzluklarla karşılaşma ihtimalini artıracak ya da direkt olarak olumsuzluk yaratacak etkiye sahip faktörlere risk faktörleri denilebilir. Bireysel, ailevi ve çevresel olarak ayrıştırılan olumsuz durumların ortaya çıkmasını destekleyen risk faktörleri, genetik, biyolojik, psikososyal ve demografik koşulları ya da özellikleri içerebilir.⁵⁸

Tablo 2. Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri	Ailesel Risk Faktörleri	Çevresel Risk Faktörleri
Erken doğmuş olma Kronik bir hastalığa sahip olma Erken yaşta evlilik Erken yaşta ebeveyn olma Zihinsel ya da fiziksel engele sahip olma Akademik başarısızlık Şiddet / taciz / tecavüze maruz kalma Bağımlılık, madde kullanımı Koruyucu aile yanında evlatlık olarak yetişme DEHB sorunu yaşama Kötümser bir kişilik yapısına sahip olma Öz güven eksikliği	Anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması Boşanmış ebeveyn Tek ebeveynle yaşama Üvey ebeveyn ile yaşama Öksüzlük / yetimlik Anne ve/veya babanın aşırı koruyucu, otoriter vd.. olumsuz tutumu Anne ve/veya babanın suç işlemesi hapiste oluşu Anne ve/veya babanın bağımlılığı, madde kullanımı	Toplum tarafından dışlanan bir aileye sahip olma, Alt kültürden vatandaş olma Bulunulan yerleşim yeri ile ilgili sorunlar (şiddetin, terörün, farklı tehlikelerin olması gibi) Maddi sıkıntıların varlığı Fiziksel ya da zihinsel olarak muhtaç anne / baba / kardeşe sahip olma Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanan arkadaş çevresine sahip olma Okulla birlikte para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma Doğal afetlere maruz kalma Akran zorbalığı Göç yaşama

Not: Tablo 1, alanyazındaki çalışmalarda yer alan faktörlerin derlenmesi sonucu oluşturulmuştur.

⁵⁸ Kirby, L. D. and Fraser, M. W, *Risk And Resilience In Childhood: An Ecological Perspective*, SAGE Publications, London,1997, s.10-33

Sonuç olarak risk faktörleri, yaşam sürecinde birey için olumsuz sonuçların beklenmesine neden olmaktadır. Bu durumda risk faktörlerinin, olumlu düşünme becerilerini olumsuz yönde etkileyeceği söylenebilir.

Çeşitli risk koşulları karşısında olumlu düşünebilen bireylerin, olumsuz durumlarla karşılaştığında başarı ile üstesinden gelmesi, başa çıkma yeterliği altında yatan mekanizmaların ne olabileceği düşüncesinden hareketle risk faktörlerine karşı koruyucu faktörler üzerinde başa çıkma yeterliği bölümünde durulmuştur.

2.1.2. OLUMLU DÜŞÜNME İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

Peg'in çalışmasında 1960 yılında 800'ün üzerinde katılımcıya kişilik testleri yapılmış ve katılımcılar iyimser ve kötümser olarak iki gruba ayrılmıştır. 30 sene sonra bireylere tekrar ulaşıldığında kötümser gruptaki katılımcıların yüzde 19'unun hayatta olmadığı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcılar daha huzurlu ve uzun yaşamak için altı yol olduğunu, bu altı yolun ise en önemlisinin olumlu düşünce olduğunu belirtmişlerdir. İnsanlar depresif olduğunda, bağışıklık sistemlerini zayıflatan sağlıklarını bozan güçlü stres hormonları salgılamaktadır. Peg bireyin geleceğinde etkili olabileceğine olan inancı ve gelecekte olumlu beklentileri zayıf ise alkol, sigara, uyuşturucu gibi sağlıksız alışkanlıkları edinme ihtimalinin de daha fazla olduğunu belirtmektedir. Bunun yanında iyimser bireylerin genellikle, kötü alışkanlıklardan uzak durarak kendilerine daha iyi bakmaya ve geliştirmeye çalıştığını ifade etmektedir.⁵⁹

Ashton, (2001) deneysel çalışmasında içeriği motivasyon ve kontrol olan birbirinden farklı üç programı grupları karşılaştırarak incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre özel bir programla olumlu düşünceler telkin edilerek güdülenen gruptaki öğrencilerin diğer gruplardan daha başarılı oldukları ve özel programla güdülenen grubun, yaşam olaylarını kontrol edebilme konusundaki inançlarının diğer gruplara göre daha güçlü ve etkili olduğunu belirlemiştir.⁶⁰

Başka bir çalışmada düşük olumlu düşünme özellikleri taşıyan bireylerin amaçlarına ulaşma konusunda, yüksek olumlu düşünme özellikleri taşıyan bireylerden daha düşük performans sergiledikleri ve değişen koşullara daha kötü

⁵⁹ Öğretim, a.g.e., s.33

⁶⁰ Patricia Ashton, "Motivation Training and Personal Control: A Comparison of Three Intervention Strategies", 2001, s.454-461

uyum geliřtirdiklerini bulmuřlardır. Bireyin amaçlarını gerçekleřtirebilme konusundaki performans artışıının, olumlu dūřünme derecesine gōre gūlendiđi belirlenmiřtir.⁶¹

Phillips, psikolojik hastalıkların tedavisinde olumlu dūřünme becerilerinin yararları üzerine çalışmalar yapmış ve psikolojik hastalıklar üzerinde olumlu dūřünmenin olumlu etkilerini belirlemiştir. Deneyimlerin olumlu veya olumsuz olmasının bireyin olumlu dūřünme becerisiyle ilişkilendirilmemesi gerektiğini konuların birbirinden bağımsız olduklarını bulgulamıştır. Bireyler arasında sık olumlu deneyim yaşayanların az olumsuz deneyim yaşadıkları çıkarımının yapılamayacağını, bireyin birçok olumsuz olay yaşamasına rağmen olayların olumlu yōnüne odaklanarak olumsuz boyutları olumluya dōnūřtūrebileceđini sōylemiřtir.

Genel olarak alanyazın incelendiđinde olumlu dūřünme yetkinliđinin motivasyonel, dūřünsel ve duygusal olarak bir bařa çıkma mekanizması sayılabileceđi sōylenbilir. Ayrıca yapılan arařtırmalar olumlu dūřünmenin, fiziksel ve ruhsal sađlık, yařam becerileri, genel yeterlik ve bařarı bařta olmak üzere pek çok sūrele yakından iliřkili olduđunu gōstermektedir.⁶²

Üniversitelilerin kişilik özellikleri ve iyimserlik tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen Gençođlu, yüksek iyimserlik düzeyine sahip oğrencilerin diğerlerine nazaran dışa dōnūklük, kendini gerçekleştirme, kararlı olabilme, aile ve sosyal ilişkilerde düzeyleri anlamlı olarak yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bunun yanı sıra nevrotik, psikotik ve antisosyal eğilim düzeyleri ise anlamlı şekilde dūřük bulunmuştur.⁶³

Arařtırmacılar olumlu ve olumsuz dūřünme becerilerinin kūltürle de iliřkili olduđunu bulmuřtur. Yapılan arařtırmaların çođu, bireyci ve kollektif kūltürdeki insanları karřılařtırmıřtır. Japon ve Kanadalı ođrenciler üzerinde yapılan arařtırmada, Japon ođrenciler daha tutarlı bir řekilde iyimserlik eđilimi gōstermiřlerdir. Gōreceđimiz üzere iyimser ya da kōtümser olma, toplumsal normlarla řekillenip kalıplařabilecek olumsuz durumlarla bařa çıkma yōntemleri, iyi olma hali kriterleri, kūltürel olarak ruhen ve bedenen sađlıklı sayılma gibi kavramlarla da ilgilidir. Bu nedenle farklı kūltürlerden gelen insanlarla çalıřan danıřanlar kūltürel farlılıklara dikkat etmelidir.⁶⁴

⁶¹ Anat Drach-Zahavy and Anit Somech, "Constructive Thinking: a Complex Coping Variable That Distinctively Influences The Effectiveness of Specific Difficult Goals. Personality and Individual Differences", 1999, s.967

⁶² Patricia Ashton, a.g.e, s.454-461

⁶³ Cem Gençoğlu, Üniversite Oğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2006, s.9,

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

⁶⁴ Burger a.g.e., s.330

Araştırmacılar olumlu ve olumsuz düşünönerin beklenmedik olaylarla başa çıkımda oldukça farklı yaklaşımları olduklarını bulmuştur. Körfez savaşıında İsrail vatandaşlarının yaşadığı stresi inceleyen bir araştırma yürütölmüştür. (Zeidner& Hammer,1992) Hayfa kenti sakinlerinin stresle başa çıkma ve şartlara uyum gösterme becerileri incelenmiş elde edilen sonuçlar örnekleme alınan bireylerden iyimserlik eğilimi gösterönerin kötümserlerden daha az kaygı ve depresyon yaşadığını ortaya koymuştur.⁶⁵

Öğretir, olumlu düşünmeyi güdüleyen bir eğitim programının annelerin çocuklarına karşı olumlu tutum geliştirmesine etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, olumlu düşünme eğitim programının sonucunda annelerin davranışları çocuklarına karşı daha demokratik ve koruyucu bir yaklaşıma evrilip, aşırı otoriter ve tutarsız tutumlardan uzaklaştığı, annelerin genel ruhsal durumuna ve davranış kalıplarına olumlu etkiler sağladığı tespit edilmiştir. Ayrıca annelerin program sonunda, kendini kontrol becerileri, başa çıkma yeterlik düzeyleri ve yöntemleri, kendini denetleme becerilerinin belirgin ölçüde artırdığı görölmüştür. Sonuç olarak olumsuz davranışlarının sayısının azalmasında ve olumlu davranışlarının sayısının artmasında, uygulanan “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitim Programının” etkili olduğu anlaşılmaktadır⁶⁶

Güler ve Emeç üniversite öğrencilerinin iyimserlik yönelimlerinin yaşam memnuniyeti düzeyleri ve akademik başarılarını belirlemeye yönelik bir çalışma gerçekleştirmiş. Araştırmaya katılan 443 öğrenciye, iyimserlik yönelimi, dini inanç, yaşam memnuniyeti, akademik başarı, aylık hane halkı geliri, aylık kişisel harcama miktarı, kız/erkek arkadaşın olması, okuduğu bölümden memnuniyet, geleceğe yönelik kariyer beklentisi, ikamet durumu, gibi demografik özelliklerin öğrenildiği bir anket uygulanmıştır. Sonuçlara göre, yaşam memnuniyeti ile iyimserlik arasında yüksek bir ilişki gözlenmiş. Ayrıca dini inancı yüksek olan öğrencilerin, kariyer endişesi olmayanların, yaşamının büyük kısmını şehirde geçirmiş olanların diğerlerine göre yaşam memnuniyetleri ve iyimserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görölmüştür⁶⁷

Başka bir çalışmada, 224 orta yaş yetişkinle iyimser ve kötümser düşünme biçimleri araştırılmıştır. Katılımcıların iyimser mi yoksa kötümser mi belirleyen test ve envanterler uygulanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların bir yıl boyunca fiziksel ve psikolojik sağlık durumları, stres ve kaygı düzeyleri takip edilmiştir. Elde edilen

⁶⁵ Burger a.g.e., s.330

⁶⁶ Öğretir, a.g.e., s.24

⁶⁷ Güler ve Emeç, a.g.e., s.141

sonuçlarda kötümser bireylerin iyimserlere göre daha fazla hastalandıkları, iyimser bireylerin ise ameliyatlardan sonra bile daha hızlı iyileştikleri bulgulanmıştır. Olaylara olumlu bakarak sorunları büyütmemenin, bireyin sağlığı açısından son derece önemli olduğunu da vurgulamıştır⁶⁸

Willis, çalışmasında olumlu düşüncenin gücü ile kanser arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Olumlu düşünme becerisi gelişkin bireylerin kanseri yenme ve çabuk toparlamada fark yarattığı konusunda bulgular edinmiştir. Ona göre olumlu düşünce kanser tedavisinin bir bölümüdür. “İnsanoğlunun bağışıklık sistemi bakterilere ve patojenlere karşı mükemmel bir savunma sistemi göstermesine rağmen bireyi psikolojik olarak da rahatlatacak tekniklere ihtiyaç duyulmaktadır.” demiştir.⁶⁹

Başka bir çalışmada da Alzheimer hastası eşlerine bakmak zorunda kalan kadın ve erkeklerin uyum düzeyleri incelenmiştir. (Hooker, Monahan, Shifren, Hutchinson,1992) Yaşama iyimser gözle bakan eşler, kötümser eşlere göre daha az stres ve depresyon yaşarlar.

Bu araştırmaların sonuçları, olumlu düşünenlerin olumsuz düşünenlere göre tersliklerle başa çıkmada daha başarılı olduklarını göstermiştir. Peki, neden böyle olur? Olumlu düşünmek bazı insanların yaşamındaki beklenmedik olayların ve zorlukların üstesinden gelmesinde nasıl bir rol oynar? Bir yanıtı göre olumlu düşünenler olumsuz düşünenlere göre sorunlarla başa çıkmada farklı yöntemler kullanırlar. İyimserler başa çıkmada aktif başa çıkma stratejilerini kullanırken, kötümserle bir sorunla karşılaştıklarında dikkatlerini başka yöne çevirerek kaçınmacı stratejilerine başvurur.⁷⁰

2.1.3.OLUMLU DÜŞÜNMENİN BİREYE ETKİLERİ

Geleceğe yönelik olumsuz otomatik düşünceler, depresyon, paranoya, kaygılar, fobiler gibi daha birçok klinik durum, olumsuz olaylarla sık karşılaşan ya da böyle düşünen bireylerde sık görülen problemler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte olumsuz durumların ardından hızla toparlanabilen yeni duruma çabuk adapte olabilen ya da çözebilen ve genel olarak iyimser bireyler olarak adlandırılan bir grup ta mevcut. Peki, benzer durumlarla karşılaşılıyor olmalarına rağmen nasıl oluyor da bazı bireylerde olumsuz düşünceler egemen olurken bazılarında bu denli

⁶⁸ Öğretir, a.g.e., s.23

⁶⁹ Lesley M. Wilkes vd, “Positive Attitude in Cancer: Patients’ Perspectives”, 2003, Vol.30/3, s.415

⁷⁰ Burger, a.g.e., s.330

farklı ve olumlu tepki, davranış ve düşünceler yeşerebiliyor? Nasıl yaşamlarına kaldıkları yerden devam edebiliyorlar?⁷¹

Olumlu düşünmek, bir bakış açısı bir düşünme biçimidir. İyimser insanlar genel olarak iyi şeylerle karşılaşacaklarını düşünürler çünkü kendilerini başarılı, yetenekli, iyi ve şanslı hissederler. Olumlu sonuçlar alabilmek için davranış ve tutumların önemli olduğunu düşünürler, bu davranış ve tutumlar için yeterli hisleri de olduğundan sonuç alana kadar çabalama güdülerini kendi kendilerine oluştururlar. Bu bireylerin psikolojik ve fizyolojik olarak diğerlerine nazaran daha sağlıklı bireyler oldukları konusunda da araştırmaların neredeyse tamamında destekleyici veriler bulunmaktadır.⁷²

Bireyin gelecekle ilgili beklentilerini ve bağlı olarak gelecekle ilgili bugünkü tutum ve davranışlarını olumlu düşünme becerisinin düzeyi oldukça etkili biçimde şekillendirmektedir. Eğer bir birey gelecekle ilgili genel manada olumlu beklentilere sahipse amaçlarına ulaşmak için daha istekli olacaktır. Amaçlarına ulaşmak için sarf edeceği çabaların işe yarayacağına ve yaşamına yön verme gücüne sahip olduğu inancı beklentilerini yükselttiği kadar bu beklentilere ulaşma gücünü de arttıracaktır. Beklentileri düşürmek, başarısızlık ihtimalini arttırmak, bireyin kendini etkisiz, güçsüz hissetmesi, daha düşük başarı güdüsü, isteksizlik, daha çok olumsuz düşüncelerin meyveleridir ki bunlar geleceği olumsuz yönde etkimektedir.⁷³

Bir olumsuz durumun ya da zorluğun birey tarafından kontrol edilebilir olması her zaman mümkün olmayabilir. Fakat kontrolü imkânsız ya da zor olan bir durum için yapılabilecek olumlu yüklemeler bireyi çaresizlikten ve beraberinde getireceği diğer sorunlardan uzaklaştıracak ona umut aşılayacaktır. Bireyin durumla ilgili yapacağı olumsuz yüklemeler ise bir kısır döngünün başlangıcı olacaktır. Bir süre içinde olumsuz ruh hali ve tükenmişlik hissi meydana getirecek, bu durum yaşamının diğer konularına sıçrayarak genellemelere neden olacaktır. Sonuçta yaşamı için genel bir duruma dönüşecektir.⁷⁴

Bu durumda gelecek ile ilgili olumlu ya da olumsuz yüklemelerin ne denli önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bireylerin yaşam kalitesinin yükselmesinde olumlu düşünceye yönelen gelenek, görenek ve bireysel inançlar büyük önem taşımaktadır. Hayat kendiliğinden değerlidir. Bu değer ve bu değeri var eden olumlu nitelikler

⁷¹ Konuk, a.g.e., s.1

⁷² Lynda L. LaMontagne vd, "Optimism, Anxiety, and Coping In Parents of Children Hospitalized For Spinal Surgery", *Applied Nursing Research* November, 2003, s.232

⁷³ Wengler and Rosên, a.g.e., s.717-728

⁷⁴ Karagöz, a.g.e., s.35

görmezden gelinemez. Aksi durumlar, bireylerde depresyon, olumsuz otomatik düşünceler gibi çeşitli sorunların ortaya çıkmasına neden olur.

Sağduyulu olabilmek, geleceğe ilişkin gerçekçi akıl yürütebilmek, yaratıcılık, cesur olmak, sorumluluk bilincine sahip olmak gibi yetkinliklerin önemi günümüzde genellikle ihmal edilmektedir. Bireylerin yaşam kalitelerini artırıp daha sağlıklı ve mutlu olabilmeyi başarmaları sayılan bu özelliklere bağlıyken bu özelliklerin düzeyi ise hayatın akışında karşılaştıkları olaylara karşı ne ölçüde olumlu düşünce ve olumlu deneyim hissi geliştirebildiklerine bağlıdır.

Olumlu düşünmeyi bir hayat felsefesi olarak benimseyen bireyler çevrelerince inisiyatif alabilen, öz güven sahibi, cesur kişiler olarak görülüyor, hissediliyorlar. Bu sayede başarıya giden yolda sosyal destek konusunda da sıkıntı çekmiyorlar. Başarı yolunda kendilerini fark yaratabiliyorlar.⁷⁵

Depresif, mutsuz ruh halleri olumsuz olayların hatıralarını yansıtabilir ve daha olumsuz kararlar verdirebilir. Olumlu ruh halleri mutlu anıları ve daha olumlu duyguları ve kararları teşvik edecektir.⁷⁶

Araştırmalar olumlu, iyimser bakış açısına sahip bireylerin, kötümser, depresif ya da geleceğe yönelik kaygılı bireylere nazaran hastalıklarla da daha iyi baş edebildiklerini bulgulamıştır. Bu sonuçları bireylerin olumlu düşünmenin gücüne inanması ve bu yönde çabalaması gerekliliği yönünde güçlü kanıtlar olarak görebiliriz.⁷⁷

2.2. BAŞA ÇIKMA ve BAŞA ÇIKMA YETERLİĞİ KAVRAMI

Psikolojide, "Başa çıkma" terimi genellikle olumsuz koşullarda bireyin var olan olumsuz durumunu çözmek, azaltmak için başvurduğu bilişsel ve davranışsal çabaları ifade etme amacıyla kullanılır.⁷⁸

Folkman'a göre başa çıkma; bireyin sahip olduğu kaynakları ile aşmakta zorlanacağı içsel ve dışsal durumları ve durumlar arasındaki çatışmaları yönetmek adına sarf ettiği çabaların bütünüdür.⁷⁹

⁷⁵ İbrahimoglu, a.g.e., s.2

⁷⁶ Shepperd vd., a.g.e., s.65-98

⁷⁷ Hayes, a.g.e., s.85

⁷⁸ Richard S. Lazarus and Susan Folkman, **Stress, Appraisal, and Coping**, Springer Publishing Company, New York, 1984, s.230

⁷⁹ Folkman, a.g.e., s.45

Alanyazın incelendiğinde yapılan çoğu çalışmanın Lazarus ve Folkman'ın başa çıkma modelini temel aldığı, bu modelin başa çıkmayı, bilişsel, davranışsal stratejileri içeren, duygu merkezli ve problem merkezli başa çıkma stratejileri olarak ele aldığı görülmektedir. Psikolojide başa çıkma teorisinin ortak yaratıcılarının Folkman ve Lazarus olduğu, teorisinin başlangıcından günümüze yoğun olarak stres ile başa çıkma konusunun irdelendiği anlaşılmaktadır.⁸⁰

Psikanalitik kuramcılar başa çıkma ile ilgili olarak bilinçaltını savunma mekanizmalarının bağlı olarak başa çıkmanın kaynağını olarak görse de, yakın tarihli araştırmaların sonucu bireylerin problemlerin farkında olduğunu, problemleri ortadan kaldırmak ya da etkisini azaltmak için bilinç düzeyinde çaba sarf ettiğini göstermiştir. Adler, A. Freud gibi yeni Freud'cu kuramcılar, Freud'cu kuramı bireylerin kullandığı bilinçli tutumları da başa çıkma taktiklerine ekleyerek genişletmişlerdir.(Snyder,1988) Bu araştırmacılar, Freud'un mirasına sahip çıktıklarını göstermek için bilinçaltı savunma mekanizmalarına atıfta bulunarak sorunlarla başa çıkmada kullanılan çabaları açıklarlar.⁸¹

Örneğin bir araştırmada katılımcılara iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili rahatsız edici iş kazalarının görüntülerini içeren bir film izletilir. Görüntülerden birinde bir işçi, elektrikli testere ile yanlışlıkla karın bölgesinden kendini keser ve kanlar acı çekerek can verir. Bekleneceği üzere işçiler rahatsızlıklarını gidermek için değişik taktikler dener. En sık kullanılan strateji; izlediklerinin sadece bir film olduğunu, gerçek bir kaza olmadığını kendilerine hatırlatmak olmuştur. Kullanılan bir diğer strateji de filmi duygusallıktan arınarak izlemek, kazaya değil de sadece teknik ayrıntılara odaklanmaktır. İlginç olan bu iki yaklaşımında Freud'un savunma mekanizmalarından inkâr ve akla bürümeye benzemeleridir.⁸²

Folkman, Lazarus'a göre olumsuz durum, bireyin kendisi ya da çevresi ile olan ilişkilerinin ve bu ilişkilerin uyumunu bozan, göz ardı edilemeyen ve bireyi zorlayan ya da aşan içsel ya da dışsal olaylardır. Başa çıkma (coping) terimi "başa çıkma stratejisi", "baş etme yolu" olarak uzantılandırılır. Bu kavram aslında olumsuz durumların istenmeyen etkilerini ortadan kaldırmak, etkilerini azaltmak ya da duruma direnmek adına sarf edilen tutum, davranış ve çabaların bütünüdür.⁸³

⁸⁰ Lazarus and Folkman, a.g.e., s.15-27

⁸¹ Burger, a.g.e., s.201-202

⁸² Burger, a.g.e., s.202

⁸³ Fleming vd., a.g.e., s.839-852

Olumsuzluğa yol açabilecek durumların tamamı rahatsız edicidir. Bu rahatsızlık durumu bireyi bir şeyler yapmaya iter, bireyin bu durumla uğraşma sürecine başa çıkma süreci, bu süreçteki güçlülüğüne başa çıkma yeterliği ve aldığı olumlu sonuca ise başa çıkma durumu denilebilir. Bu nedenle başa çıkma, bir sonuçtan ziyade dinamik bir süreç olarak, olumsuz durumu ve bu durumların nedenlerini bertaraf edebilmek adına gerçekleştirilen zihinsel ve davranışsal tutumlar olarak ele alınmaktadır.

Başa çıkma yeterliği genellikle zorlu yaşam olayları ve stres yaratıcı nedenlerden kaynaklanan uyumsuzluklar ve bozulmalara karşısında bireysel olarak başa çıkma becerileri ve koruyucu özellik olarak tanımlanmıştır.⁸⁴

Başa çıkma yeterliğinin var olabilmesi için bireyin bir probleme bir zorluğa maruz kalması ya da böyle bir riskin var olması gerekir. Bu durumun sonunda duruma karşı olumsuz koşul ve imkânlarla rağmen uyum sağlaması, başarılı bir sonuç elde etmesi gerekmektedir.

Bireyin baş çıkma yeterliğini neredeyse tüm sosyal ve bireysel yaşamışlıkları etkilemekle birlikte, Öz yeterlik, öz saygı ve öz güven (Rutter 1985), (Werner, 1989), umut, iyimserlik (Seligman, 1990), (Kumpfer, 1999), yaşam doyumu ve becerileri (Fredrickson vd.. 2003), Olumlu duygusallık (Tugade ve Frederickson, 2004) gibi kavramlar başa çıkma yeterliği ile ilgili özellikle etkili bulunan kişilik özellikleri olarak araştırmalarda dikkat çekmektedir.⁸⁵

2.2.1. BAŞA ÇIKMA YETERLİĞİNE ETKİ EDEN FAKTÖRLER

Bireyde “Başa Çıkma Yeterliğine” etki eden birçok faktör bulunmakla birlikte, bu çalışmada öne çıkmaları neticesinde etkili faktörler arasından, baş çıkma stratejileri, başa çıkma yeterliğine desteği açısından; psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler, geçmiş yaşantıların başa çıkma yeterliğine etkileri açısından; öğrenilmiş güçlülük ve öz yeterlik kavramları incelenmiştir.

2.2.1.1. BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Baş Çıkma Stratejileri, Stresli koşullar altındaki bireyin, var olan olumsuz durumunu azaltmak ya da ortadan kaldırmak için başvurduğu bilişsel ve davranışsal çabalarıdır.⁸⁶

⁸⁴ Hollingsworth vd., a.g.e., p.17

⁸⁵ Karairmak, a.g.e., s.134

⁸⁶ Lazarus and Folkman, a.g.e., s.230-235

Başka bir anlatımla algılanan bir tehdit karşısında yaşanan olumsuz durumu yenme çabasının yolu, başa çıkma stratejileri olarak adlandırılır.⁸⁷

Yapılan çalışmalara göre bütün bireyler, olumsuz durumları ortadan kaldırmak ya da etkilerini azaltmak için aynı başa çıkma yöntem ve stratejilerini kullanmamaktadırlar. Birey hayat boyu farklı tehdit unsurları ile karşı karşıya kalır. Bu tecrübeler kendine özgü, kendi üzerinde işe yaradığını düşündüğü yöntemler geliştirmesini sağlar. Araştırmacılar insanların olumsuz durumlarla başa çıkma yollarında kişisel ve göreceli, durumlara göre değişiklik göstermeyen kalıplar bulmuşlardır.

Başa çıkma stratejilerini açıklarken, ilk olarak; bireylerin olumsuz durumu göz ardı etmeye çabaladığı, kaçınmacı bir tutum sergilediği ve olumsuz durumla aktif olarak savaştığı stratejiler olarak ikiye ayrılabilir.

Bireyin olumsuz durumu düzeltmek için aksiyon aldığı, aktif davranış ve tutum sergilediği yöntemlere aktif başa çıkma stratejileri diyebiliriz. Örneğin; geçen yıl yaşadığımız sorun, derslerimizin kötü olmasıysa bunu düzeltmek için ders almış, etkili çalışma alışkanlıkları geliştirmiş olabilirsiniz. Bir başka aktif yöntem de, durumu düzeltme çabasıyla aktif bir şekilde o konu üzerinde düşünmektir. Örneğin; geçen yıl yaşadığınız sorun eşinizden ayrılmak olduysa, ilişkinizin neden kötüye gittiğini ve bu bilginin bir sonraki ilişkinizde ne şekilde işinize yarayacağını düşünerek kendiniz için olumlu bir sonuç elde edebilirsiniz.

Kaçınmacı başa çıkma stratejileri ise; Olumsuz durumdan ya da kaynağından fiziken ve/veya bilinç olarak uzak durma eğilimidir. Örneğin; sevdiğiniz bir insanın ciddi bir hastalığı olduğunu öğrendiyseniz, o insanı düşünmeyerek hastalığın o kadar ciddi olmadığına kendinizi ikna ederek durumla başa çıkabilirsiniz.⁸⁸

Lazarus & Folkman'a göre ise başa çıkma stratejileri duygu merkezli ve problem merkezli başa çıkma olarak iki ana faktörde toplanabilir. Olumsuz durumun yarattığı duygulanım ya da duygu durumu kontrol altına alıp olumluya çevirme çabalarına duygu merkezli başa çıkma stratejileri olarak tanımlanmıştır. Problem merkezli başa çıkma stratejileri ise, olumsuz durumu ya da tehdidi ortadan kaldırmada planlamalar, işlemler yaparak durum üzerinde odaklanma, durumun öğelerini ya da kendisini değiştirmeye yönelik gerçekleştirilen tutum ve davranışlardır.

⁸⁷ Burger, a.g.e., s.202

⁸⁸ Burger, a.g.e., s.205

Problem merkezli başa çıkma, olumsuz durumun kaynağının değiştirilebilir olduğuna olan inançla bir şeyler yapmak için sorunun kaynağına yönelik davranış ve düşünceleri içeren başa çıkmadır. Duygu merkezli başa çıkma ise, durumun bireye içsel olarak yarattığı sıkıntıyı azaltmayı ve/veya yönetmeyi içeren başa çıkma olarak adlandırılır. Bu farklılığın doğası incelenecek olursa; problem merkezli başa çıkma, isminden tek bir süreci ifade ediyor gibi olsa da, başa çıkma olarak birkaç farklı faaliyeti içermektedir. Doğrudan harekete geçmek, destek aramak, diğer etkinliklere odaklanmak ve kendini sınırlamak, planlı bir şekilde problem çözmek gibi birçok stratejiyi içinde barındırmaktadır. Duygu merkezli başa çıkma ise, bireyin istenmeyen durum karşısında ortaya çıkan duygularını ortadan kaldırma çabasıdır. Bu başa çıkmada birey, duygu merkezli başa çıkma stratejilerinden, sosyal destek arama, kaçınma ve mesafe koyma, olumsuz durumu duygusal tepkiler aracılığı ile yönetme girişimine girer.⁸⁹

Carver ve diğerleri (1989) başa çıkma stratejileri ile ilgili iki boyuttan fazlasının gerekliliği görüşünü savunmuşlardır ve Lazarus ve Folkman'ın (1984) "Başa Çıkma Modeli" ile Carver ve Scheier'in (1981) "Davranışsal Kendini Düzenleme Modeli" 'ne dayanarak başa çıkma stratejilerini 14 boyutta yapılandırmıştır.

Bu boyutlar sıra ile açıklanacak olursa;

Planlama: Olumsuz durumla ilgili neden sonuç ilişkileri kurup nasıl başa çıkılabileceği üzerinde stratejiler geliştirmektir.

Duygusal dışa vurum: Bireyin duygu durumunu olumsuz duruma odaklanarak dışarıya hissettirmesi eğilimidir.

Davranışsal kaçınma: Bireyin olumsuz durumu çözmek için davranış sergilemekten uzaklaşması ya da hiç çaba göstermemesidir.

Aktif başa çıkma: Olumsuz durumu ya da etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik gerçekleştirilen fiili tutum ve davranışlardır.

Duruma yönelik dışsal arayışı: Bireyin yönlendirilmek, bilgilendirilmek için kendi dışındaki kişilerden yardım araması, almasıdır.

Duygusal dışsal destek arayışı: Bireyin kendi dışındaki kişilerden moral ve motivasyon desteği araması, almasıdır.

⁸⁹ Lazarus and Folkman, a.g.e. s.234

Reddetme: Olumsuz durumun varlığını zihnen yok sayma durumudur

Mizah: Olumsuz durumla ilgili dalga geçmek ya da şaka yapmaktır

Dikkat odağı değiştirme: Bireyin olumsuz durumdan başka bir şey üzerine yoğunlaşması, yönlenmesidir.

Madde kullanımı: Alkol ve uyuşturucu maddeler kullanarak olumsuz durumun etkilerini hafifletme çabasına girilmesidir.

Olumlu yeniden yorumlama: Bireyin zihninde yaşadığı olumsuzluğu yeniden olumlu olarak oluşturmasıdır.

İçselleştirme: Olumsuz durumu içselleştirme, varlığını benimseme durumudur.

İnanç sistemine sokma: Olumsuz durumun etki yönünü değiştirmek için dini ya da ahlaki değerlerle manevi bir destek oluşturmaktır.

Kendini suçlama: Olumsuz durumla ilgili bireyin kendine kızması, suçlu bulmasıdır.⁹⁰

Daha başka birçok araştırmacı başa çıkma stratejilerini araştırmıştır. Bu araştırmacılar, başa çıkma stratejilerini pozitif ve negatif, problem merkezli, duygu merkezli ve kaçınmacı, ya da işlevsel veya işlevsel olmayan gibi kategorilere ayırmışlardır. Peki, bütün başa çıkma stratejileri eşit şekilde etkili midir? Yanıt hayırdır. Örneğin; neredeyse bütün olumsuz durumlarda aktif başa çıkma stratejileri bireylerin genel iyi oluşunda kaçınmacı başa çıkma stratejilerinden daha etkin ve yararlı olmaktadır.⁹¹

2.2.1.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE KORUYUCU FAKTÖRLER

Psikolojik sağlamlık terimini daha önce bir bireyin olağan ya da risk faktörlerinin etkisi ile olumsuzluk durumu ile karşılaştığında, koruyucu faktörlerin yardımı ile bireyin hayatındaki değişikliğe karşı güçlü kalabilmesi, uyum gösterebilmesi, olarak tanımlayarak dikkat çekmiştik. Bu bölümde psikoloji sağlamlık içinde incelenen risk faktörlerinin ket vurucu etkisine karşılık, başa çıkma yeterliğinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlığın içinde ele alınan koruyucu faktörler olgusu üzerinde durulacaktır.

⁹⁰ Ferda Aysan, "Başa Çıkma Stratejisi Ölçeğinin Türkçe Formunun Oluşturulması", *Ege Eğitim Dergisi*, 2003, Vol.3, No:1, s.123-132

⁹¹ Burger, a.g.e., s.206

2.2.1.2.1. KORUYUCU FAKTÖRLER

Psikolojik sağlamlık ile ilgili ilk çalışmalardan bu yana, farklı disiplinler tarafından (psikoloji, psikiyatri, sosyoloji alanlarında çalışan araştırmacılar) ocuk ve gençlerin çeşitli problemlerin üstesinden gelmeleri üzerinde odaklanılmıştır. Koruyucu faktörler, bu zor koşullara rağmen bireylerin iyileşmesinde ve kendini toparlanmasında etkili olan faktörler olarak değerlendirilmiştir.

Başa ıkma yeterliği ile ilgili belki de en önemli fonksiyon olan koruyucu faktörler, bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında bir nevi tampon görevi görür. Koruyucu faktörler, Wang ve Gordon tarafından; bireyin hayata karşı yeterliklerini, sağlıklı uyumunu geliştiren, zorlukların ve risklerin etkisini hafifleten ya da ortadan kaldıran unsurlar olarak tanımlanmıştır.⁹²

Koruyucu faktörlerin varlığı bireyde ve bireyin çevresinde oluşabilecek olumsuz durumların oluşmasına engel olur. Oluşan olumsuz durumların etkilerini hafifletir ya da ortadan kaldırır. Bireyin zorluklar karşısında ayakta durma gücünü arttırır, duygusal ve fiziksel iyi oluşunu sağlama alır.⁹³

Alanyazında koruyucu faktörler bireyin yeterliklerini geliştiren, olumsuz durumların etkisini ortadan kaldıran, yumuşatan, azaltan unsurların bütünü olarak açıklanmaktadır. Bir olgunun koruyucu özellik sayılmasının gerek şartının olumsuz durumun istenmeyecek etkilerini azaltmasıdır diyebiliriz.

Garmezzy (1987), koruyucu faktörlerle ilgili olarak üçlü bir sınıflandırma yapmaktadır. Garmezzy'nin yaptığı sınıflandırmaya göre:

- a) Özgüven, sosyal duyarlılık, iyimser olma gibi bireysel (bireyden kaynaklanan) koruyucu faktörler,
- b) Destekleyici ve sıcak aile ilişkileri gibi aile yapısından gelen koruyucu faktörler,
- c) Aile dışında kalan ve bireyin çevresinden gelen koruyucu faktörler bireyin risk durumlarında gösterdiği başa çıkma yeterliğini etkilemektedir.⁹⁴

⁹² Margaret C Wang, and Edmund W. Gordon, **Educational resilience in inner city America: Challenges and Prospect**, Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, 2004, s.325

⁹³ Romano and Hage, a.g.e., s.753

⁹⁴ Norman Garmezzy, "Stress, Competence, And Development: Continuities In The Study Of Schizophrenic Adults, Children Vulnerable To Psychopathology And The Search For Stress-Resistant Children", **American Journal of Orthopsychiatry**,1987, Vol.57/2, s.159-174

Koruyucu faktörler tanımlanırken, benzer bir sınıflandırma da Werner (1989) tarafından da yapılmıştır. Werner, koruyucu faktörleri üç ana başlıkta toplamıştır.

Bunlar;

- a) Bireyin kendisiyle ilgili olumlu hisleri
- b) Aile içi duygusal ilişkiler
- c) okul, iş ve benzeri sosyal çevrede destek ağının bulunmasıdır.

Rutter (1990)'a göre ise bir olguyu koruyucu faktör olarak tanımlamak için belli özellikleri içinde barındırması gerekmektedir. Bu özellikler;

- a) Birey için riskin ya da riske kalmanın etkisini azaltması,
- b) Olumsuz olay ve deneyimlerinin ardından oluşan olumsuz etkileri azaltması,
- c) Benlik saygısı ve öz yeterliği artırması,
- d) Hayatta ihtiyaç duyulan olumlu ilişkiler ve yeni fırsatlar sağlamasıdır.⁹⁵

Alanyazında koruyucu faktör olarak değerlendirilen faktörler listelenecek olursa;

Tablo 3. Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler	Ailesel Koruyucu Faktörler	Çevresel Koruyucu Faktörler
Zekâ. Akademik başarı ve Entelektüel kapasite Olumlu mizaç İç kontrol odağı Benlik saygısı Özgüven ve öz yeterlik Bireysel farkındalık ve kendini kabul Özerklik	Destekleyici anne baba ve/veya aile üyeleri ile olumlu, yakın ilişkiler Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler Sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma	Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler Akran/Arkadaş desteği Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

⁹⁵ Gizir, a.g.e., s.29

Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler	Çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma	Çevre ile bütünlük sağlanması
Etkili problem çözme becerileri	İyi ebeveyn nitelikleri	
İyimserlik ve umut		
Sosyal yetkinlik		
Mizah duygusuna sahip olma		
Sağlık		
Cinsiyet		
Yaş,		
İnanç sistemine sahip olma		

Not: Tablo 3, alanyazındaki çalışmalarda yer alan faktörlerin derlenmesi sonucu oluşturulmuştur.

Sonuç olarak, bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörlerin tamamının başa çıkma yeterliğini yordadığı ortaya çıkmaktadır. Ülkemizdeki zorlu dini, etnik, ekonomik ve sosyal koşullar, terör gibi olumsuzluklar düşünüldüğünde, başa çıkma yeterliği kavramının önemi daha da artmaktadır. Bireylerin olumsuzluklarla başa çıkabilmeleri, olumsuzluklar karşısında uyum göstermeleri açısından koruyucu faktörlerin önemi oldukça büyüktür.

2.2.1.3. ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK

Öğrenilmiş güçlülük kavramı insan davranışlarını açıklarken kişisel bir faktör olarak ilk kez Meichenbaum (1977) tarafından kullanılmıştır. Açıklamaya göre öğrenilmiş güçlülük, bireylerin sorunlarla başa çıkmada kullandığı, önceden kazanılmış deneyimlerin oluşturduğu tutumlar bütünüdür.⁹⁶

Öğrenilmiş güçlülüğe; bireyin geçmişinden bu gününe kadar deneyimlemiş olduğu tecrübeleri bir çeşit olumlu kullanım biçimi denilebilir. Öğrenilmiş güçlülük, bireyin hedeflerine ulaşmasını engelleyebilecek düşünce ve davranışlarını önleyen, olumsuz duygu, düşünce ve acı gibi unsurları kontrol altına almasını sağlayan bir

⁹⁶ Şenay Yürür ve Aşkın Keser, "Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama", *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 2010, Sayı.1, s.61

kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır. “Öğrenilmiş güçlülük” bilişsel bir beceridir. Acı veren istenmeyen duygu ve düşüncelerin bilişsel güçle yönlendirilme yeterliğidir. Öğrenilmiş güçlülük tanımlarken olayların kontrolünden ziyade istenmeyen etkilerine dikkat çekilmiştir.⁹⁷

İstenmeyen bir durumla karşılaşan bireyin, bu olayın üstesinden psikolojik açıdan yaralanmadan ve bilinçli olarak gelebilmesi, öğrenilmiş güçlülük becerisinin bir göstergesidir.⁹⁸

Öğrenilmiş güçlülük kavramı, başa çıkma yeterliğinin ölçüsüne işaret etmekte olan kişisel bir özellik olarak ele alınmaktadır. Bir tutumun öğrenilmiş güçlülük olarak değerlendirilebilmesi için; bireyin içsel olarak başlatması ve tutumun durumdaki olumsuzluk etkisini azaltması gereklidir. Bu da bireyde içebakış, kendini değerlendirebilme ve duyguları tanımlayabilme gibi yeterliklerin bulunması gerekliliğini ortaya koyar.

Öğrenilmiş güçlülük Rosenbaum’a göre dört ana başa çıkma stratejisini içerir. Bunlar;

- 1) Self kontrol mekanizmalarının fiziksel ve duygusal tepkileri kontrol etmek için kullanılması.
- 2) Haz odaklı olmama, hemen doyum isteğini kontrol edilebilmesi.
- 3) Teknik anlamda problem çözme becerilerinin uygulanması (tanımlama, değerlendirme, planlama).
- 4) Bireyin self kontrol gücüne olan genel inancıdır.⁹⁹

Rosenbaum, bireylerin olumsuz durumlarla başa çıkmalarını sağlayan yaşam boyu biriktirdikleri ve geliştirip kalıplaştırdıkları tutum repertuarlarının olduğundan söz eder. Öğrenilmiş güçlülük kavramını da bu repertuarın etkinliği ile tanımlar. Yani ona göre öğrenilmiş güçlülük biriken repertuardaki başa çıkma yetileridir. Bu kavram Staat (1975)“in kişilik repertuarı kavramına benzer. Staat (1975)“a göre bireyler kişilik repertuarlarını, hayat boyu deneyimledikleri olaylardan, geliştirdikleri becerilerden koşullanma yoluyla oluştururlar. Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük ile ilgili, bir davranış repertuarının sadece koşullanma ile değil, modelden öğrenme ve eğitim yoluyla da

⁹⁷ Murat Sinan Özkan, ve Ziya Yıldız, “Öğrenilmiş Güçlülük: Kavramsal Bir İnceleme”, **Kara Harp Okulu Bilim Dergisi**, 2015, Cilt.25, Sayı.1, s.32

⁹⁸ İhsan Dağ, “Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği’nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliliği”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 1991, Cilt.2, Sayı.4, s.269-274

⁹⁹ Dağ, a.g.e., s.269-274

kazanılabileceğine dikkat çekmektedir. Günümüzde bireyler bilgi, beceri ve yeteneklerini eğitim yoluyla ön plana çıkarmaktadır. Öğrenilmiş güçlülük eğitim yoluyla da edinilebilecek geliştirilebilecek bir yetidir salt kişisel, doğuştan gelen bir özellik değildir.¹⁰⁰

Öğrenilmiş güçlülük yetisi, bireylerin günlük hayatta karşısına çıkan basit problemlerden örneğin; yapılması gereken ama sıkıcı işleri yapabilmesinden, çok ağır problemlerle baş edebilmesine örneğin; madde bağımlılığından kurtulma gibi engellerin üstesinden gelebilmesine yardımcı bir kişilik özelliğidir. Öğrenilmiş güçlülük yeterliği yüksek kişiler olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldıklarında diğer kişilere göre daha dayanıklı pes etmeyen bir duruş sergilemekte hedeflerine ulaşmak için çok daha fazla direnmektedirler. Bu özelliği daha düşük kişiler ise bireyler ise mücadeleden bir noktada vazgeçmeye eğilimli olmakta ve olumsuz durumunun sorumluluğunu içsel, değişmez ve genel nedenlere bağlayıp yenilgiyi kabul eğilimindedirler.¹⁰¹

Öğrenilmiş güçlülüğü iyimser kişilik özelliği ile ya da Seligman'ın öğrenilmiş iyimserlik olgusu ile karıştırmamak gerekir. Daha önce genelde iyimser insanların olumsuz durumları bir fırsat olarak değerlendirdikleri ve yine genelde kötümser bireylerin olumsuz olaya kitlendiklerinden bahsedilmiştir. Bu durum olumsuzlukların nedenleri hakkında uçları iyimserlik ve kötümserlik olan iki tür düşünme alışkanlığının sonuçlarıdır. Öğrenilmiş güçlülük, iyimserlikten farklı olarak, acı, ağrı, stres gibi fiziksel ya da umutsuzluk, mutsuzluk, psikolojik kırılmalık gibi duygusal olayların tamamında ve durumlar yaşanırken etki göstermektedir. Ayrıca tanım yapılırken olgunun yaşanırken üstesinden gelinmesi, bu olguların engelleyicisinin içsel bir olay tarafından başlatılması gerekmektedir.¹⁰²

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada psikopatolojik semptomlar ile öğrenilmiş güçlülük ve kontrol odağı arasındaki ilişkiler analiz edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda; dış kontrol odağının fazla olmasının, öğrenilmiş güçlülük düzeyinin düşük olması ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim gibi demografik özellikler bir değişken olarak incelendiğinde bu değişkenlerin öğrenilmiş güçlülük ölçek puanlarında farklılık oluşturmadığı bulgulanmıştır.¹⁰³

¹⁰⁰ Özkan, ve Yıldız, a.g.e., s.28

¹⁰¹ Yürür ve Keser, a.g.e., s.61

¹⁰² Özkan, ve Yıldız, a.g.e., s.25

¹⁰³ İhsan Dağ, Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1990, s.175 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

Başka bir çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde öğrenilmiş güçlülük, stresin algılanması ve yeterlilik üzerine araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda yeterlilik ile öğrenilmiş güçlülük arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrenilmiş güçlülük seviyesi yüksek olanların, karşılaştıkları olumsuz olay ve durumla başa çıkma davranışında daha etkin oldukları ve olumsuz durumlara karşı daha planlı bir biçimde yaklaştıkları sonucuna ulaşılmıştır.¹⁰⁴

2.2.1.4. ÖZ YETERLİK

Sosyal bilişsel kuramın önemli yapılarından biri olan öz yeterlik, çeşitli disiplinlerle ilgili yapılan araştırmalarda sıklıkla kullanılan olgulardan biridir. Öz yeterlik kavramına ilk kez 1977 yılında Bandura değinmiş ve bireyin karşılaştığı herhangi bir durumun üstesinden başarılı bir şekilde gelebilme becerisine sahip olduğuna yönelik inancı olarak ifade etmiştir.¹⁰⁵ Bu kurama göre, bireyin kişiliği kontrolünde olmayan olaylar aracılığıyla değil, kontrol edebildiği, kendi adımlarını belirleyebildiği olaylar üzerinden şekillenmektedir. Bireyin ulaşmak istediği hedeflerinin ve bu hedeflere yönelik tutumlarının belirlenmesi noktasında öz yeterlik inançları devreye girer.¹⁰⁶ Bandura'ya göre bireyler öz yeterlikle ilgili algılarını 4 temel kaynaktan elde ettikleri bilgilere göre şekillendirirler.

- Doğrudan gerçekleştirilen deneyimler: Öz yeterlik inancının oluşumunda kilit bir rol oynarlar. Bireyin tecrübe ettiği her olay öz yeterlik algılarının olumlu ya da olumsuz yönde şekillenmesine neden olur.
- Dolaylı deneyimler: Sosyal model alma olarak da isimlendirilir çünkü birey çevresindeki insanların başarıları ve başarısızlıkları üzerinden bir çıkarım yaparak kendi öz yeterlik inançlarını şekillendirir.
- Sözel ikna: Bireyin çevresinden duyduğu olumlu ya da olumsuz sözel tepkileri içerir. Bu tepkiler sonucunda bireyin karşılaştığı zor durumlarla başa çıkabilme becerisine olan inancı şekillenir.
- Fiziksel ve duygusal durum: Bireyin içinde bulunduğu bedensel ve ruhsal durumu, stres düzeyi, karşılaştığı olayların üstesinden gelebilme becerisini ve buna bağlı olarak da öz yeterlik inancını etkilemektedir.¹⁰⁷

¹⁰⁴ Serap Akgün, "The Effects Of Situationand Learned Resorcefulness On Coping Responses", **Social Behavior and Personality**, 2004, Vol.32/5, s.441-448

¹⁰⁵ Feyza Gün ve Hilal Büyükgöze, "Araştırma Görevlilerinin Bireysel Gelişim İnisiyatifinde Özyeterliğin Rolü", **Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2015, Cilt.4,Sayı.2, s.418-432

¹⁰⁶ Fatma Hazır Bıkmaz, "Sınıf Öğretmenlerinin Fen Öğretiminde Öz-yeterlik İnancı Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", **Milli Eğitim Dergisi**, 2004, s.161

¹⁰⁷ Gün ve Büyükgöze, a.g.e., s.418-432

Schunk 'a göre insan davranışlarının en önemli yordayıcılarında biri yeterlik inancıdır. Birey bir hedefe ulaşma konusunda kendi becerilerine ne kadar güvenirse, karşısına çıkan problemlerin üstesinden en az zararlar gelerek, kararlı ve istikrarlı davranışlar sergiler.¹⁰⁸

Sharp bireyin huzurunun, motivasyonunun ve başarılarının arkasında öz yeterlik inançları olduğuna dikkat çeker. Birey, bir hedef doğrultusunda attığı adımların başarıya ulaşacağına inandığı ölçüde motive olarak karşılaştığı engelleri aşar.¹⁰⁹

Tutumların değişimi, kendini kontrol edebilme inanç ve güdüsü ile kolaylaşır. Birey eğer karşılaştığı olumsuz durumu çözebileceğine güvenirse, etkin kararlar almaya ve olumsuzluğu çözmeye daha yatkın olacaktır. Daha etkin, daha aktif davranışlar sergileyebilmek için bireyin özgüvene, durumun çözümünde etkili olabileceğine inanması çok önemlidir. Bu yeterlik algısı ve kontrol edebilme duygusu fiili olarak durumun seyrine olumlu olarak yansır.¹¹⁰

Düşük öz yeterlik inancına sahip bireyler, olumsuz durum karşısında katlanacakları zorlukların, yapacakları çalışmaların gerçekte olduğundan daha da zor olduğu düşüncesindedirler. Bu durum onlardaki stres ve kaygıyı seviyesini artırır. Sorunu etkin çözümü için gereken bakış açısını daraltır. Öz yeterlik bu nedenle inanç olarak da bireylerin elde edecekleri sonuçları çok güçlü bir biçimde etkilemektedir.¹¹¹

Araştırmalara göre öz yeterlik insanların düşünce ve davranışlarının farklılaşmasına neden olmaktadır. İçsel algı olarak düşük öz yeterlik düzeyinin, depresyon ve çaresizlikle ilgili olduğu belirtilmektedir. Böyle düşünen bireylerin düşük benlik saygısına, başarıları ve bireysel gelişimleri hakkında kötümser düşüncelere sahip olduğu vurgulanmaktadır.¹¹² Sonuç olarak, öz yeterlik algısı bireyin başa çıkma yeterliği algısının bir yansımasıdır.

Eğer bir birey kişisel yeterliği ile ilgili olumsuz bir yargı oluşturmuşsa bu durumun temelinde, yaşadığı travma, stres veya kaygının, özgüvenini ve performansını etkilemiş bu sebeple olumsuz yargılar geliştirmiş olduğu

¹⁰⁸ Martin Eaton and Mayron H. Dembo, "Differences In The Motivational Beliefs Of Asian American And Non-Asian Students", *Journal of Educational Psychology*, 1996, Vol.3, p.433-440

¹⁰⁹ Efe Akbulut, "Müzik Öğretmeni Adaylarının Mesleklerine İlişkin Öz Yeterlik İnançları", *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, Cilt.3, Sayı.1, s.24-33

¹¹⁰ Ralf Schwarzer and Reinhard Fuchs, "Self-Efficacy And Health Behaviors", <http://userpage.fu-berlin.de/gesund/publicat/conner9.htm> (Erişim Tarihi 14.12.2016)

¹¹¹ Frank Pajares, "Overview of Social Cognitive Theory and of Self-Efficacy", <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html> (Erişim Tarihi 14.12.2016)

¹¹² Schwarzer and Fuchs, a.g.e.

düşünülmektedir. Farklı durumlarda başa çıkma becerilerini başarılı bir şekilde uygulayan bireylerin genel öz yeterlik beklentileri yükselir. Araştırmalar genel öz yeterliğin iyimserlik, öz saygı, self kontrol ve motivasyon ile pozitif, kaygı, stres, depresyon ve psikozlarla negatif yönde ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır.¹¹³

İnsanlar yaşamlarına farklı derece ve özelliklerde olumsuz durumlarla karşılaşır. Sağlıklı ve dengeli bir yaşam için makul ölçüde stres de gerekmektedir. Burada önemli olan stresörlerin ve etkilerinin ortadan tamamen kaldırılması ya da yok edilmesi değil, bireyin olumsuz yaşam olaylarıyla aktif bir şekilde başa çıkma yeterliği geliştirebilmesidir. Bireyin yaşam boyu deneyimleri ile biriktirdiği çeşitli başarılar ya da başarısızlıklar sonucu, hakkında oluşturduğu repertuarı ve bu repertuarı kullanım biçimi onun yaşamında karşılaştığı olumsuzluk yaratan olayların üstesinden gelme başarısını etkileyecektir. Başka bir açıdan bakılarak bireyin yeterlik algısını olumlu yönde etkileyecek faktörlerin başında başa çıkma yeterliği gelirken başa çıkma becerileri ile de yeterlik algısı olumlu yönde ilişkilidir. Bu anlamda, mantıksal açıdan bireyin öz yeterlik algısı ile başa çıkma yeterliği arasında aynı doğrultuda yüksek bir ilişki mevcuttur.¹¹⁴

2.2.2. BAŞA ÇIKMA YETERLİĞİ İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

Başa çıkma yeterliği ile ilgili alanyazın incelendiğinde, olumsuz yaşam olayları ile baş etme konusunda olumlu düşünme, yüksek öz yeterlik düzeyine sahip olma ve karşılaşılan olumsuzluklara kaçınmacı yaklaşımlar sergilemek yerine aktif başa çıkma stratejilerini kullanarak olumsuz durumu kontrol etme çabasının, başa çıkma yeterliğinin geliştirilebilmesine fayda sağladığı görülmektedir.¹¹⁵

Başa çıkma üzerine çalışan araştırmacılar, bireylerin amaçlarına nasıl ulaştıkları nasıl başarılı oldukları ve zorluklarla nasıl mücadele ettikleri üzerine yoğunlaşmışlardır. Bir teoriye göre yüksek olumlu gelecek beklentisine sahip bireylerin hedeflerini daha açık bir şekilde kavramaları, olumsuz durumlarla başa çıkmak için yeteneklerine daha fazla güvenmeleri ve hedeflerine ulaşmak için aktif başa çıkma stratejileri kullanmaları için daha fazla motivasyona sahip olmaları beklenir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre olumlu beklentinin başa çıkma üzerinde olumlu etkisi vardır.¹¹⁶

¹¹³ Schwarzer and Fuchs, a.g.e.

¹¹⁴ Gözüm, a.g.e., s.37

¹¹⁵ Şerife Terzi, "Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008, Sayı.35, s.297-306

¹¹⁶ Fatih Usta, *Psikolojide Güncel Kavramlar 1:Bölüm 7*, Nobel Yayınları, Ankara, 2015, s.79-80

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada kullandıkları başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir çalışmadan çıkan sonuçlar, otomatik düşünceler ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ortaya çıkan bulgular bilişsel süreçlerle depresyon eğiliminin yakından ilgili olduğuna işaret eden diğer araştırmalarla desteklenmiştir. Bununla birlikte pasif başa çıkma stratejileri ile depresyon eğilimi ve otomatik olumsuz düşünceler arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygu merkezli, içedönük başa çıkma stratejilerinin, patolojik durumlarla pozitif yönlü ve anlamlı ilişki gösterdiği belirtilmektedir. Jampol (1980), problem odaklı başa çıkma stratejilerinin depresyon eğilimi ile ilişkisinin olmadığını bulmuştur.¹¹⁷

Bir başka çalışma ise, Orbay'ın üniversiteye uyum ve mutluluk kavramlarını; kişilik, dayanıklılık ve başa çıkma becerileri açısından incelediği bir araştırmadır. Bu çalışmada, dışa dönüklük, sorumluluk, açıklık, dayanıklılık ve başa çıkma stratejilerinden problem çözmenin becerisinin, üniversiteye iyi uyumu yordadığı, nörotisizm ve başa çıkma stratejilerinden çaresizliğin ise, üniversiteye uyum sağlanamayan durumları yordadığı görülmüştür. Yine üniversite öğrencilerinin uyumu ile ilgili başka bir araştırmada, başa çıkma stratejileri ve iyimserlik ile üniversiteye uyum arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulguları başa çıkma stratejileri, başa çıkma yeterliği ve olumlu düşünmenin üniversiteye uyumu anlamlı bir şekilde yordadığı şeklindedir.¹¹⁸

Smokowski, Reynolds ve Bezruczko (2000) yaptıkları nitel araştırmada otobiyografi yöntemini kullanarak risk altındaki ergenlerde koruyucu faktörleri anlamayı hedeflemişlerdir. İyimserlik hali, gelecekte beklenenler, kararlılık ve bireyin olumsuz yaşantılarla ilgili geçmiş deneyimlerini değerlendirebilmesi başa çıkma yeterliğinin önemli parçaları olarak rapor edilmiştir. Başka bir araştırmada, başa çıkma yeterliğine sahip kızların kürtaaj deneyimini, başa çıkma yeterliğine sahip olmayan bireylere göre daha az stresli olarak değerlendirdikleri ve başa çıkabilmek için daha yüksek öz yeterlilik rapor ettikleri görülmüştür (Major, Richards, Cooper, Cozarelli ve Zubek, 1998). Bu araştırmada ayrıca, daha önceki araştırma sonuçları ile tutarlı olarak, psikolojik yönden sağlam bireylerin genel olarak sosyal becerilerinin ve

¹¹⁷ Gül Aydın ve Orhan Aydın, "Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği", *Psikoloji Dergisi*, 1990, Cilt.7, Sayı.24, s.51-57

¹¹⁸ Özge Orbay, Türk Üniversite Öğrencilerinin Uyumlarını Etkileyen Yatkinlıklar Ve Koruyucu Faktörler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2009, s.112, (Yayımlanmamış Doktora Tezi)

problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu, daha iyimser oldukları ve yaşam amaçlarının farkında oldukları bulunmuştur.¹¹⁹

Nakano, başa çıkma ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, problemleri ile mücadele etmek için açık davranışsal çabalar sergilenen bireylerin, depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Problem merkezli başa çıkma, düşük düzeyde fiziksel semptomlarla da ilişkili bulunmuştur. Duygusal başa çıkmanın ise yüksek düzeyde fiziksel semptomların varlığının bir göstergesi olarak görülmüştür.

Amirkhan depresyon ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında benzer bir bulgu elde etmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, problem merkezli başa çıkma ile düşük düzeyde depresyon arasındaki ilişkiyi vurgulamıştır. Öte yandan stres verici durumdan kaçınmaya odaklanan başa çıkma ile yüksek düzeyde depresyon, destek aramaya odaklanan başa çıkma ile ise yüksek düzeyde psikopatoloji arasında ilişki olduğu görülmüştür. Bireyin başa çıkma becerisine yönelik öz değerlendirmeleri ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda, problem çözmeye dayalı başa çıkma becerisine güvenen bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek; olumsuz duygulanım düzeylerinin ise daha düşük olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi olma ile olumsuz durumlarla başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulgularından elde edilen genel sonuç; problem merkezli başa çıkmanın psikolojik iyi olma ile pozitif; duygu merkezli başa çıkmanın ise negatif ilişkili olduğu yönündedir. Daha özel olarak problem merkezli başa çıkma psikolojik iyi olmayı arttırmaktadır.¹²⁰

¹¹⁹ Kararımak, a.g.e., s.136

¹²⁰ Ahmet Akın, *Psikolojide Güncel Kavramlar 1:Bölüm 2*, Nobel Yayınları, Ankara, 2015, s.56-57

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma, “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli” ne uygun olarak düzenlenmiştir. İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinin tümü “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanır.¹²¹

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Bu araştırma rastgele seçilen farklı sektörlerde görev yapan 748 iş hayatı profesyoneline katılım çağrısı yapılarak gönüllülük esaslı ile katılan 206 çalışan ile yüz yüze gerçekleştirilmiştir. 206 katılımcınının 57’si erkek ve 149’u kadın olan çalışanlar 18 ile 65 yaş arasındadır ve yaş ortalaması 36,40’dır. 100’ü evli, 106’sı bekâr olan katılımcıların 61’i yönetici, 145’i çalışan konumundadır. Katılımcıların 41’i gelir düzeyini yetersiz, 120’si orta ve 45’i yüksek olarak algılamaktadır. Katılımcıların 30’u lise, 129’u üniversite ve 47’si lisansüstü eğitim düzeyindedir.

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kullanılan veriler üç ölçme aracı ile toplanmıştır.

3.3.1. BİLGİ TOPLAMA FORMU

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi, fiziki görünüm algısı ve eğitim durumunu belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır (Ek C).

3.3.2. OLUMLU DÜŞÜNME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği 8 maddelik tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek 4’lü bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Akın, Uysal ve Akın (2015) tarafından yapılmıştır.¹²² Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, 8 maddeden ve tek boyuttan oluşan modelin iyi uyum verdiği bulunmuştur ($\chi^2= 25.66$, $sd= 19$, $RMSEA= .035$, $NFI= .99$, $NNFI= .99$, $IFI= 1.00$, $RFI=$

¹²¹ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayınları, Ankara, 2005 s.100

¹²² Ahmet Akın, vd, Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015 51, s. 265-270

.98, CFI= 1.00, GFI= .98, AGFI= .96, SRMR= .027). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .54 ile .68 arasında sıralanmaktadır.

3.3.3. BAŞA ÇIKMA YETERLİĞİ ÖLÇEĞİ

Başa çıkma Yeterliği Ölçeği 12 maddelik tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek 6'lı bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Ahmet Akın vd.(2014) tarafından yapılmıştır.¹²³ Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu ve 12 maddeden oluşan modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 123.98$, $sd= 44$, $RMSEA= .082$, $CFI= .95$, $IFI= .95$, $NFI= .92$, $SRMR= .062$). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları .35 ile .70 arasında sıralanmaktadır.

3.4. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ

Kullanılan ölçme aracıyla elde edilen veriler, alt amaçlar uygun istatistiksel tekniklerle analiz edilmiştir. Katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler kodlanarak, SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 11,5 windows paket programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve istatistiksel işlemlere tabi tutulmuştur.

Katılımcıların olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon katsayısı incelenmiştir. Katılımcıların olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında cinsiyet, medeni durum, çalışılan pozisyon ve fiziki görünüm algısına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için "t testi" kullanılmıştır. Katılımcıların olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında yaşa, gelir düzeyine ve eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için "ANOVA" kullanılmıştır.

¹²³ Ahmet Akın vd., "The Validity And Reliability Of Turkish Version Of The Coping Competence Questionnaire", *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 2014, Vol.4/4, s.25-29

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Katılımcıların Olumlu Düşünme Becerileri Ve Başa Çıkma Yeterliği Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?

Katılımcıların olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bulgular Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu

Faktör	1	2
1. Olumlu düşünme becerileri	—	
2. Başa çıkma yeterliği	.32**	—
Ortalama	15,55	4,95
Standart Sapma	51,51	12,01

Tablo incelendiğinde olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .32$, $p < .01$).

Olumlu Düşünme Becerileri Açısından Kadın Ve Erkek Katılımcılar Arasında Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Olumlu düşünme becerileri açısından kadın ve erkek katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 5. Olumlu düşünme becerileri açısından kadın ve erkek katılımcıların cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Olumlu düşünme becerileri	Erkek	57	15,70	5,27	,265	204	,791
	Kadın	149	15,50	4,85			

Tablo 5’de kadın ve erkek katılımcıların, olumlu düşünme becerileri düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya

bakıldığında, kadın ve erkek katılımcıların, olumlu düşünme becerileri düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0.05: 204} = ,265$).

Başa Çıkma Yeterliği Açısından Kadın Ve Erkek Katılımcılar Arasında Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Başa çıkma yeterliği açısından kadın ve erkek katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 6. Başa çıkma yeterliği açısından kadın ve erkek katılımcıların cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Başa çıkma yeterliği	Erkek	57	51,21	12,60	-,221	204	,826
	Kadın	149	51,62	11,82			

Tablo 6’da kadın ve erkek katılımcıların, başa çıkma yeterliği düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, kadın ve erkek katılımcıların, başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0.05: 204} = -,221$).

Olumlu Düşünme Becerileri Açısından Evli Ve Bekar Katılımcılar Arasında Medeni Duruma Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Olumlu düşünme becerileri açısından evli ve bekâr katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 7. Olumlu düşünme becerileri açısından evli ve bekâr katılımcıların medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Değişken	Medeni durum	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Olumlu düşünme becerileri	Evli	100	16,36	5,09	2,293	204	,023
	Bekar	106	14,79	4,72			

Tablo 7’de evli ve bekâr katılımcıların, olumlu düşünme becerileri düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, evli ve bekâr katılımcıların, olumlu düşünme becerileri düzeyleri arasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($t_{0.05: 204} = 2,293$). Bu farklılık evli katılımcıların olumlu düşünme becerileri puan ortalamalarının (ort: 16,36), bekâr katılımcıların olumlu düşünme becerileri puan ortalamalarından (ort: 14,79) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre evli katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeylerinin, bekâr katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeylerinden yüksek olduğu söylenebilir.

Başa Çıkma Yeterliği Açısından Evli Ve Bekâr Katılımcılar Arasında Medeni Duruma Göre Anlamlı Farklılıklar Var mıdır?

Başa çıkma yeterliği açısından evli ve bekâr katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 8. Başa çıkma yeterliği açısından evli ve bekâr katılımcıların medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Değişken	Medeni durum	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Başa çıkma yeterliği	Evli	100	50,34	13,82	-1,360	204	,175
	Bekâr	106	52,61	9,96			

Tablo 8’de evli ve bekâr katılımcıların, başa çıkma yeterliği düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, evli ve bekâr katılımcıların, başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0.05: 204} = -1,360$).

Olumlu Düşünme Becerileri Açısından Fiziki Görünümünden Memnun Olan Ve Olmayan Katılımcılar Arasında Anlamlı Farklılıklar Var mıdır?

Olumlu düşünme becerileri açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 9. Olumlu düşünme becerileri açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan katılımcıların karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Değişken	Fiziki görünüm algısından memnuniyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Olumlu düşünme becerileri	Evet	171	16,05	4,61	3,272	204	,001
	Hayır	35	13,11	5,84			

Tablo 9'da fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan katılımcıların, olumlu düşünme becerileri düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan katılımcıların, olumlu düşünme becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($t_{0.05: 204} = 3,272$). Bu farklılık fiziki görünümünden memnun olan katılımcıların puan ortalamalarının (ort: 16,05), fiziki görünümünden memnun olmayan katılımcıların puan ortalamalarından (ort: 13,11) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre fiziki görünümünden memnun olan katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeylerinin, fiziki görünümünden memnun olmayan katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeylerinden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Başa Çıkma Yeterliği Açısından Fiziki Görünümünden Memnun Olan Ve Olmayan Katılımcılar Arasında Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Başa çıkma yeterliği açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "t" testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 10. Başa çıkma yeterliği açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan katılımcıların karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Değişken	Fiziki görünüm algısından memnuniyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Başa çıkma yeterliği	Evet	171	52,37	11,29	2,307	204	,022
	Hayır	35	47,29	14,50			

Tablo 10’da fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan katılımcıların, başa çıkma yeterliği düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan katılımcıların, başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($t_{0.05: 204} = -2,307$). Bu farklılık fiziki görünümünden memnun olan katılımcıların puan ortalamalarının (ort: 52,37), fiziki görünümünden memnun olmayan katılımcıların puan ortalamalarından (ort: 47,29) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre fiziki görünümünden memnun olan katılımcıların başa çıkma yeterliği düzeylerinin, fiziki görünümünden memnun olmayan katılımcıların başa çıkma yeterliği düzeylerinden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Olumlu Düşünme Becerileri Açısından Yönetici Olan Ve Olmayan Katılımcılar Arasında Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Olumlu düşünme becerileri açısından yönetici olan ve olmayan katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 11. Olumlu düşünme becerileri açısından yönetici olan ve olmayan katılımcıların karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Değişken	Yönetici	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Olumlu düşünme becerileri	Evet	61	16,36	4,27	1,522	204	,130
	Hayır	145	15,21	5,19			

Tablo 11’de yönetici olan ve olmayan katılımcıların, olumlu düşünme becerileri düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, yönetici olan ve olmayan katılımcıların, olumlu düşünme becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0.05: 204} = 1,522$).

Baş Çıkma Yeterliği Açısından Yönetici Olan Ve Olmayan Katılımcılar Arasında Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Baş çıkma yeterliği açısından yönetici olan ve olmayan katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 12. Başa çıkma yeterliği açısından yönetici olan ve olmayan katılımcıların karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Değişken	Yönetici	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Başa çıkma yeterliği	Evet	61	54,00	11,53	1,943	204	,053
	Hayır	145	50,46	12,10			

Tablo 12’de yönetici olan ve olmayan katılımcıların, başa çıkma yeterliği düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, yönetici olan ve olmayan katılımcıların, başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0.05: 204} = 1,943$).

Katılımcıların Olumlu Düşünme Becerileri Düzeyleri Açısından Yaş Aralıklarına Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından yaş aralıklarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 13 ve tablo 14’de gösterilmektedir.

Tablo 13. Olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından yaş aralığı farklı katılımcıların puanlarının betimsel istatistikleri

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
18-30	83	15,53	5,46
31-40	67	15,76	4,36
41ve üzeri	56	15,34	4,91
Toplam	206	15,55	4,95

Tablo 14. Olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından yaş aralıkları farklı katılımcıların puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	5,505	2	2,753	,111	,895
Grup içi	5025,407	203	24,756		
Toplam	5030,913	205			

Tablo 13'de yaşları 18-30, 31-40 ve 41 ve üzeri olan katılımcıların puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 14'de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaş aralıkları farklı olan katılımcıların olumlu düşünme becerileri puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2-203} = ,111$, $p > .05$).

Katılımcıların Başa Çıkma Yeterliği Düzeyleri Açısından Yaş Aralıklarına Göre Anlamlı Farklılıklar Var mıdır?

Katılımcıların başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından yaş aralıklarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 15 ve tablo 16'da gösterilmektedir.

Tablo 15. Başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından yaş aralığı farklı katılımcıların puanlarının betimsel istatistikleri

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
18-30	83	51,20	11,67
31-40	67	52,10	12,83
41ve üzeri	56	51,25	11,68
Toplam	206	51,51	12,01

Tablo 16. Başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından yaş aralıkları farklı katılımcıların puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	35,194	2	17,597	,121	,886
Grup içi	29542,287	203	145,529		
Toplam	29577,481	205			

Tablo 15'de yaşları 18-30, 31-40 ve 41 ve üzeri olan katılımcıların puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 16'da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaş aralıkları farklı olan katılımcıların başa çıkma yeterliği puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($F_{2-203} = ,121$, $p > .05$).

Katılımcıların Olumlu Düşünme Becerileri Düzeyleri Açısından Gelir Düzeylerine Göre Anlamlı Farklılıklar Var mıdır?

Katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 17 ve tablo 18’de gösterilmektedir.

Tablo 17. Olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı katılımcıların puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	41	13,32	5,10
Orta	120	16,18	4,92
Yüksek	45	15,91	4,39
Toplam	206	15,55	4,95

Tablo 18. Olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı katılımcıların puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	258,423	2	129,212	5,496	,005
Grup içi	4772,489	203	23,510		
Toplam	5030,913	205			

Tablo 17’de gelir düzeyleri; yetersiz, orta ve yüksek olan katılımcıların puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 18’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların olumlu düşünme becerileri puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($F_{2-203} = 5,496$, $p < .05$). Bu farklılık gelir düzeyleri yetersiz olan katılımcıların olumlu düşünme becerileri puan ortalamalarının (ort: 13,32), gelir düzeyleri orta olan katılımcıların olumlu düşünme becerileri puan ortalamalarından (ort: 16,18) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre gelir düzeyleri yetersiz olan katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeylerinin, gelir düzeyleri orta olan katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeylerinden daha düşük olduğu söylenebilir.

Katılımcıların Başa Çıkma Yeterliği Düzeyleri Açısından Gelir Düzeylerine Göre Anlamlı Farklılıklar Var mıdır?

Katılımcıların başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 19 ve tablo 20'de gösterilmektedir.

Tablo 19. Başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı katılımcıların puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	41	50,78	12,51
Orta	120	51,23	12,19
Yüksek	45	52,91	11,18
Toplam	206	51,51	12,01

Tablo 20. Başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı katılımcıların puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	119,345	2	59,673	,411	,663
Grup içi	29458,136	203	145,114		
Toplam	29577,481	205			

Tablo 19'da gelir düzeyleri; yetersiz, orta ve yüksek olan katılımcıların puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 20'de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların başa çıkma yeterliği puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2-203} = ,411, p > .05$).

Katılımcıların Olumlu Düşünme Becerileri Düzeyleri Açısından Eğitim Durumlarına Göre Anlamlı Farklılıklar Var mıdır?

Katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 21 ve tablo 22'de gösterilmektedir.

Tablo 21. Olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından eğitim durumları farklı katılımcıların puanlarının betimsel istatistikleri

Eğitim durumu	N	Ortalama	Std. Sapma
Lise	30	16,47	4,39
Üniversite	129	15,43	4,88
Lisansüstü	47	15,32	5,49
Toplam	206	15,55	4,95

Tablo 22. Olumlu düşünme becerileri düzeyleri açısından eğitim durumları farklı katılımcıların puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	29,683	2	14,841	,602	,548
Grup içi	5001,230	203	24,637		
Toplam	5030,913	205			

Tablo 21’de eğitim durumları; lise, üniversite ve lisansüstü olan katılımcıların puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 22’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Eğitim durumları farklı olan katılımcıların olumlu düşünme becerileri puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2-203} = ,602, p > .05$).

Katılımcıların Başa Çıkma Yeterliği Düzeyleri Açısından Eğitim Durumlarına Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Katılımcıların başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 23 ve tablo 24’de gösterilmektedir.

Tablo 23. Başa çıkma yeterliği düzeyleri açısından eğitim durumları farklı katılımcıların puanlarının betimsel istatistikleri

Eğitim durumu	N	Ortalama	Std. Sapma
Lise	30	52,93	11,71
Üniversite	129	50,95	12,37
Lisansüstü	47	52,13	11,33
Toplam	206	51,51	12,01

Tablo 24. Başa ıkma yeterliği düzeyleri açısından eğitim durumları farklı katılımcıların puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	118,659	2	59,329	,409	,665
Grup içi	29458,822	203	145,117		
Toplam	29577,481	205			

Tablo 23’de eğitim durumları; lise, üniversite ve lisansüstü olan katılımcıların puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 24’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görölmektedir. Eğitim durumları farklı olan katılımcıların başa çıkma yeterliği puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görölmüştür ($F_{2-203} = ,409, p > .05$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ

Katılımcıların ölçek puanlarına göre olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. ($r = .32, p < .01$).

Bu araştırmada olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliğinin birbirini anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olacağı varsayılmıştı. Araştırma sonuçlarına göre de bu anlamlı yordama desteklenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, elde edilen bulgularla paralel bulgu ve görüşlere rastlanmıştır. Örneğin; Lewis iyi kararlar alabilmek, etkili çözümlere ulaşabilmek, problemlerle baş edebilmek düşünme etkinliği ile ilgili dört temel ve gerekli beceriden bahsetmiştir. Bu beceriler, olumlu, stratejik, yaratıcı ve analitik düşünme becerisidir.

Csikszentmihalyi ve Seligman mutluluğun formülünün ne olduğu ile ilgili çalışmalarında, olumlu düşünmeyi insanın doğasından gelen bir bilişsel durum şeklinde tanımlamışlardır. Csikszentmihalyi olumlu düşünme konusunda yeterli olmasının bir dağın zirvesine çıkabilmek bir enstrüman öğrenebilmek gibi güç ve sebat gerektiren durumların üstesinden daha rahat ve daha hızlı gelebilmesini sağladığını belirtmektedir.¹²⁴

Duygusal sağlıkla ilgili yapılan başka bir çalışmada ise, bireyin olumsuz durumlarla başa çıkabilmesi için; başkalarından yardım alma ve yardım etmeye gönüllü olmak, hayatı için hedef ve amaçlara sahip olmak, özgüvene sahip olmak ve en önemli faktör olarak her konuda olumlu düşünebilmek gibi yeterliklere sahip olması gerektiğini belirtmektedir.

Alanyazındaki hemen hemen tüm bulgu ve çalışmalar bu araştırmayı destekler niteliktedir.

Araştırmada elde edilen ölçek puanları ve veriler katılımcıların demografik özelliklerine göre incelendiğinde ise olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği bazı demografik özelliklerle ilişkilirken bazıları ile ilişkili olmadığı görülmüştür.

¹²⁴ Scheier and Carver, a.g.e., s.201-228

- Varsayıldığı gibi katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu sonuç hipotezi destekler niteliktedir.

- Varsayıldığı gibi katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile sosyal statüleri (Yönetici ya da çalışan olmaları), arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu sonuç hipotezi destekler niteliktedir.

- Varsayıldığı gibi katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu sonuç hipotezi destekler niteliktedir.

- Eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların kişisel ve toplumsal olayları daha geniş bir perspektiften ve daha ayrıntılı analiz edebilecekleri ve bundan dolayı olumlu düşünme konusunda eğitim seviyesi düşük katılımcılara göre daha çok zorlanacakları varsayılmıştı. Fakat çalışma sonucunda, katılımcıların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu veriler doğrultusunda hipotez reddedilmiştir.

- Varsayıldığı gibi katılımcıların medeni durumları, olumlu düşünme becerileri düzeylerine yönelik ölçek puanlarına, ortalama ve standart sapmalarına bakıldığında, medeni durum ile olumlu düşünme becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Buna göre evli katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeyleri, bekâr katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeylerinden daha yüksektir. Bu sonuç hipotezi destekler niteliktedir.

- Kişinin kendinden memnuniyet düzeyi, özgüven, öz yeterlik gibi yetkinlikleri olumlu etkileyeceği, bundan dolayı kişilerin olumlu düşünme becerilerini Bülde olumlu etkileyeceği varsayılmıştı. Fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeylerine yönelik ölçek puanlarına, ortalama ve standart sapmalarına bakıldığında, fiziki görünüm memnuniyeti ile olumlu düşünme becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Buna göre fiziki görünümünden memnun olan katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeyleri, fiziki görünümünden memnun olmayan katılımcıların olumlu düşünme becerileri düzeylerinden daha yüksektir. Bu sonuç hipotezi destekler niteliktedir. Bu sonuç hipotezi destekler niteliktedir.

- Toplumda maddi olanaksızların birçok olumsuzluğu beraberinde getireceği düşüncesi ile gelir düzeyi yüksek katılımcıların olumlu düşünme de daha başarılı olacağı varsayılmıştı. Çalışmanın sonucunda katılımcıların gelir düzeyi ile olumlu düşünme becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Buna göre gelir düzeyi daha yüksek olan katılımcıların olumlu düşünme becerisi düzeyleri daha yüksektir. Bu sonuç hipotezi destekler niteliktedir.

- Varsayıldığı gibi katılımcıların başa çıkma yeterlik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu sonuç hipotezi destekler niteliktedir.

- Evli bireylerin aile bireyelerine karşı sorumluluk hissini başa çıkma yeterliğini kamçılıyarak fark yaratacağı düşüncesi ile evli katılımcıların, bekâr katılımcılara oranla başa çıkma yeterlik düzeyinin yüksek olacağı varsayılmıştı.

Fakat katılımcıların başa çıkma yeterlik düzeyleri ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Çıkan sonuç neticesinde hipotez reddedilmiştir.

- Sosyal statülerin liyakat ilkesiyle belirlenmesi durumunda daha tecrübeli ve gelişkin bireylerin yönetici olacakları ve başa çıkma becerisi konusunda fark yaratacakları düşüncesi ise yönetici olan katılımcıların başa çıkmada fark yaratacakları varsayılmıştı.

Katılımcıların başa çıkma yeterlik düzeyleri ile sosyal statüleri (Yönetici ya da Çalışan olmaları) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Çıkan sonuç neticesinde hipotez reddedilmiştir.

- Varsayıldığı gibi katılımcıların başa çıkma yeterlik düzeyleri ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu sonuç hipotezi destekler niteliktedir.

- Yaş ile birlikte bilgi, tecrübe, sosyal ve bireysel yeterlilik artacağı sayılısı ile daha yaşlı katılımcıların başa çıkma yeterliği düzeyinde fark yaratacağı varsayılmıştı.

Katılımcıların başa çıkma yeterlik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Çıkan sonuç neticesinde hipotez reddedilmiştir.

- Varsayıldığı gibi katılımcıların başa çıkma yeterlik düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu sonuç hipotezi destekler niteliktedir.

- Varsayıldığı gibi fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan katılımcıların başa çıkma yeterliği düzeylerine yönelik ölçek puanlarına, ortalama ve standart sapmalarına bakıldığında, katılımcının fiziki görünümünden memnun olması ya da olmaması ile başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Buna göre fiziki görünümünden memnun olan katılımcıların başa çıkma yeterliği düzeyleri, fiziki görünümünden memnun olmayan katılımcıların başa çıkma yeterliği düzeylerinden daha yüksektir. Bu sonuç hipotezi destekler niteliktedir.



ÖNERİLER

- Konu ile ilgili çalışma sayısı oldukça azdır. Özellikle başa çıkmada yeterlik kavramı, yeterlik değişken ve faktörleri, olumlu düşünme becerisinin alt faktörleri üzerinde derinlemesine, çağdaş ve bilimsel çalışmalara ihtiyaç vardır.
- Örneklemin gönüllülük esasına göre seçilmesinden incelendiğinde (%72) kadın ve (%28) erkek katılımcı oranları, cinsiyete göre inceleme yapıldığında bulguları etkileyebilecek ölçüde fark yaratmaktadır. Gelecek çalışmalarda sayıca daha denk örneklem seçilmesi daha etkin sonuçlar verebilir.
- Çalışma konusu olan başa çıkma yeterliği, olumlu düşünme becerileri gibi modern pozitif psikoloji kavramları genişletilerek ve yeni kavramlar eklenerek günümüz iş hayatında sık yararlanılan yetkinlik analizi ve geliştirme çalışmalarına farklı bakış açıları getirilebilir. Bu durumda multidisipliner çalışmaların önü açılabilir.
- Örneklemin daha uzun süreyle, tekrar edilerek, daha etkin ve çapraz ölçeklerle incelenmesi daha keskin ve doğruluk payı yüksek veriler sağlayacaktır.
- Bu çalışmada, toplumsal ve kültürel farklılıklara ışık tutulmamıştır. Örneğin seçilen örneklemin özellikleri, başa çıkma yeterliği ya da olumlu düşünme becerisi düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlılık çıkmamasının nedeni olabilir. Gelecek çalışmaların kültürel farklılıkları da kapsayacak şekilde tasarlanması faydalı olabilir.
- Daha başka demografik özelliklerin de gelecek çalışmalarda analize katılmasının önemli faydaları olacaktır.
- Bundan sonra yapılacak araştırmalarda örneklemin farklı bölgelerden ve daha geniş bir evrenden seçilmesi araştırma bulgularının genellenebilirlik özelliğini destekleyecektir.
- Araştırmada incelenen değişkenlerin birlikte daha önce araştırılmış olmaması açısından alan yazına önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

Hayatın doğal akışında bulunan en ufak problemlerden, ülkemizdeki zor yaşam koşulları, ekonomik koşullar ve terör gibi felakete kadar bir yelpaze düşünüldüğünde, olumlu düşünme becerisi ve başa çıkma yeterliği kavramları bütün bireyler için istenmeyen durumlara başa çıkabilmeleri, bu durumlara uyum sağlayabilmeleri, psikolojik sağlıklarını koruyabilmeleri ve arkadan gelen kuşağı daha sağlıklı ve yetkin yetiştirmeleri açısından önem arz etmektedir.

Bu ve bu tarz çalışmaların konusunu oluşturan kavramlar yetişkin eğitimi veren kuruluşların, Halkla İlişkileri bulunan kamu ve sivil toplum kuruluşlarının ve özellikle çocuk ve gençlerin eğitiminden sorumlu eğitim kurumlarının dikkatini çekmeli ve önleyici/geliştirici aksiyonlar ile bireylere temas sağlanmalıdır.



KAYNAKÇA

KİTAPLAR

HAYES Nicky, Psikolojiyi Anlamak, Çev. F. Şar, A.Hekimoğlu, Optimist Yayınevi, İstanbul, 2011

KARASAR Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayınları, Ankara, 2005

KIRBY L. D. and FRASER M. W., Risk And Resilience İn Childhood: An Ecological Perspective, SAGE Publications, London, 1997

LAZARUS Richard S. and FOLKMAN Susan, Stress, Appraisal, and Coping, Springer Publishing Company, New York, 1984

USTA Fatih, Psikolojide Güncel Kavramlar 1:Bölüm 7, Nobel Yayınları, Ankara, 2015

WANG Margaret C. and GORDON Edmund W., Educational resilience in inner city America: Challenges and Prospect, Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, 2004

MAKALELER

AKBULUT Efe, "Müzik Öğretmeni Adaylarının Mesleklerine İlişkin Öz Yeterlik İnançları", Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006, Cilt.3, Sayı.1, s.24-33

AKIN AHMET VD., Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliğı. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, 2015 51, s. 265-270

AYDIN Gül ve AYDIN Orhan, "Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliğı", Psikoloji Dergisi, 1990, Cilt.7, Sayı.24, s.51-57

AYSAN Ferda, "Başa Çıkma Stratejisi Ölçeğinin Türkçe Formunun Oluşturulması", Ege Eğitim Dergisi, 2003, Vol.3, No:1, s.123-132

DAĞ İhsan, "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliğı ve Geçerliğı", Türk Psikiyatri Dergisi, 1991, Cilt.2, Sayı.4, s.269-274

EATON Martin and DEMBO Mayron H., "Differences In The Motivational Beliefs Of Asian American And Non-Asian Students", Journal of Educational Psychology, 1996, Vol.3, p.433-440

FLEMING Raymond vd., "Toward And İntegrative Approach To The Study Of Stress", Journal of Personality and Social Psychology, 1984, Vol.46, s.839-852

FOLKMAN Susan, "Positive psychological states and coping with severe stress", Social Science & Medicine, 1997, s.45

GARMEZY Norman, "Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty" American Behavioral Scientist, 1991, Vol.34/4, s.416-430

GARMEZY Norman, "Stress, Competence, And Development: Continuities İn The Study Of Schizophrenic Adults, Children Vulnerable To Psychopathology And The Search For Stress-Resistant Children", American Journal of Orthopsychiatry, 1987, Vol.57/2, s.159-174

GİZİR Cem Ali, "Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2006, Cilt.3, Sayı.28, s.114

GÖZÜM Sebahat, "Öz.Etkililik. Yeterlik Ölçeğinin Türkçe Formunun Yapı Geçerliliği:Öz.Etkililik.Yeterlik İle Stresle Başa Çıkma Algısı Arasındaki İlişki", Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 1999, Cilt.2, Sayı.1, s.37

GÜLCAN Aynur ve NEDİM BAL Pervin, "Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", Asya Öğretim Dergisi, 2014, Sayı.2, s.41-52

GÜLOĞLU Berna, "Gül Aydın İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007, Sayı.33, s.157-168

GÜN Feyza ve BÜYÜKGÖZE Hilal, "Araştırma Görevlilerinin Bireysel Gelişim İnişiyatifinde Özyeterliğin Rolü", Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2015, Cilt.4,Sayı.2, s.418-432

HAZIR BIKMAZ Fatma, "Sınıf Öğretmenlerinin Fen Öğretiminde Öz-yeterlik İnanıcı Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", Milli Eğitim Dergisi, 2004, s.161

HOLLINGSWORTH Connie vd., "The Literature of Resiliency A Historical Perspective", Journal of Educational Opportunity, 2001, Vol.19, No.2, p.17

KARAIMAK Özlem, "Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2006, Cilt.3, Sayı.26, s.134

KONUİK Emre, "İyimserlik, Karamsarlık ve Başarı Üzerine", Sabah Gazetesi, (04 Aralık 2009)

KÜMBÜL GÜLER Burcu ve EMEÇ Hamdi, "Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi", B.D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi, 2006, Sayı.21, s.129-149

LAMONTAGNE Lynda L. vd, "Optimism, Anxiety, and Coping In Parents of Children Hospitalized For Spinal Surgery", Applied Nursing Research November, 2003, s.232

O'SULLIVAN Owen P., "The Neural Basis Of Always Looking On The Bright Side" Dialogues in Philosophy, Mental and Neuro Sciences, 2015, s.11-15

O'CONNOR Lynn vd., "Guilt, Fear, Submission, And Empathy In Depression" Journal of Affective Disorders, 2002, s.71

OKTAN Vesile, "Psikolojik Sağlık, Gelişiminde Bir Moderator Olarak Umut", International Journal of Human Sciences, 2012, Vol:9/2, s.2

ÖZ Fatma ve BAHADIR YILMAZ Emel, "Ruh Sağlık, Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık", Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 2009, s.82-89

ÖZKAN Murat Sinan, ve YILDIZ Ziya, "Öğrenilmiş Güçlülük: Kavramsal Bir İnceleme", Kara Harp Okulu Bilim Dergisi, 2015, Cilt.25, Sayı.1, s.32

ROMANO John L. and HAGE Sally M., "Prevention, A Call To Action", Counseling Psychologist, 2000, Vol.28/6, s.854-856

SCHEIER Michael F. ve CARVER Charles S., "Effects Of Optimism On Psychological And Physical Well Being: Theoretical Overview Andemprical Update", Cognitive Therapy and Research, 1992, s.201-228

SHEPPERD James A. vd., "Exploring the Causes of Comparative Optimism", Psychologica Belgica, 2002, Vol.42, p.65-98

TERZİ ŞERİFE, "Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2008, Sayı.35, s.297-306

TÜRKÜM Sibel, "Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik", Anadolu Üniversitesi Yayınları, 1999, Sayı.1098, s.57

WENGLERT Leif and ROSEN Anne-Sofie, "Measuring Optimism-Pessimism From Beliefs About Future Events". Personality and Individual Differences, 2003, Vol.28, s.717-728

WILKES Lesley M. Vd., "Positive Attitude in Cancer: Patients' Perspectives", 2003, Vol.30/3, s.415

YÜRÜR Şenay ve KESER Aşkın, "Öğrenilmiş Güçlülük: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama", Çalışma İlişkileri Dergisi, 2010, Sayı.1, s.61

TEZLER

AVCI Dilek, Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2009, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÇATALOĞLU Burcu, Madde Kullanan Ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık Ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2011, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

DAĞ İhsan, Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1990, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

GENÇOĞLU Cem, Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2006, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GİZİR Cem Ali, Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty, Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2004, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

KARAGÖZ Yasemin, Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon Ve Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine Etkisinin

İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2011, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ORBAY Özge, Türk Üniversite Öğrencilerinin Uyumlarını Etkileyen Yatkinlıklar Ve Koruyucu Faktörler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2009, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

ÖĞRETİR Ayşe Dilek, Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2004, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

TANRIKULU Taşkın, Yetiştirme Yurtlarında ve Aile Ortamında Yaşayan Ergenlerin Bilişsel Yapıları (Olumsuz Otomatik Düşünceler) ve Problem Çözme Becerileri Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2002, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TERZİ Şerife, Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2005, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

İNTERNET ERİŞİMİ

İBRAHİMOĞLU Davut, “Pozitif Düşünce ve Beyin Gücü”, <http://www.psikoenerji.com/makaleler/pozitif-dusunce-ve-beyin-gucu-davut-ibrahimoglu>, (Erişim Tarihi: 14.12.2016)

PAJARES Frank, “Overview of Social Cognitive Theory and of Self-Efficacy”, <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html> (Erişim Tarihi 14.12.2016)

SCHWARZER Ralf and FUCHS Reinhard, “Self-Efficacy And Health Behaviors”, <http://userpage.fu-berlin.de/gesund/publicat/conner9.htm> (Erişim Tarihi 14.12.2016)

BÜLTEN VE RAPORLAR

KUTLU Mustafa vd., “İletişim Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Kendini Ayarlama ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi”, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Eğitim Fakültesi, Malatya Üniversitesi, Malatya, 2004, s.2

ÖĞÜLMÜŞ Selahattin, “Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık”, I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara, 2001, (29-30 Mart). S.112

TÜMKAYA Songül ve İFLAZOĞLU Ayten, "Çukurova Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo–Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi", VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi"nde Bildiri, 1999, s.144-151



OLUMLU DÜŞÜNME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip, bu becerileri ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz. Her sorunun karşısında bulunan; (0) Asla (1) Biraz (2) Çoğunlukla (3) Her zaman anlamına gelmektedir.					
1	Olumsuz düşünceleri olumluya dönüştürme.	0	1	2	3
2	Durumun olumlu yönlerine odaklanma.	0	1	2	3
3	Kötümser düşünceleri kendini rahatlatarak veya dikkatini başka şeylere odaklayarak zihninden uzaklaştırma.	0	1	2	3
4	Olumlu düşüncelerin önemini dikkate alma.	0	1	2	3
5	Bir problemle baş edebilmek için onu küçük parçalara bölme.	0	1	2	3
6	Problemin her aşamasında iyimser inançlar geliştirme.	0	1	2	3
7	Olumsuz düşüncelerle mücadele etmeye yardımcı olacak yolları geliştirme.	0	1	2	3
8	Olumsuz düşünceleri kontrol altına alarak daha çok olumlu duygular üretme.	0	1	2	3

BAŞA ÇIKMA YETERLİĞİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.		1(beni hiç tanımlamıyor) → 6(beni tamamen tanımlıyor)					
		1	2	3	4	5	6
1	Başarısızlık cesaretimi kolayca kırar.						
2	Performansımdan tatmin olmadığım da yeteneklerimi sorgulamaya başlarım.						
3	Problemlerimle başa çıkmada sıklıkla kendimi yetersiz hissedirim.						
4	Başarısızlıklar kendime olan güvenimi uzun süre sarsar.						
5	Olağan dışı beklentilerle karşılaştığım da kendimi çaresiz hissedirim.						
6	Bir işte kısa sürede başarılı olamadığım da, iyi bir sonuç elde edeceğime ilişkin umudumu hemen kaybederim.						
7	Bir sorunu çözemediğim de yeteneklerimi sorgularım.						
8	Bir işte başarısız olduğum da hemen çalışmayı bırakırım.						
9	Yaptığım iş eleştirildiğinde kendimi mutsuz hissedirim.						
10	Engeller ve güçlükler kendimi çaresiz hissetmeme yol açar.						
11	Hata yaptığım da kendime olan inancımı kaybederim.						
12	Bir işte hemen başarısız olduğum da kendimi kaybederim.						

SOSYODEMAGRAFİK BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Yanıtlarınız gizli tutulacak olup, bu araştırmanın dışında hiğbir amağla kullanılmayacaktır.

Ad, soy-ad, numara gibi kimlik tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız araştırmanın geğerli ve güvenilir olması açısından oldukęa önemlidir. şimdiden yaptığınız katkılar için teşekkür ederiz.

1) Cinsiyetiniz:

Bay() Bayan()

2) Yaşınız:**3) Medeni durumunuz:**

Evli () Bekâr ()

4) Genel olarak fiziki görünümeünüzden memnun musunuz?

Evet () Hayır()

5) Size göre gelir düzeyiniz nasıl?

Yetersiz () Orta Düzeyde () İyi()

6) Eğitim durumunuz nedir?

Okuryazar değil () ilkokul () ortaokul() lise () üniversite () yüksek lisans ()

7) Çalıştığınız şirkette yönetici pozisyonunda mısınız?

Evet () Hayır ()

ÖZGEÇMİŞ

1984 yılında Adana'da doğdu. Ailesi aslen Adıyaman'ın Besni ilçesindedir. İlk ve orta öğrenimini Ankara'da tamamladı. 2008 yılında K.T.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümünden mezun oldu. 2013 yılında Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans programında lisansüstü eğitime başladı. 2009 yılından bu yana İnsan Kaynakları alanında çalışmaktadır. Gizem SALIK ile evlidir. Kahve isminde bir köpeği vardır.

Hacı Haydar SALIK

