

T.C.
KARA HARP OKULU
SAVUNMA BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GÜVENLİK BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE YARATICILIK İLE
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Levent KAPICI

Tez Danışmanı
Doç.Dr. Şennur TUTAREL KIŞLAK

ANKARA - 2010

Yazarın Adı: Bu formde belirtilen yazıyı yazan kişi
yazıyı yazan kişi. Bu formde belirtilen yazıyı
karakteri ve diğer bilgileri yazan kişi.

Anlatıcı: Bu formde belirtilen yazıyı yazan kişi
this formde belirtilen yazıyı yazan kişi.
relasyon ve diğer bilgileri yazan kişi.
görev ve diğer bilgileri yazan kişi.

J. K.
(İmza/Signature)

TEZ TANITIM FORMU

TEZİN TARİHİ: 13.08.2010

TEZİN TİPİ: Yüksek Lisans Tezi

TEZİN BAŞLIĞI: Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Yaratıcılık ile Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkiler

TEZİN YAPILDIĞI BİRİM: Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü
Güvenlik Bilimleri Ana Bilim Dalı

SPONSOR KURULUŞ: -

DAĞITIM LİSTESİ: Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü Tez Hazırlama, Onay, Dağıtım ve Muhafaza Esasları Kılavuzunda belirtilen yerlere

TEZİN ÖZETİ: Bu çalışma, olumsuz otomatik düşünceler, yaratıcılık ve öğrenilmiş çaresizlik örüntüsü arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Katılımcılar, Ankara ilinde çeşitli sektörlerde çalışan 201 yetişkinden oluşmaktadır. Çalışma kapsamında; örnekleme, Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği (ÖÇÖ), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ), Ne Kadar Yaratıcısınız? Testi (NYT) ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik davranışlarının, olumsuz otomatik düşüncelerinin, tutum odaklı yaratıcılıklarının ve cinsiyet, eğitim, hayatı yorucu bulma, kendine acıma ve kendini işe yaramaz hissetme düzeyleri gibi sosyodemografik niteliklerinin birbirleriyle olan ilişkileri araştırılmıştır. Temel değişkenler puanlarının, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) ve öğrenilmiş çaresizliğin yordanma gücünü ortaya koymak maksadıyla da Regresyon Analizi yapılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların ÖÇÖ, NYT, ODÖ ve ODÖ'nün dört alt faktöründen ortalamaların altında puanlar aldıkları belirlenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda öğrenilmiş çaresizlik ile olumsuz otomatik düşünceler arasında aynı yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiş; buna karşın, hem öğrenilmiş çaresizlik ile yaratıcılık hem de olumsuz otomatik düşünceler ile yaratıcılık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu gözlenmiştir.

Sosyodemografik özelliklerden "kendine acıma düzeyi", olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçeklerinden olan "yalnızlık ve izolasyon düşünceleri" ile "kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler" ve yaratıcılığın, öğrenilmiş çaresizliği yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyodemografik değişkenlerden cinsiyete göre olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçeklerinden olan "şaşkınlık ve kaçma fantezileri" ile "yalnızlık ve izolasyon düşünceleri" puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

ANAHTAR KELİMELEER: Olumsuz Otomatik Düşünceler, Yaratıcılık ve Öğrenilmiş Çaresizlik

SAYFA SAYISI: 81

GİZLİLİK DERECEİ: Tasnif Dışı

T.C.
KARA HARP OKULU
SAVUNMA BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GÜVENLİK BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE YARATICILIK İLE
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Levent KAPICI

Tez Danışmanı
Doç.Dr. Şennur TUTAREL KIŞLAK

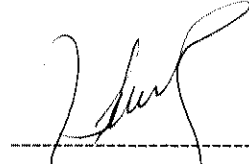
ANKARA - 2010

KARA HARP OKULU

SAVUNMA BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

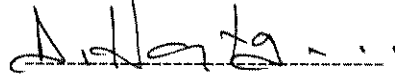
Levent KAPICI' nın "Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Yaratıcılık ile Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkiler" konulu tez çalışması, jürimiz tarafından GÜVENLİK BİLİMLERİ Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan



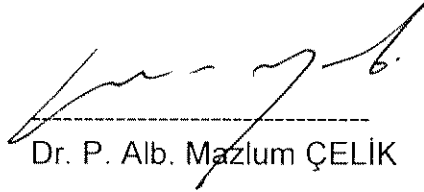
Doç. Dr. Şennur TUTAREL KİŞLAK
(Danışman)

Üye



Yrd. Doç. Dr. Derya HASTA

Üye

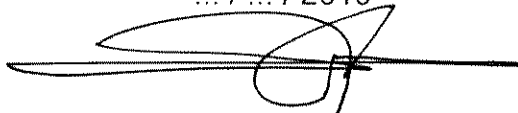


Dr. P. Alb. Mazlum ÇELİK

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2010



Cengiz TAVUKÇUOĞLU

Yrd. Doç. Dr. Mly. Alb.

Svn. Bil. Ens. Md.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya konmasında, öncelikle bir eğitmenden daha öte bana yol gösteren ve destek olan tez danışmanım Sayın Doç.Dr. Şennur TUTAREL KIŞLAK'a, analiz aşamasında emeği geçen Sayın Yrd.Doç.Dr. Derya HASTA'ya, araştırmamın katılımcılarına, çalışma süresince büyük destek ve yakınlıklarını gördüğüm sevgili eşime ve kızıma sonsuz şükranlarımı sunarım.

T.C.
KARA HARP OKULU
SAVUNMA BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GÜVENLİK BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
ANKARA 2010

**OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE YARATICILIK İLE
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Levent KAPICI

ÖZET

Bu çalışma, olumsuz otomatik düşünceler, yaratıcılık ve öğrenilmiş çaresizlik örüntüsü arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Katılımcılar, Ankara ilinde çeşitli sektörlerde çalışan 201 yetişkinden oluşmaktadır. Çalışma kapsamında; örnekleme, Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği (ÖÇÖ), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODO), Ne Kadar Yaratıcısınız? Testi (NYT) ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik davranışlarının, olumsuz otomatik düşüncelerinin, tutum odaklı yaratıcılıklarının ve cinsiyet, eğitim, hayatı yorucu bulma, kendine acıma ve kendini işe yaramaz hissetme düzeyleri gibi sosyodemografik niteliklerinin birbirleriyle olan ilişkileri araştırılmıştır. Temel değişkenler puanlarının, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) ve öğrenilmiş çaresizliğin yordanma gücünü ortaya koymak maksadıyla da Regresyon Analizi yapılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların ÖÇÖ, NYT, ODÖ ve ODÖ'nün dört alt faktöründen ortalamanın altında puanlar aldıkları belirlenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda öğrenilmiş çaresizlik ile olumsuz otomatik düşünceler arasında aynı yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiş; buna karşın, hem öğrenilmiş çaresizlik ile yaratıcılık hem de olumsuz otomatik düşünceler ile yaratıcılık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu gözlenmiştir.

Sosyodemografik özelliklerden "kendine acıma düzeyi", olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçeklerinden olan "yalnızlık ve izolasyon düşünceleri" ile "kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler" ve yaratıcılığın, öğrenilmiş çaresizliği yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyodemografik değişkenlerden cinsiyete göre olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçeklerinden olan "şaşkınlık ve kaçma fantezileri" ile "yalnızlık ve izolasyon düşünceleri" puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

ANAHTAR KELİMELEER: Olumsuz Otomatik Düşünceler, Yaratıcılık ve Öğrenilmiş Çaresizlik

TEZ YÖNETİCİSİ : Doç.Dr. Şennur TUTAREL KIŞLAK

SAYFA SAYISI : 81

T.C.
TURKISH MILITARY ACADEMY
DEFENSE SCIENCES INSTITUTE
DEPARTMENT OF SECURITY SCIENCES
ANKARA 2010

**RELATIONSHIP AMONG THE NEGATIVE AUTOMATIC
THOUGHTS, CREATIVITY AND LEARNED HELPLESSNESS**

MASTER THESIS

Levent KAPICI

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the relationship among the negative automatic thoughts, creativity and learned helplessness. The sample of the study are 201 adults working in different business sectors. Learned Helplessness Questionnaire, Automatic Thoughts Questionnaire, Test of How Creative Are You? and Sociodemographical Charecteristics Questionnaire are applied in the research.

Sample's learned helplessness behaviours, negative automatic thoughts, creativity abilities and some demographic charecteristics as gender, level of perception of life as tiresome, feeling self-pity and worthless, education are investigated. Multivariate ANOVA (MANOVA) analysis is conducted in determining the differences among learned helplessness behaviours, negative automatic thoughts frequences and the level of creativity focused on employees' attitudes. Regression analysis is used to determine predictions on learned helplessness.

Considering the results obtained; it was found that the points taken from LH, HCY, NAT and NAT's five factors are under their own average points. The results showed that learned helplessness had significant and positive correlations with negative automatic thoughts, however correlations between learned helplessness and creativity were inverse. Besides, negative automatic thoughts were also inversely related with creativity.

An other significant result was that "self-pity emotion" as a sociodemographical variable, "negative self-concepts and expectations" and "loneliness/isolation" as factors of negative automatic thoughts and "creativity" predicted "learned helplessness pattern". In addition, the results revealed that Automatic Thoughts Questionnaire's two factors as "inability to cope" and "loneliness and isolation" are significantly distinctive according to gender.

KEYWORDS : Negative Automatic Thoughts, Creativity and Learned Helplessness

ADVISOR : Doç.Dr. Şennur TUTAREL KIŞLAK

NUMBER OF PAGES: 81

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar	ix
ŞEKİLLER	x
KISALTMALAR	xi
ÖN SÖZ	xii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

1. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK	2
a. Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışı	2
b. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yükleme (Atıf) Kuramı	4
c. Öğrenilmiş Çaresizlik, Umutsuzluk ve Depresyon	7
ç. Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerine Yapılan Çalışmalar	11
2. OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER	16
a. Düşüncelerdeki Bilişsel Eğilimler	17
b. İnançlar	20
c. Olumsuz Otomatik Düşünceler Üzerine Yapılan Çalışmalar	22
3. YARATICILIK	26
a. Yaratıcılığın Tanımı	26
b. Yaratıcı Bireyin Özellikleri	28
c. Süreç Olarak Yaratıcılık	30
ç. Yaratıcılığın Önündeki Engeller	31
d. Yaratıcılık Kuramları	32
e. Yaratıcılık Üzerine Yapılan Çalışmalar	35

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

1. ARAŞTIRMANIN AMACI	38
2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	39
3. ARAŞTIRMA SORULARI	40
4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	40
5. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	41
a. Evren ve Örneklem	41
b. Veri Toplama Araçları	41
c. Veri Değerlendirme Tekniği	47

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER	48
2. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK, YARATICILIK, OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN ALT ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER	50
3. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİ YORDAYAN DEĞİŞKENLER	54
4. CİNSİYET VE EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK, YARATICILIK, OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN ALT ÖLÇEKLERİ PUANLARI ARASINDAKİ FARKLAR	55

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

GENEL DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

1.ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK, OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER, YARATICILIK VE SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	58
2. SONUÇ VE ÖNERİLER	65
KAYNAKÇA.....	67
EKLER.....	81

TABLÖLER

Sayfa

Tablo-1: Temel Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	49
Tablo-2: Bazı Sosyodemografik Özellikler, Öğrenilmiş Çaresizlik, Yaratıcılık ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo-3: Öğrenilmiş Çaresizliği Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo-4: Cinsiyet Değişkenine Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Anlamlılık Düzeyleri	56
Tablo-5: Eğitim Düzeyi Değişkenine Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Anlamlılık Düzeyleri.....	57

ŞEKİLLER

Sayfa

Şekil-1: Farklı Çaresizlik Kuramları.....	3
Şekil-2: Umutsuzluk Kuramında Nedensel Zincir.....	8
Şekil-3: Yaratıcılık ve Girişimcilik: Kavramsal Bir Model.	31

KISALTMALAR

HCY	: <i>How Creative Are You Test</i> (Ne Kadar Yaratıcısınız Testi)
LH	: <i>Learned Helplessness</i> (Öğrenilmiş Çaresizlik)
NAT	: <i>Negative Automatic Thoughts</i> (Olumsuz Otomatik Düşünceler)
NYT	: Ne Kadar Yaratıcısınız Testi
ODÖ	: Otomatik Düşünceler Ölçeği
OOD	: Olumsuz Otomatik Düşünceler
ÖÇ	: Öğrenilmiş Çaresizlik
ÖÇÖ	: Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği

ÖN SÖZ

Çalışmada katılımcıların olumsuz otomatik düşünceleri, yaratıcılıkları ve öğrenilmiş çaresizlik örüntüleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik örüntüsüne sahip bireylerin yaratıcılıklarına ve olumsuz otomatik düşüncelerine odaklanmanın, bireylerin yaşamlarının değişik alanlarındaki verimlilik düzeyine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Yaşamın sürekli değişim içinde olduğu gerçeğini özümseyerek yeni durumlara ya da gelişime uyum sağlama, eleştirel düşünerek sorgulama günümüzde bir kural hâline gelmiştir. Bunun için de farkındalık derecesi yüksek, girişken, aktif bireyler her zaman bir adım önde olacaktır ve bu genel olarak istenen bir durumdur. Araştırma, sonuçları itibarıyla ilgili kişisel özelliklerin bazılarını ele almış olacaktır. Ortaya konacak bulguların, iş doyumu açısından çalışanların ve etkinlik konusunda örgütlerin ilgisini çekmesi ve gelecek çalışmalara ışık tutması beklenmektedir.

GİRİŞ

Öğrenilmiş çaresizlik yaşayan bireylerin, umutsuzluk ve depresyon gibi belirtiler ortaya koydukları gözlenmektedir (Boysan, 2006: 13; Davison ve Neale, 2004: 243; Güler, 2006: 23; Hovardaoğlu, 1986: 7; Marks, 1998: 202). Bu belirtilerin gelişiminde olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılık gibi bazı özelliklerin etkili olduğu düşünülmektedir (Ağır, 2007: 59; Bahar, 2006: 31; Bono, 1997: 33; Özcan, 2000: 21; Potur, 2007: 51). Buradan hareketle çalışmada, olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılık ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkilerin araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda, çalışmada önce öğrenilmiş çaresizlik ve olumsuz otomatik düşünceler ele alınmakta; ardından yaratıcılık irdelenmektedir. İkinci bölümde araştırmanın yöntemi, üçüncü bölümde ise elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Son olarak tartışma bölümünde literatürde yer alan araştırmalar çerçevesinde, bu çalışmada varılan sonuçlar değerlendirilerek, yeni çalışmalara ışık tutabilecek öneriler sunulmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

1. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

a. Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışı

Öğrenilmiş çaresizlik, bir canlı varlığın kendi davranışlarıyla olayların sonucuna etkide bulunamayacağını düşünmesi; çevresini kontrol edemeyeceğine dâir bir beklenti içinde olup herhangi bir davranışta bulunmak istememesi, diğer bir deyişle edilgen duruşu ifade etmektedir (Güler, 2006: 1).

Öğrenilmiş çaresizlik davranışının ortaya çıkışı, 1960'larda hayvan denekler üzerinde yapılan deneylerde gözlemlenen davranış örüntüleriyle gerçekleşmiştir. Kuram başlangıçta elektrik şokuna maruz kalan köpeklerin kaçıp kaçmama davranışını açıklamak üzere planlanan Pavlov deneyi üzerine kurgulanmıştır.

1975'te gelindiğinde, ilk deneyden farklı olarak, köpekler deneyin birinci gününde şartlı uyarıcı olarak bir sinyal sesi ve peşinden gelen bir elektrik şokuna maruz kalmışlardır. Bir grup köpeğe şoktan kaçma olanağı tanınırken; diğer grup köpek, ne yaparsa yapsın, şoka maruz bırakılmıştır. İkinci günde denekler bir bariyerle iki bölüme ayrılmış bir kutuya konulmuşlardır. Ancak bu kez tüm köpeklerin bariyerin üzerinden diğer tarafa atlayarak şoktan kaçma fırsatı bulunmaktadır. Birinci gün yapıldığı gibi yine sinyal sesi ve ardından şok verilmiştir. Şoktan kurtulmayı kaçma davranışı ile kontrol eden köpek grubu, klasik şartlanma ile şoktan kaçmayı öğrenmiştir. Ancak burada şaşırtıcı olan bulgu, daha önce şoku kaçma davranışı ile kontrol edemeyen yani kaçmasına izin verilmeyen grubun birkaç şok denemesinden sonra şoku edilgen olarak kabul eder hâle gelmesi olmuştur (Seligman [web], 1975).

Çaresizlik grubunda yer alan deneklerin, ikinci gün başarısız olmalarının kökeninde, birinci günde davranışlarıyla olumsuz bir sonucu kontrol edemediklerini öğrenmeleri yatmaktadır. Bu nedenden dolayı söz konusu davranış örüntüsüne öğrenilmiş çaresizlik adı verilmiştir (Hovardaoğlu, 1986: 3-8).

Öğrenilmiş çaresizlik kuramı zamanla geliştirilmiş, Şekil-1 de görüleceği üzere depresyona giden bu süreç önce bilişsel yükleme kuramına, daha sonra da umutsuzluk kuramına evrilmiştir. Aşağıdaki bölümlerde yükleme kavramı ile umutsuzluk ve depresyon kavramları üzerinde ayrıntılı olarak durulacaktır.



Şekil-1: Farklı Çaresizlik Kuramları (Davison ve Neale, 2004: 243).

b. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Yükleme (Atıf) Kuramı

Öğrenilmiş çaresizlik konusunda hayvan denekler üzerinde yapılan çalışmaları insanlarla yapılanlar izlemiştir. Söz konusu çalışmalarda, katılımcıların bilinçli olarak olayların nedenlerini bulma çabasına girmesinden dolayı, orijinal modelin insana uyarlanması safhasında bazı eksiklikler baş göstermiştir. Model insanlara uygulanırken iki önemli sorunla karşılaşmıştır. Bunlardan ilki, olayların sonuçlarının herkes için mi yoksa bazı kişiler için mi kontrol edilemez olduğudur. Örneğin ölümcül bir hastalığa yakalanmış bir çocuğun babasının çaresizliği ilk grupta; cebir sınavında bir türlü başarılı olamayan bir öğrencinin ise ikinci grupta yer bulmaktadır. Orijinal modeldeki ikinci sorun ise güdüsel, bilişsel ve davranışsal yetersizlik olarak çaresizliğin hangi aşamada genelleştirileceğidir. Yükleme kuramıyla bu iki sorun aşılmaktadır ve insanlar karşılaştıkları ve sonuçlarını kontrol edemedikleri olaylara nedensel açıklamalar bulmaktadırlar.

Çaresizliğin herkeste değil de, bazı insanlarda benlik saygısının yitimiyle kendini gösterme şeklinde ortaya çıkışı da cevapsız kalmaktadır. Birey, başarısızlıkla sonuçlanan bir durumla karşılaştığında bunu bir nedene yüklemektedir. Örneğin, evlilikte eşlerin olumsuz davranışlarına yaptıkları yüklemelerin, aralarındaki uyum üzerinde etkisi açıkça görülmekte ve uyumun temel yordayıcısının güdüsel yüklemeler olduğu gösterilmektedir. Çaresizlik kuramının söz konusu yükleme versiyonunun, bireyin bir başarısızlığını açıklama şeklinin daha sonraki yaşantılarındaki davranışlarını etkilemekte olduğu değerlendirilmektedir (Davison ve Neale, 2004: 244; Kışlak, 1997: 55; Maier, Peterson ve Schwartz, 2000: 16; Peterson, Maier ve Seligman, 1993: 141).

Öğrenilmiş çaresizlik terimi, ilk modelde bireyin olumsuz sonuç üzerinde kontrol imkânı olduğu hâlde eylemsiz kalınan durumları ifade etmek için kullanılmışken; ikinci model olan "Yükleme Kuramı"nda bu türden bir yetersizliğin kökeninde, kişinin önceden benzer bir olayda olumsuz bir sonucu davranışlarıyla kontrol edemeyeceğini öğrenmesinin yattığı ileri sürülmektedir.

Bu model üzerine eleştiriler yapılmaktadır. Örneğin, pek çok konuda bariz yordamalarda bulunma olanağını kısıtladığı düşünülmektedir. Öncelikle, bireyin istediği sonuca ulaşamadığı her iki olaydan birinde çaresizlik davranışı sergilemezken, diğerinde gösterdiği çaresizlik tepkisinin nedeni, bu model ışığında açıklanamamaktadır. Bunun yanında, model, çaresizlik davranışının sıklığı ve süresi konularında da bilgi verememektedir (Hovardaoğlu, 1986: 16-18).

İnsanlar genel olarak sorunlarına çare bulma eğilimindedirler. Olaylara çare bulma arayışı içinde olmak, her zaman sorunların olumlu sonuçlanacağı anlamına gelmemekle birlikte; çözüm yolundaki her teşebbüsün, başarıyla neticelenmese bile çaresizlik kategorisinde olmadığı da bir gerçektir. Ayan (1996: 92), burada yatan sorun unsurunu, sergilenen çabanın derecesinde görmekte ve başarısızlıkla neticelenen yaşam olaylarında, bireylerin öğrenilmiş çaresizlik örüntüsü ile karşı karşıya gelme olasılığının daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Yükleme Kuramı için, insanların nedensel çıkarımları nasıl yaptığına ilişkin dinamik bir kuram olduğu değerlendirilmesi yapılmaktadır. Ancak ilk çalışmalarda yükleme tarzlarına eğilmek yerine; çaba, yetenek, işin zorluğu ve şans gibi yükleme unsurlarının ölçülmesi hatasına düşülmüş ancak ilerleyen dönemde bu yanıltan dönülerek, kuram genel kabul görmeye başlamıştır (Hill ve Larson, 1994: 83). Yüklem kuramı konusundaki ilk çalışma "sağduyu psikolojisi" adıyla yapılmıştır (Heider [web], 1958). İnsanların çevrelerini yordama ve kontrol etme isteklerini yerine getirebilmelerinin en iyi yolunun davranışların nedenlerini anlamak olduğu iddia edilmektedir. Heider bireylerin, davranışlarının sebeplerini ya kişisel ya da çevresel etmenlere yükleyebileceklerini belirtmektedir. "Birlikte değişme" olarak nitelendirilen kuramda Heider'a ek olarak bireylerin hangi koşullarda kişisel ve hangi koşullarda çevresel etmenlere yüklem yapacakları ortaya konularak kuram bir adım ileriye taşınmıştır. Bu düşüncede temel ilke "birlikte değişmedir". Diğer bir ifadeyle, davranışta yeni bir etmenle birlikte değişim meydana gelirse, bu yeni davranış bu etmene yüklenmektedir (Kelley [web], 1967).

Bireylerin olayları ayırt edici özellik, zaman bağlamında tutarlık, davranış örüntüsü bağlamında tutarlık ve yaygınlık olmak üzere bu dört boyutta kontrol ettikleri değerlendirildiğinden, kuram literatürde “küp kuramı” olarak da geçmektedir. Weiner (1972: 12) de bireylerin başarı ve başarısızlığa ilişkin açıklamalarını motivasyon düzleminde incelemiştir. Ona göre, kişiler başarı ya da başarısızlığı yetenek, çaba, görevin güçlüğü/kolaylığı ve şans etmenlerinden birine yüklemektedirler. İlk öğrenilmiş çaresizlik modeli, Kelly’nin Birlikte Değişim Modeli ve Weiner’in Başarı Motivasyonu Modeli ile açıkladıkları yükleme kuramı ışığında yapılan çalışmalarla yeniden yapılandırılmıştır (Abramson, Seligman ve Teasdale [web], 1978).

İnsanın temel güdülerinden birinin de içinde yaşadığı çevreyi kontrol edilebilir biçimde yapılandırmak olduğu düşünülmektedir. Bunun ön koşulu ise davranışların özündeki nedenlerin anlaşılmasıdır. Birey, davranışları neden-sonuç ilişkisi içinde değerlendirmekte ve nedenini bilmediği her davranışa mantıksal bir açıklama getirmeye çalışmaktadır. Bunu yaparken sözü edilen bu tür davranışları yetenek, inanç, güç, çaba, tutum gibi kendi kişisel nedenlerine veya gelenekler, kanunlar, davranışın gerçekleştiği ortamın özellikleri gibi çevresel nedenlere yüklemektedir. Bu yüklemeler kişinin daha sonra sergileyeceği davranışların alacağı biçimi belirlemektedir. Burada sözü edilen iki farklı davranış biçimi, “kontrol odağı” kavramıyla tanımlanmaktadır. Olayların ve elde ettikleri sonuçların kendi davranışlarından kaynaklandığını düşünenler “iç kontrol odaklı”; bunun karşısında, olayların nedenini diğer insanlara, kader ve şansın etkisine yükleyen bireyler de “dış kontrol odaklı” olarak kabul edilmektedir (Güler,2006: 122; Hovardaoğlu,1986: 18).

“Hiçbir şeyi asla doğru yapamam” düşüncesinde olduğu gibi birey başarısızlığın etkisini genelleştirebilmektedir. “Testte asla iyi değildir” gibi düşünceler kalıcı etmenlere yüklemedir ve uzun süreli olmaktadır. “Ben bir aptalım” şeklinde düşünen bir birey başarısızlığını iç etmenlere yükleyerek hem kalıcı hem de genel olarak algıladığında, benlik saygısını azaltmaktadır (Davison ve Neale, 2004: 245).

Kısaca, bu kuramda bireylerin eylemsizliklerinin nedenleri üç boyutta incelenmektedir. İlk boyutta, gerekçenin kişisel veya çevresel etmenlere yükleme şeklinde düşünülmesi “içsel-dışsal” ayrımını getirmiştir. İkinci boyutta, zaman içinde değişkenlik özelliğini yansıtan “kalıcı-geçici” tasnifi getirilmektedir. Üçüncü boyutta da, bireyin yüklemede bulunduğu nedenin benzer ya da belirli bir ortamda geçerliliğini sorgulayan “genel-özel” tespitine gidilmektedir.

İçsel, kalıcı ve genel özellikteki bir yükleme bireysel öğrenilmiş çaresizlikle sonuçlanmakta; dışsal, kalıcı ve genel nitelikteki yüklemelerde ise çevresel çaresizlik ortaya çıkmaktadır. Sonuçta, kişi başarısızlık için kendisini sorumlu görerek benlik saygısını yitirmekte ve bilişsel, duygusal ve güdüsel yetersizlikler yanında özgüven eksikliği yaşamaktadır. Bu süreçler bireyi depresyona taşımaktadırlar (Güler, 2006: 121; Erturgut, 2009: 15; Piri ve Kabakçı, 2007: 199).

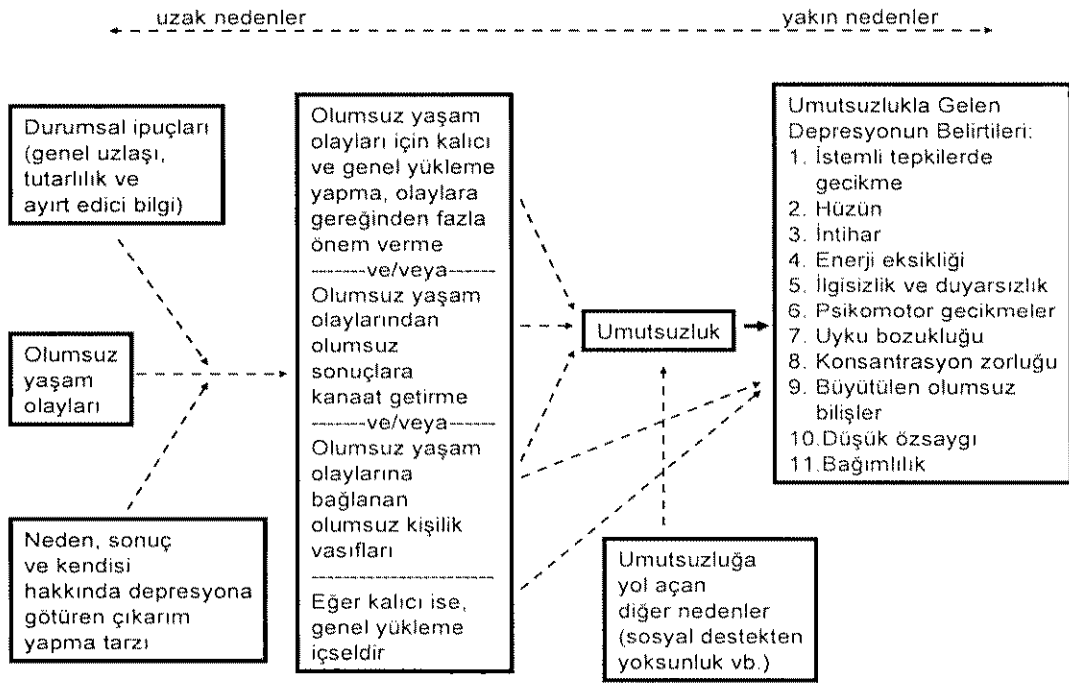
Bu kuramın yaratıcıları tarafından yapılan araştırmada depresyonda olanlarla olmayanlar karşılaştırılmıştır (Abramson, Seligman ve Teasdale [web], 1978). Söz konusu bulgulardan yola çıkarak depresiflerin başarısızlıklarını daha çok içsel, kalıcı ve genel eksikliklere bağladıklarını söylemek mümkün olmaktadır. Buradan hareketle, öğrenilmiş çaresizlik kuramının bu versiyonun, kalıcı ve genel yükleme biçimleri ile depresyon arasındaki ilişkinin, beklentiler düzleminde gerçekleştiğini öngördüğünü söylemek mümkün olmaktadır (Peterson ve Vaidya, 2001: 1217).

c. Öğrenilmiş Çaresizlik, Umutsuzluk ve Depresyon

Umutsuzluk Kuramı ise 1989 yılında Abramson, Metalsky ve Alloy tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre; bireyler olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşınca depresyon eğilimi doğuran bir yükleme çeşidini kullanmaktadırlar. Depresif yükleme biçimi adı verilen bu tarza sahip kişiler, yatkınlık stres modeliyle düşünüldüğünde depresyona eğilimli olmaktadır (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989: 359; Miller ve Ailey, 2005: 15; Piri ve Kabakçı, 2007: 197).

Abramson, Metalsky ve Alloy (1989: 369), Şekil- 2 'de gösterilen şemayla umutsuzluk kuramını formüle etmişlerdir. Umutsuzluk, olayların olumlu bir sonuca ulaşmayacağı ya da başka bir ifadeyle; her hangi bir tepkinin sonucu değiştirmeyeceği beklentisi olarak tanımlanmaktadır. Bu beklenti, çaresizlik düşüncesinin bir ifadesi olmaktadır.

Yatkınlıklar ise umutsuzluğun doğması sürecinde kilit rolü oynamaktadırlar. Olumsuz olayları genel ve kalıcı nedenlere bağlama eğilimi olan yükleme biçimi ve kişinin kendini suçlaması, yetersiz ve başarısız görmesi gibi içsel eğilimler bu kuramın temelini oluşturmaktadır (Davison ve Neale, 2004: 245).



Şekil-2: Umutsuzluk Kuramında Nedensel Zincir.

Bir sonraki adımda, umutsuzluk kuramı için düşük benlik saygısı etmeni de değerlendirmeye alınmıştır (Metalsky, Joiner, Hardin ve Abramson [web], 1993). Buradan hareketle, araştırmacılar; kaygının kaynağı olarak gördükleri çaresizlik düşüncesi başgösterdiğinde, kaygının yanında depresyonun da eş zamanlı olarak geliştiği sonucuna ulaşmışlardır.

Henry (2004: 384), yaptığı çalışmalar ışığında depresif sonuçlara yol açan umutsuzluğun; bağışıklık sistemi ve kardiyovasküler sistemlerde doğrudan olumsuz fizyolojik etki yarattığını ve bedenin yaşlanmasını hızlandığını belirtmektedir. İkinci olarak da umutsuzluk yaşayan bireyin sağlığına özen göstermeme, miskinleşme, inkârcı olma ve katılımcılıktan uzaklaşma eğilimleri gösterdiğini ifade etmektedir.

Öğrenilmiş çaresizlik örüntüsü karakteristik olarak, insanlardaki depresyonla örtüşmektedir. Geçmişinde engellemeler ve hoş olmayan davranışlara maruz kalan birey güdüsel, bilişsel ve duygusal anlamda bozukluk gösterebilmektedir. Çabaları sonuç üzerinde çok az ya da hiç etki sahibi değilse, o bireyin hem güdülenmesinde hem de sonraki yaşam olaylarının çözümü için sergilediği çabalarda azalma meydana gelmektedir. Bu durumun en uç noktasında, kişi hiçbir girişimde bulunmamaktadır. Olayların sonucunu belirlemede ya da kontrol etmede yetersiz olma düşüncesi bireyi depresyona itebilmekte ve kişi depresyona girdiğinde de büyük olasılıkla öğrenilmiş çaresizlik davranışı göstermekte, bir kısır döngü içine düşebilmektedir. Gerçekte, depresif kişiler olumsuz olayların kendi hatalarından kaynaklandığını düşünmekte ve bunu diğer durumlara da genellemektedirler (Güler,2006: 1; Marks, 1998: 202).

Öğrenilmiş çaresizlik kavramının depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, psikosomatik bozukluklar, bağışıklık sistemi sorunları ve pek çok hastalığı anlamada çok önemli bir role sahip olduğu değerlendirilmektedir. Sürekli olarak başa çıkamadıkları ve olumlu sonuçlandıramadıkları olaylarla karşılaşan insanlarda benzer biçimde çaresizlik duygularını ve davranışlarını barındıran bir depresyon gelişir (Overmier, 2002: 4; Yemez ve Alptekin, 1998: 21-25).

Kontrol algısındaki bozulma ve kontrol dışı gelişen sonuçların kişi için önemi arttıkça çaresizlik daha ciddi bir hâle dönüşmektedir. Bu noktada, öğrenilmiş çaresizliğin davranışlardaki ara yüzeyleri klinik ve nörobiyolojik değişkenlerle açıklamada bir paradigma sağladığı ifade edilmektedir (Hovardaoğlu, 1986: 22).

Bazı uzmanların depresyonun nedenlerini ve belirtilerini sadece biyolojik, bazılarının da sadece psikolojik terimlerle açıkladıkları değerlendirilmektedir. Depresyon, etkileşim içinde olan çeşitli etmenlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Beynin, bütün davranışların çıkış noktası olduğu düşünüldüğünde; biyolojik, psikolojik ve zihinsel etmenler aynı sorunun farklı ifade biçimleri olarak görülmektedir.

Biyolojik temelli açıklamalar depresyonun fiziksel boyutuna; psikolojik tabanlı açıklamalar da bu fiziksel değişmelerin bireyi nasıl etkilediğine ışık tuttuğu düşünülmektedir. Diğer bir ifadeyle, psikolojik etmenler, bu rahatsızlığa olan yatkınlığı arttırmakta ve başladıysa sürmesine katkıda bulunmaktadır (Blackburn, 1992: 17). Blackburn bu etmenleri üç grupta toplamıştır. Bunlar:

Belli durumlara tepki olarak depresyon: Her birey karşılaştığı olaylara ya da olumsuz sonuçlara, geçmiş yaşantılarına verdiği önem derecesine göre kendi tarzında tepkiler vermektedir. Ancak, bu farklılığa rağmen, depresyon öncesinde gerçekleşen, örneğin; ölüm ya da ayrılık sebebiyle yaşanan kayıplar, statü, saygınlık ve destek kayıpları, bir iş veya arkadaşlık kaybı, ekonomik sıkıntılar, eşlerle ilişkilerde köklü sorunlar, ebeveyn ya da çocuklarla geçimsizlikler veya fiziksel bir hastalık gibi yaşantılarda ortak bir payda bulunmaktadır (Blackburn,1992: 21-22).

Psikolojik risk etmenleri: Çocukluktaki belli olay ve güncel yaşam deneyimleri karşısında bireyler, bu ciddi yaşantılara tepkiyi depresyona girerek göstermektedirler. Özellikle, ebeveynlerin çocukluk döneminde kaybedilmesi depresyona çok büyük bir yatkınlık yaratmaktadır. Gençlik döneminde karşı karşıya kalınan depresyonda ebeveynlerin depresyon seviyelerinin ve ergen-ana-baba arasında gerçekleşen çatışmaların nedensel etkisi oldukça yüksek düzeydedir. Bir genç bireyin, ebeveynlerinin getirdiği kısıtlama ve kuralların hayatını mahvedebileceğine olan inancı, onlarla ilişkisinden şikayetçi olması ve tutumlarına olan bağlılığı gözlenerek de olası depresyon belirtisine ulaşmak mümkün olmaktadır (Blackburn,1992: 22; Eryüksel ve Akün, 1986: 67).

Düşünce ve hareket tarzları: Depresyonla bağlantılı başka bir çok psikolojik etmen de gösterilmektedir. Örneğin; çökkünlük, kaygı, konsantrasyon ve bellek sorunları, sanrılar, varsanılar, intihar dürtüsü, aşırı derecede olumsuz genel ya da anlık otomatik düşünceler, çaresizlik hissi ve bireylerin çocukluktan itibaren büyüme süreci boyunca geliştirdikleri katı ve başkalarını kendi istedikleri tarzda davranmaya zorlayıcı tutumları ve sonuçları iyi olarak gerçekleştiren olayların nedenlerini dış ögelere, kötülerini ise kendilerine yüklemeleri bunlar arasında sayılmaktadır (McKenzie, 2004: 4-9; Kamen ve Seligman, 1987: 207; Blackburn, 1992: 23).

Bireyler günlük yaşantıları süresince pek çok bilişsel faaliyette bulunmaktadır. Bunların sıklığı öyle bir derecededir ki bilişsel süreç neredeyse varolmakla eş anlamlı olarak değerlendirilmektedir. Biliş; uyarınları duyu organları vasıtasıyla algılayarak anlamlandırma, depolama, düşünme, hatırlama ve kullanma faaliyetlerinin tümü olarak kabul edilmektedir (Ağır, 2007: 17). Depresifler, belirgin bir şekilde düşünce bozuklukları yaşamaktadırlar. Aaron Beck'in "Bilişsel Depresyon Kuramı" ve Martin Seligman'ın "Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı" bu çeşit düşünce bozuklukları kuramlarına temel teşkil etmektedirler (Miller, 2002: 31).

ç. Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerine Yapılan Çalışmalar

Öğrenilmiş çaresizlik davranış biçiminin yerleşmesinde geçmiş yaşantıların ve çevrenin oynadığı rolün öneminin ortaya çıkarıldığı bir çalışmada, çevreleri üzerinde kontrole sahip olamayan bireylerin yaşam olayları karşısında daha kolay olarak çaresizlik hissine kapıldıklarını vurgulanmıştır (Thornton [web], 1982). Bu çalışmada çaresizlik örüntüsünün yaşantılarla öğrenmek sureti ile edinildiği göz önüne serilmektedir.

Peterson ve Seligman (1984), çalışmalarında katılımcılara Beck Depresyon Envanteri ile Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği'ni uygulamışlardır. Depresyon ile öğrenilmiş çaresizlik arasında güçlü şekilde aynı yönde ilişki tespit etmişlerdir (Peterson ve Seligman, 1984'den aktaran Kök, 1992: 15).

Mikulincer (1989), nedensel yüklemeler, baş etme stratejileri ve öğrenilmiş çaresizlik ilişkisine yer verdiği çalışmada, sorun odaklı baş etmenin yüksek kontrol beklentisi ile doğrudan ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Sorun odaklı baş etme, aynı zamanda, başarısızlık için de daha az düzeyde kalıcı ve genel olan yüklemeye ilişkili bulmuştur. Duygusal odaklı baş etme ve kaçınma odaklı baş etmenin ise başarısızlık için daha kalıcı, genel ve içsel yüklemeye ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, kaçınma odaklı baş etmenin performans üzerindeki doğrudan etkisi göz önüne serilmiştir.

Başka bir çalışmada öğrenilmiş çaresizlik ile yaratıcılık, depresyon ve cinsiyet arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Hem kadınların hem de erkeklerin yaratıcılıkları ile öğrenilmiş çaresizlikleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiş; yaratıcılığı yüksek düzeyde olanların öğrenilmiş çaresizliklerinin oldukça düşük olduğu değerlendirilmesine ulaşılmıştır (DeMoss, Milich ve DeMers [web], 1993).

Barrett (1998), öğrenilmiş çaresizliği ve olumsuz otomatik düşünceleri yoğun olan katılımcılarının yaratıcılık puanlarını düşük bulmuştur. Dweck (2000) de çalışmasında, öğrenilmiş çaresizlik gösteren bireylerin başarısızlıklarına odaklandıklarını ortaya koymaktadır. Bu kişiler başarılarını şans gibi dışsal etmenlere yüklemişlerdir. Araştırmacı ayrıca, öğrencilerin okul derslerindeki başarısızlıklarını yeteneksizlik gibi sabit bir etmene yüklediklerinde, ileride karşılaştıkları durumlarda başarısızlık beklentisine düştüklerini ve bunun da akademik başarıyı direkt olarak etkilediği belirtmektedir.

Yee ve Modzelesky (2003), öğrenilmiş çaresizliğin yükleme stiline sınav performansı ile ilişkisini konu alan çalışmalarında 96 üniversite öğrencisini bir dönem boyunca takip etmişler; sınav başarısızlıklarının bu ilişkiyle bağını araştırmışlardır. Dönemin ilk yarısı için çaresizlik yükleme biçimiyle sınav performansı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemezken, ikinci yarıdaki performans artışları ile çaresizlik yükleme biçimi arasında pozitif bir ilişki görülmüştür.

Corell ve Marcus (2004), şiddete maruz kalmış kadınlar arasında yükleme biçiminin, travma ve depresyon belirtileriyle ilişkisi olup olmadığını ve kadın sığınma evlerinde bulunan bu kadınların toplumdaki kadınlara kıyasla daha fazla oranda çaresizlik ya da umutsuzluk yükleme biçimini kullanıp kullanmadıklarını sınamışlardır. Çalışmalarının neticesinde öngördükleri gibi sığınma evlerindeki kadınların kaygı puanlarının daha yüksek olduğunu ve yükleme biçiminin hem depresyon hem de travma belirtilerini yordadığını göstermişlerdir. Ancak, şiddet görmüş kadınların yükleme biçimlerinin diğerlerinden farklılığına ilişkin bir bulguya ulaşamamışlardır.

Firmin ve arkadaşları (2004), öğrencilerin test sınavlarındaki öğrenilmiş çaresizliklerini incelemişlerdir. Bunun için ilk soruları oldukça zor olacak şekilde tasarlanan sınav formu bir gruba ve ilk soruları kolay olan diğer form da ikinci gruba uygulanmıştır. Zor sorularla başlayan ilk grubun sergilediği hayal kırıklığı ve öz güven yitimi açıkça gözlemlenebilmiş, sonradan karşılaşılan nispeten kolay sorularda öğrenilmiş çaresizlik olarak nitelendirilmekte olan bu duygulanım etkisiyle başarı diğer gruba kıyasla düşük kalmıştır.

Shakhar ve Shalev (2007) şiddet görmüş kadınlar üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Araştırmacılar katılımcılarındaki öğrenilmiş çaresizliğin, geçmiş soyo-kültürel yaşantılarındaki olumsuz olaylar sonrasında geliştiğini ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra, öğrenilmiş çaresizliğin bu kişiler için şiddete maruz kalma döngüsünü tetikleyici özelliği olduğunu da ileri sürmektedirler.

Öğrenilmiş çaresizlik konusunda ülkemizde yapılan ilk çalışma Aydın (1985)'a aittir. Bu çalışmada çocukların yükleme biçimleri ile arkadaş ilişkilerindeki başarısızlık arasında ilişki olduğu ortaya konmuştur. Aydın (1986) ayrıca, sosyal başarı eğitimi ile sosyal beceri eğitiminin öğrenilmiş çaresizlik davranışının ortadan kaldırılmasındaki etkilerini incelemiş; çalışmasının sonucunda sosyal beceri eğitiminin daha etkili olduğu belirtmiştir.

Hovardaoğlu (1986), nesnel bir davranış-sonuç sürecinin çaresizlik davranışının ortaya çıkması için yeterli olmadığını değerlendirmektedir. Buna ek olarak performans değerlendirme, nedensel yüklemeler ve beklentiler gibi bilişsel değişkenlerin de öğrenilmiş çaresizliğin baş göstermesinde etken olduklarını tespit etmiştir.

Ayan (1996)'ın çalışmasında öğrenilmiş çaresizlik modelinin, yükleme kuramı ve depresyonla ilişkileri düşünülerek öğrenilmiş çaresizlik sosyolojik boyutta incelenmeye çalışılmıştır. Söz konusu çalışmada sosyolojik birimleri, insanları eylemsizleştiren düşünceleri ve olguları kanıtlamak için film, belge, şarkı, atasözü, deyiş ve şiir için içerik analizleri yapılmış, çaresizliğin öğretilmişliğine dikkat çekilmeye çalışılmıştır. Koçak (1998) ise, yüklemeler, depresyon ve kendini ayarlama değişkenleriyle yaptığı çalışmasında olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin depresif tepkilerdeki farklılıkların, nedensel yüklemelerdeki farklılıklarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bulduk (2002), öğrenilmiş çaresizlik eğitimi aşamasında kullanılan görev türünün öğrenilmiş çaresizliğin genellenme düzeyine etkisini araştırmıştır. Söz konusu çalışmada katılımcılar çözümlü / çözümsüz çizgi labirenti, çözümsüz parça birleştirme ve iki sorun şartı olmak üzere farklı eğitim koşullarına sokulmuştur. Elde edilen bulgular; çözümsüz dolambaçla çaresizlik eğitimi yapılan grubun test aşamasında, diğer deneysel gruplardan daha fazla davranışsal yetersizlik geliştirdiğini göstermiştir. Bu çalışmada ayrıca, çaresizlik eğitimi uygulamasından sonra belirlenen başarı beklentisi ve nedensel açıklama tarzının, deneysel işlemlerden etkilenmediği tespit edilmiştir.

Ceylan (2004), entegre eğitime katılan ve katılmayan 5-7 yaş arasında engelli çocuğu olan annelerin umutsuzluk ve depresyon düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, çocuğu bu eğitime katılan ve katılmayan annelerin depresyon düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu, yüksek düzeyde depresyonu olan annelerin güçlü seviyede umutsuz oldukları ortaya konmuştur.

Erdoğdu (2006), ana-baba tutumları, öğretmen davranışları ve öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği, Ana-Baba Tutumları Ölçeği ve Algılanan Öğretmen Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularında öğrenilmiş çaresizliğin gelişiminde annenin çocuklarına yönelik otoriter davranışlarının, babanın ve öğretmenin otoriter davranışlarına göre daha etkili bir etmen olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmada, erkek öğrencilerin kızlara göre daha yoğun biçimde öğrenilmiş çaresizlik yaşadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, ailenin sosyo-ekonomik düzeyleri ile bireyin öğrenilmiş çaresizlik örüntü düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve öğrenilmiş çaresizliğin oluşumunda dışsal yüklemekten ziyade içsel yükleme yapmanın nedensel etmen olduğu gösterilmiştir.

Özmen ve arkadaşları (2008), yaptıkları araştırmada ergenlerde umutsuzluk düzeyinin sosyodemografik değişkenler, depresyon ve benlik saygısı ile ilişkisini incelemişlerdir. Erkek, anne ve babalarının eğitim düzeyi daha düşük, kırsal kökenli, ailesinin geliri giderini karşılamayan, ailesini yoksul olarak algılayan, depresyonu olan, benlik saygısı düşük, yaşam kalitesini kötü olarak algılayan ve sağlığından hoşnut olmayan öğrencilerin umutsuzluk puanlarının daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Çalışma, ülkemizde kentsel kesimde yaşayan ergen öğrencilerin gelecekte umutlu olduklarını; fakat umutsuz olanların oranının da az olmadığını ve sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarının daha umutsuz olduğunu göstermektedir.

Yukarıda görülebileceği gibi öğrenilmiş çaresizlik sahibi, umutsuzluk ve depresyon belirtileri gösteren bireylerin aynı zamanda bilişsel çarpıtmalarının da olduğuna işaret eden çok sayıda araştırma vardır. Söz konusu araştırmalar, öğrenilmiş çaresizlik örüntüsünün, çaba sarfetmeksizin kendi kendine ortaya çıkan ve devamında yüz yüze gelinecek yaşam olayları karşısında eylemsizliğe neden olan olumsuz otomatik düşüncelerle aynı yönlü ilişkisine işaret etmektedir. Bu noktada, araştırmanın temel değişkenlerinden bir diğeri olan olumsuz otomatik düşüncelerden bahsetmekte yarar vardır.

2. OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER

Yaşam olayları esnasında bilişsel çarpıtma formunda kodlandığı değerlendirilen ve şema olarak nitelenen olumsuz düşüncelerin, daha sonra benzer olaylarla karşılaşıldığında harekete geçtiği ileri sürülmektedir. Başka bir ifadeyle, otomatik düşünceler olası yeni yorumlamaları yönlendirmektedir. Karşılaşılan her yaşam olayında zincirleme olarak tekrar tekrar yapılan değerlendirmelerle doğan bilişsel çarpıtmaların birikerek devam ettiği değerlendirilmektedir. Yoğun biçimde olumsuz hislerle ortaya çıkan bu çarpıtmaları Beck (2005: 38), otomatik düşünceler olarak açıklamaktadır. Söz konusu bu yığılım, bireyi depresyona sürüklemektedir. Örneğin, depresif şemaların temel varsayımları arasında bireyin kendi benliğinde sorun olduğu, çevrenin baş edilemeyecek güçlüklerle dolu olduğu ve umutsuzluk yer almaktadır (Kendall, 1994: 959).

Kısaca ifade etmek gerekirse; otomatik düşünceler, kişinin öznel ifadeleri ve kendi kendine konuşmaları biçiminde tanımlanmakta ve sorun çözme sürecinde şiddetli bir ters etkiye sahip olmaktadır. Kendi kendine konuşmalar açısından bakıldığında, otomatik düşünce kavramı, “içsel diyalog” olarak da adlandırılabilir. Ayrıca, bireyin tutumları ve beklentileri kadar görsel imgeler, sembolik kelimeler, davranışlar ve bunların etkileriyle de ilişkili olabilmektedir (Coyne ve Gotlib, 1986: 695; Kendall, 1994: 959).

Kendi kendine ortaya çıkan bu düşünceler hiçbir çaba gerektirmeden ve mantıklı bir yol izlemeden ortaya çıkmaktadır. Daha belirgin bir düşünce akışı esnasında otomatik olarak aniden kendilerini gösterirler ve yalnızca depresiflerde değil, herkeste mevcuttur. Depresyon hastaları, rahatsızlık ileri boyutta ise otomatik düşünceleri çok daha fazla sayıda yaşamakta, iyileşme sürecinde ise bu yoğunluk giderek azalma eğiliminde olmaktadır (Beck, 2005: 40; Güven, 2005: 24). Otomatik süreçler, dikkat gerektirmediği için, birey farkında olsun ya da olmasın devamlı işlev göstermektedirler, ancak telgraf cümleleri gibi kısa olduklarından süreklilik arz etmezler (Beck, 2001: 103; Kuyucu, 2007: 21).

Manik, hipomanik, narsist veya madde bağımlısı olmadıkça psikolojik bozuklukları olan bireylerin otomatik düşünceleri genellikle olumsuz nitelikte, çarpık ve abartılı şekilde ortaya çıkmaktadır. Kişinin belirgin sorunlarına ilişkin olan bu düşünceler, muhteviyatına ve manasına bağlı olarak belirli duyguların oluşmasına neden olurlar ve alışkanlıklara benzemektedirler. Çok yerleşik olmalarından dolayı doğal olarak algılanmakta, çok seri ve örtük olmalarından ötürü de kişi, çoğunlukla bunları fark edememekte, devamında meydana gelen duyguların farkında olmakta ve duygusal durumunun getirdiği şekilde davranışlar sergilemektedir (Savaşır ve Batur, 2003: 31).

Beck (2005: 42-44), biraz eğitimle kişinin bu düşüncelerinin de farkına varabileceğini belirtmektedir. Bu düşünceler sorunlu kişiler tarafından otomatik olarak doğru kabul edilmektedirler, çünkü onlara eleştirel gözle bakmamaktadırlar. Daha açık bir ifadeyle; olumsuz otomatik düşüncelerin, kişinin içinde bulunduğu ortamı değerlendirmesinde ve bu değerlendirmelerin kendisiyle olan ilişkisini yorumlamasında işlevsiz ve uyum bozucu bir etki yarattığı düşünülmektedir.

a. Düşüncelerdeki Bilişsel Eğilimler

Felaketleştirme: “Falcılık Yapma” olarak da adlandırılan bu yatkınlıkta kişi daha gerçekçi sonuçları dikkate almadan gelecek hakkında umutsuzdur ve olumsuz tahminlerde bulunmaktadır (Beck, 2001: 134).

Olumluyu Geçersiz Kılmak: Birey kendi kendine olumlu işlerin, yaşantıların, özelliklerin ve olayların olumlu neticelerinin geçerli olmadığını söylemektedir. Örneğin, görevlendirildiği bir projenin üstesinden gelmiş olmasının yeterli olduğu anlamına gelmediğini sadece şansının yaver gittiğini düşünmek (Beck, 2001: 134).

Duygulara Göre Mantık Yürütme: Yoğun şekilde yaşanan ya da inanılan şeylerin doğru olduğunu varsaymak ve tam ters nitelikteki kanıtları göz ardı etmektir (Beck, 2001: 134; Beck, 2005: 41).

Etiketleme: Eldeki göstergeler değerlendirildiğinde daha az acı çekme ihtimaline rağmen bunları göz ardı etme söz konusudur. Kendine ve diğerlerine topyekün, yargılayıcı ve olumsuz sıfatlar yakıştırmaktır (Beck, 2001: 134).

Seçici Soyutlama: Pek çok bileşenden yalnızca birine göre sonuca varmaktır. Duruma özgü daha belirgin özellikleri göz ardı ederek, olayı değerlendirmede tek bir ayrıntıya saplanmadır (Beck, 2001: 134). Bir mühendis gelişiminde baş rolü oynadığı prototip bir motor çalışmadığında kendini değersiz hisseder, ancak gerçekte tedarik ve montajda görev alan başka birçok kişi bulunmaktadır.

Aşırı Genelleme: Bir tek ve büyük olasılıkla da saçma olan bir olaya dayanarak çok genel bir sonuca varmak, bu sonucu ilgili veya ilgisiz durumlara genellemektir. Bir öğrenci, belli bir günde ve belli bir sınavdaki başarısızlığını değersizliğinin ve aptallığının son kanıtı olarak kabul eder (Beck, 2001: 134).

Büyütme ve Küçümseme: Değerlendirmelerde abartıya kaçmaktır. Kişilerin olumsuz yaşam olaylarının önemini abartma eğilimlerinin yanı sıra kendilerine verdikleri değeri ve iyi yanlarını olduğundan daha düşük düzeyde değerlendirme eğilimini ifade etmektedir. Kişi, arabada küçük bir sıyrıkla atlatılan kazayı harap ettiği düşüncesiyle kendini hiçbir işe yaramayan biri olarak görür (Beck, 2001: 134).

Kutuplaşmış Düşünce: Bu aynı zamanda "Siyah ya da Beyaz" olarak da adlandırılmaktadır. Bu tür yatkınlıklara sahip kişiler için diğer insanlar ya iyi ya da kötü, ya zeki ya da aptaldır. Ya hep ya hiç tarzı düşünme şekli budur. Birey, herhangi bir durumu, bir süreç olarak değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele almakta, her şeyi siyah veya beyaz görmekte, grinin varlığını ve tonlarını yakalayamamaktadır (Beck, 2001:134).

Kişiselleştirme: Bireyin başka birinin olumsuz yaşam olayları ve sorunlar üzerinde hiçbir etkisi olmadığı hâlde kendini sorumlu tutmasıdır. Burada yoğun şekilde suçluluk ve yetersizlik duygusu söz konusu olmaktadır (Beck, 2001: 134; Dökmen, 1994: 89).

Karşısındakinin Zihnini Okuma: Araştırmaya gerek görmeden, başkalarının ne düşündüğünün bilindiğinin sanılmasıdır (Beck, 2001: 134).

“Meli-malı” Cümleler: Kendinin ve diğer insanların nasıl davranmaları gerektiğine yönelik sabit kaidelere sahip olmak; aksi bir davranış durumunda ise her şeyin kötüye gideceğine ilişkin abartılı beklentilere düşmektir (Blackburn, 1992: 57).

Tünel Bakışı: Bireyler meselelerin yalnızca olumsuz taraflarına odaklanmaktadır (Beck, 2001: 134). Yarısu suyla dolu bir bardağın boş tarafını görmek, dolu kısmını değerlendirme dışı bırakmak ya da kötümserlik olarak da yaygın biçimde tanımlanan bilişsel bir düşünce eğilimidir.

Aydemir ve arkadaşları (2002: 33), araştırmalarında intihar girişiminde bulunanların gerek kendisi gerekse çevresi ile ilgili olumsuz otomatik düşüncelerinin, intihar girişimi olmayan majör depresyondakilere göre bariz olarak fazla olduğunu ileri sürmektedirler. Buradan hareketle olumsuz otomatik düşüncelerdeki artışların, kişinin, ölümü çözüm olarak görmesinde, itici güç rolüne sahip olduğu değerlendirilmektedir (Arslan, Alparsalan ve Ünal, 1998: 34).

Otomatik düşüncelerin geçerliklerine ve işlevselliğine göre iki ana başlıkta tasnif edilebilir olduğu değerlendirilmektedir. Gerçekle bağlantısı olmayan çarpıtılmış düşünceler ve bir düşüncenin doğru olma ihtimaline karşılık, devamında bireyin bundan çıkardığı sonucun yanlışlığı geçerliği belirlemektedir. Otomatik düşüncelerin geçerliliğini ve fonksiyonelliğini değerlendirip daha işlevsel biçimde tepki göstermenin genellikle duygularda olumlu değişimler yarattığı düşünülmektedir (Beck, 2001: 89).

b. İnançlar

Daha yüzeyde ortaya çıkan otomatik düşünceler, daha kalıcı olan bilişsel olgularla yani inançlarla ilgilidir. İnançlar doğumdan itibaren başlayan gelişim süreci boyunca çevreyle olan etkileşimler sonucu meydana gelmektedirler. Kişi, karşılaştığı her olayda yeni başa çıkma stratejileri öğrenmektedir. Bu stratejiler, bireyin inançları ve şemaları doğrultusunda gelişmektedirler (Beck, 2001: 87-89; Şahin, 2003: 165). Depresyona eğilimli olan insanlar işlevsel olmayan, genellikle daha sert, talepkar ya da gerçek dışı inançlara ve beklentilere sahiptirler. Bu bilişler, ilgili şemalara bağlı olarak ortaya çıkmakta olan davranış ve beklentileri daha belirgin bir şekle sokmaktadırlar (Thase, 2006: 61).

İnançlar, kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik genel, katı değerlendirme ve yargıları olan “temel inançlar” ve kişinin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural, tutum ve varsayımlar olan “ara inançlar” olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır (Beck, 2001: 87-89). İnsanlar, büyüme sürecinde kendilerine ve çevrelerine ilişkin doğuştan varolmayan inançlar geliştirirler. En derinlerdeki inançlar, öncelikle çocukluk döneminde diğer insanlarla ilişki kurmayla ve günlük yaşam tecrübeleriyle şekillenen ve genellikle hiç sorgulanmayan algılar ve fikirlerdir. Bunlar temel inançlar olarak kategorize edilmektedirler.

Temel inançlar, kişi tarafından daima doğru olarak kabul edilirler; olumsuz temel inançlar ise aşırı genelleyicidirler. Temel bir inancı destekleyici kanıtlar hemen görülmekte ve bu inanca ters olan veriler ve kanıtlar ise genellikle çarpıtılmaktadır. Örneğin endişelenmenin hayal kırıklığından koruduğu ve kötü olayların olmasını engellediği yönündeki düşünceler, gerçekte endişe duyulan olayların sıklığındaki azlık sebebiyle olumsuz pekiştireç mekanizması sayesinde yaşatılarak gittikçe güç kazanmaktadır. Olumlu temel inançlar ise herkes tarafından hayat boyu sürdürülmektedir. Bu noktada hasta kişilerin, sadece kendilerine değil, diğer insanlara ve genel olarak dünyaya yönelik olumsuz temel inançları olduğunu belirtmek gerekmektedir.

Literatürde temel inançların “şemalar” olarak anılıyor olması karşısında Beck, şemaları dünyayı algılayışımızı sağlayan bilişsel yapılar olarak ortaya koymaktadır. İnançları da, söz konusu bu yapının kişisel deneyimlere dayalı içeriği olarak açıklamaktadır ve olumsuz temel inançların yetersizlik ve sevilmezlik inançları olarak iki grupta toplanabileceğini ileri sürmektedir. Bazı hastaların inançları bir grupta iken, bazılarının her iki grupta da olabileceği değerlendirilmektedir (Beck, 2001: 138; Kabakçı, 2003: 111).

Ara inançlar temel inançların gölgesinde gelişmektedir. Birey, karşısına çıkan bir durumu ara inançları doğrultusunda algılamaktadır. Bu algı da düşünme, hissetme ve davranışlar üzerinde etki göstererek onları biçimlendirmektedir (Beck, 2001: 138).

Otomatik düşüncelerin, depresyonun bilişsel terapisi esnasında, daha yüzeyde ve kolay erişilebilir olmalarından dolayı öncelikle ele alınan nedensel etmen özelliğini taşıdıkları düşünülmektedir. Terapi sürecinde kişi bu düşüncelerle yüzleştirilmekte, daha açık bir ifade ile kişiye öncelikle bu düşüncelerini yorumlama ve değiştirme yöntemi öğretilmektedir. Böylelikle, duygularda olumlu yönde bir değişim sağlandığı değerlendirilmektedir.

İşlevsel olmayan otomatik düşüncelerin pek çok durumda devrede olan daha derinlerdeki inançlar ele alınmaktadır. Ara inançlar, temel inançlara kıyasla daha kolay değiştirilebilmektedirler. Ara inançların belirlenmesinde yarım bir cümlenin devamının tamamlatılması ya da bir kural veya tutumun doğrudan sorulması yeterli olabilmektedir.

Herhangi bir düşüncenin hasta için ne anlama geldiğini sormanın genellikle bir “ara inancı” ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Ancak aynı düşüncenin hastanın kendisi hakkında nasıl bir fikir verdiği sorulduğunda ise, genellikle ortaya çıkan inançların “temel inançlar” olduğu değerlendirilmektedir (Beck, 2001: 90).

c. Olumsuz Otomatik Düşünceler Üzerine Yapılan Çalışmalar

Depresyonun akılcı olmayan inançlarla ve otomatik düşüncelerle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, depresyon ile bu düşünceler arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Nelson [web], 1977). Bunun yanı sıra otomatik düşüncelerle kendini değerli hissetme inancı ve tüm çabalarında başarı beklentileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, umut edilen sonuçların gerçekleşmemesi sonucunda ortaya çıkan engellenme hissi, gelecekte gerçekleşebilecek olumsuz sonuçlar için aşırı endişe duyma ve sonucu etkileme adına elinden birşey gelmeyeceği yönündeki çaresizlik inancı arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur.

Mikulincer (1989), çalışmasında baş etme stratejileri, başarısızlıkların günlük yüklemeleri, kontrol beklentisi ve iş performansı üzerindeki görev harici bilişler arasındaki ilişkileri incelemiştir. İlk grupta her bir bireyden hatırladıkları bir başarısızlığın nedenini ve bununla nasıl baş ettiklerini; ikinci gruptakilerden de olumsuz sonuçlanan yaşam olaylarının genel sebeplerini ifade etmeleri istenmiştir. Elde edilen bulgular ışığında, duygusal odaklı ve iraksak baş etmenin başarısızlarda, sorun odaklı baş etmeye oranla, içsel, genel ve kalıcı yüklemelerle daha fazla ilişkisi olduğu ifade edilmektedir.

Basten (2003), ampute edilmiş katılımcılardan oluşan iki grup üzerinde yaptıkları çalışmada, otomatik düşüncelerin fiziksel engellilerin uyum süreçlerine olan etkisini araştırmışlardır. Bulguları, literatürde yaygın olarak kabul edilen baş etme stratejileri ve yükleme biçimlerinin kişiden kişiye farklılık göstermesinin, uyum çabasında sonucu belirlemede anahtar role sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Mikulincer, Hamburger ve Zalts (2003) çalışmalarında çözümsüz sorunlara maruz bıraktıkları katılımcıların, izledikleri bir reklamlardaki çarpıcı ayrıntılardan kontrol grubundan daha az derecede etkilendiklerini ortaya koymuşlardır. Bunun yerine örneğin bir oyuncunun çekiciliği gibi geri planda olan şeylere dikkat ettiklerini tespit etmişlerdir.

Calvete ve Connor-Smith (2005), Amerikalı ve İspanyol öğrenciler üzerinde karşılaştırmalı olarak yaptıkları çalışmada otomatik düşünceler ve psikolojik belirtilerini ele almışlardır. Otomatik düşünceler ve ona bağlı gelişen sonuçlarla, otomatik düşünceler ve psikolojik belirtilerini her iki kültür grubu için karşılaştırmışlar; benzer olduğu yönünde bulgulara ulaşmışlardır. Araştırmacılar, sosyo-kültürel farklılıklar veya benzerliklerin bilişsel terapiye yöntem ve içerik açısından olan etkisini uygulama yaparak göstermişlerdir.

Wenzel ve Cochran (2006) sosyal fobi ve panik atak örüntülerinde bireyin belleği üzerinde otomatik düşüncelerin meydana getirdikleri etkiyi incelemişlerdir. Elde ettikleri bulgulara göre, panik ataklı bireylerin otomatik düşüncelerle bağlantılı geçmiş yaşantılarına ilişkin bir olayı hatırlamaları, sosyal fobiklerden ve anksiyetesi olmayanlardan daha hızlı gerçekleşmektedir. Anksiyetesi olmayan katılımcılara oranla diğer iki grubun üyeleri, kendilerine konulan teşhise paralel olarak otomatik düşünceleri işlev kazandığında, hem daha fazla üzüntü hem de daha fazla korku yaşadıkları olayları hatırlamaktadırlar.

Wong (2008), otomatik düşünceler, bilişsel üçlü, işlevsel olmayan yüklemeler ve inançların anksiyete üzerindeki etkileri olup olmadığını 138 üniversite öğrencisine uyguladığı anksiyete testiyle incelemiştir. Yaptığı bu çalışmada elde ettiği bulgulara göre, sadece bilişsel üçlünün tek başına şiddetli anksiyetenin göstergesi olduğunu ileri sürmektedir. Araştırma sonuçlarıyla, olumsuz üçlünden olan kendilik konusundaki karamsarlığın özellikle en belirleyici etmen olduğunu belirterek, son çalışmalarla ortaya çıkan yaygın görüşü desteklemektedir.

Kışlak (1997), 112 erkek ve 112 kadından oluşan örneklem üzerinde Evlilikte Uyum Ölçeği ve İlişkilerde Yükleme Ölçeğini uygulamış; olumsuz eş davranışına yapılan yüklemeler ile evlilikte yaşanan uyumun birbiriyle olan ters yöndeki ilişkisini ortaya koymuştur. Çalışmada evlilikte uyumu yordayan tek anlamlı değişkenin çeşitli yüklemeler içinden güdü yüklemesi olduğu ifade edilmektedir.

Yücel ve arkadaşları (2002) yüksek tansiyona bağlı baş ağrısı çeken 105 hasta ve 70 katılımcıdan oluşan kontrol grubu üzerinde otomatik düşünceler, depresyon, aleksitimi ve zorlayıcılığın etkilerini araştırmışlardır. Baş ağrısı mağdurlarının kontrol grubundakilere göre, depresyon, otomatik düşünce ve aleksitimi puanları yüksek; zorlayıcılık puanları ise düşük çıkmıştır. Bu bulgular yorumlandığında depresyonun yüksek tansiyona bağlı baş ağrısına neden olduğu ve bu hastaların duygularını ortaya koymada zorluk çektikleri değerlendirilmektedir. Ayrıca, depresyonda baş ağrısı çekme olasılığının yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Tuğrul (2003), cinsel işlev bozukluklarının tedavisinde; kişilere verdikleri yanlış tepkilerin düzeltilmesi amacıyla ev ödevleri verildiğinde bunların yapılmaması ile karşılaşılan durumların altında, bilişsel bakış açısına göre çeşitli düşünce ve imajlardan oluşan otomatik düşüncelerin yattığı sonucuna varmıştır.

Güloğlu ve Aydın (2007), 232 ilköğretim öğrencisi üzerinde otomatik düşünce biçimi ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu amaçla, "Çocuklar İçin Öz Denetim Ölçeği" ve "Çocuklar İçin Bilişsel Üçlü Envanteri" ni kullanmışlardır. Elde edilen bulgular, yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip çocukların kendilerine, geleceğe ve dünyaya ilişkin bakış açılarının, düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip çocuklara oranla daha olumlu olduğuna işaret etmektedir.

Piri ve Kabakçı (2007) çalışmalarında düşünce eylem kaynaşması ve yükleme biçimleri ile depresif ve obsesif kompulsif belirtiler arasında ilişki olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmada veri toplama araçları olarak "Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği", "Yükleme Biçimi Ölçeği", "Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi" ve "Beck Depresyon Envanteri" testleri 312 üniversite öğrencisine uygulanarak depresyonun şiddeti ile düşünce hareket ve yükleme biçimleri arasındaki bağ tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre düşünce eylem kaynaşması, yükleme biçimleri, depresif ve obsesif kompulsif belirtilerin belli oranlarda birbirleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bununla beraber, yükleme biçimlerinin “kötü olaylar için genel yükleme yapma” alt boyutunun düşünce eylem kaynaşmasını önemli oranda yordadığı bulgusundan hareketle; kötü bir olayı düşünmenin o olayın olma olasılığını arttırabileceği inancının, artan sorumluluk algısı, suçluluk duyguları ve negatif duygular gibi bazı ortak değişkenler tarafından etkileniyor olabileceği bildirilmektedir.

Odacı (2007), 254 gönüllü lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasında olumsuz otomatik düşüncelerin ve boyun eğici davranışların etkilerini cinsiyet değişkenine göre incelemiştir. Çalışmasında “Boyuneğici Davranışlar Ölçeği” ve “Otomatik Düşünceler Ölçeği” kullanmıştır. Araştırmacı, verilerin değerlendirilmesi sonucunda boyuneğici davranış örüntüsünün test puanlarının erkeklerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmayla boyuneğici davranışlarda olduğunun aksine, olumsuz otomatik düşüncelerle cinsiyet arasında bir bağlantı olmadığı tespitine varılmıştır.

Bu araştırmanın konusu öğrenilmiş çaresizlik, olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılık arasında olan ilişkiler üzerinedir. Yaşam olayları karşısında bireyin sergilediği davranışlarda onun kişisel özellikleri, olumsuz otomatik düşünceleri ve yaratıcı düşünme becerileri kendini göstermektedir. Bu özelliklerin öğrenilmiş çaresizlik üzerinde yordayıcı role sahip oldukları düşünülmektedir. Aşağıdaki bölüm öğrenilmiş çaresizlik davranışıyla ilişkili olduğu değerlendirilen yaratıcılık kavramı ve ilgili değişkenler bağlamında düzenlenmiştir.

Yaratıcı insanın yüksek farkındalık düzeyine sahip olması ve bir şeyi algıladığında onu başkalarından farklı görüş açısıyla anlamlandırması değerlendirmelerinden hareketle; öğrenilmiş çaresizlikteki eylemsiz kalma davranışı ve olumsuz otomatik düşüncelerin temelinde yatan olumsuz önyargılar ile yaratıcılık arasında ters ilişki beklentisi öne çıkmaktadır. Bu beklenti öğrenilmiş çaresizlik, olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılığın birlikte incelenmesinin faydalı olacağını göstermektedir (Bahar, 2006: 31; Özcan, 2000: 21).

3. YARATICILIK

a. Yaratıcılığın Tanımı

Yaratıcılık kavramı geçmişte yalnızca psikoloji alanında değerlendirilmekteyken, artık ekonomi, sosyal ve kültür-sanat alanlarında da çokça yer bulmaktadır. Bu niteliğin, gelişime açık olmanın yanında herkesçe farklı düzeylerde sahip olunan bir özellik olduğu değerlendirilmektedir (Sonmaz, 2002: 30).

Guilford, yaratıcılığı tanımlarken bilişsel yeteneklere odaklanmaktadır. Ona göre yaratıcılık; esnek ve özgün düşünme yeteneğini kullanarak sorunların farkına varmak, onları yeniden tanımlamak ve nihayet bu tanımları geliştirmek şeklinde ifade edilebilir (Guilford, 1967'den aktaran Potur, 2007: 51). Alternatifli düşünme ve sorun çözme becerilerinin de yaratıcılık gibi geliştirilebileceği değerlendirilmektedir. Bu açıdan bakıldığında yaratıcılık; sorunlara, eksik bilgi ve unsurlara duyarlı olmak, sorunu tanımlamak ve onu giderecek çözüm alternatifleri geliştirmek, bunları tekrar tekrar denemek ve neticeyi başkalarına aktarmak olarak da tanımlanmaktadır (Torrance, 1974'den aktaran Sungur, 1997: 13). Yaratıcılık için, Yıldırım (1998: 13) ise, elde mevcut olan bilginin kullanılarak olmayan bilginin üretimi gibi oldukça yalın bir tanımlama getirmiştir. May (1994: 22) ise yaratıcılığı bireyi ve çevresini karşılıklı ilişkide buluşturan bir karşılaşma ve sürekli bir süreç, özgün fikirleri açıklama cesareti olarak görmektedir.

Simonton (2002: 190), yaratıcılığın gözle görülür önemi düşünüldüğünde yeni sayılabilecek bir çalışma alanı olarak kullanılmasının şaşırtıcı olduğunu değerlendirmektedir. Örneğin antik Yunan filozoflarının öngörü, özdenetim, cesaret ve adaleti kullanmışken; teologların iman, umut ve sevgi gibi öğeleri ön plana çıkardıklarını; ancak hepsinin yaratıcılığı görmezlikten geldiklerini vurgulamaktadır. Bunun nedenlerini yorumlarken de kutsal kitaplara göre yaratıcılığın, insan yerine tanrının bir karakteristik özelliği olarak kabul edilmesini ileri sürmektedir.

Yaratıcılığın geliştirilmesi de önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Tutumların, değerlerin, sorunlara yaklaşım ve çözüm yollarının öğrenilebileceği; böylelikle yaratıcılık yeteneğinin kuvvetlendirilebileceği ileri sürülmektedir (Raudsepp [web], 1985; Weiss, 1993: 7). Bunun için ilk olarak; bireyin fikirlerinin izinden sürekli olarak ayrılmaması gerektiği ve en rahatlamış anlarda önsezi ve içgüdülere kulak verilmesi vurgulanmaktadır. İkinci olarak; her gün yeni sorunların tespiti gösterilmiştir. Bu da, sorgulayan zihnin, yaratıcı olarak etken zihin olduğu değerlendirilmesine dayandırılmıştır.

Üçüncü olarak; aynı hareket tarzlarından uzak durulması gerektiği, sıradışı bakış açısının zorlanması ve yeni yöntemler düşünülmesi, her bir sorun için birden fazla çözüm yolu ortaya konması ve fikirden fikre geçme yeteneğinin geliştirilmesi tavsiye edilmektedir. Dördüncü olarak; başkalarının fikirlerine açık olmak, yeni fikirlerin henüz ham olmalarından ötürü onlara yapıcı yaklaşmak ve önemsemek üzerinde durulmaktadır. Bireyin, ne kadar saçma veya sıradışı olursa olsunlar yeni fikirleri baştan reddetme yoluna gitmemesi gerektiğine dikkat çekilmektedir. Beşinci olarak, devamlı gözlem yapılmasını, benzerlikler ve farklılıklar ile nesnelerde, durumlarda, işlevlerde ve fikirlerdeki orijinallik ve ayırtedicilikler bulunmaya çalışılması vurgulanmaktadır. Bunlar arasında ne kadar çok bağlantı ve ilişki ortaya çıkarılırsa, o kadar fazla miktarda gerçek yaratıcı ve orjinal çözümler bulma şansı elde edilmektedir.

Altıncı olarak; kişinin kendi elleri yordamıyla yapabileceği türden hobiler geliştirmesi gereği sıralanmaktadır. Bu tür faaliyetler, kişiyi rahatlatmakta ve iş yerinde çokça faydalanılmakta olan yaratıcı sorun çözme yeteneğini güçlendirmektedir. Yedinci olarak; mizaha yakın durulmasını, bu sayede bireyin kendisine ve sorunlarına doğru bakış açıları gelişmesinin sağlanabileceğini belirtmektedir. Çünkü mizah gerginliği uzaklaştırmaktadır ve insanlar rahatladıklarında daha yaratıcı olmaktadırlar. Son olarak; başarısızlık korkusu başka hiç bir şeyin kadar yaratıcılığın önünde engel oluşturmadığından hareketle risk alma tutumunun benimsenmesini tavsiye etmektedir.

b. Yaratıcı Bireyin Özellikleri

Fikirleri eleştirmeden ve yorumlamadan akılda tutabilme yaratıcı bireylerin önemli bir vasfı olarak görülmektedir. Yaratıcılık, düşünce sürecinde ilk aşamayı teşkil etmekte; ikinci aşamada ise mantık devreye girmektedir. Yaratıcı düşünce, analitik düşünce ile karşılaştırıldığında anlam daha açık olmaktadır. Çünkü analitik düşünce sadece mantık yoluyla bir tane çözüm ortaya koyarken; yaratıcı düşünce ise hayal gücü ve pek çok muhtemel yanıt ya da düşünce doğurmakta ve bu sayede fikirler üretmektedir. Yaratıcı düşünebilen ve düşünemeyen insanlar arasındaki tek farkın, yaratıcı düşünebilen insanların buna inanmaları ve kendi kendilerini organize edebilmeleri olduğu düşünülmektedir. Genel olarak, insanlar yaratıcılığın kişilik ve yetenekle ilgili olduğunu hemen kabul etmekte, böyle bir özelliğe sahip olmadıklarını düşündüklerinde de başkalarından yaratıcılık göstererek soruna çözüm alternatifleri üretmesini beklemektedirler. Araştırmalardan çıkarılan bir sonuç olarak, içsel motivasyonun bireyi yaratıcı kılan en önemli özellik olduğu düşünülmektedir (Bono, 1997: 31; Rawlinson, 1995: 16; Yıldırım, 1998: 53).

Yaratıcı insan bir şeyi algıladığında onu, başkalarından farklı görüş açısıyla anlamlandırır. Yaratıcı bireyler diğerleriyle karşılaştırıldıklarında mücadeleci ve sürekli değişim içinde olmalarıyla farklılaşmaktadırlar. Bu farklılık; algılama ve sentez aşamalarında esnek olmayla kendini göstermektedir. Kısıtlayıcı, bireysel, örgütsel ve toplumsal kurallar aşılma; bilineni değil, gerçeği ve geleceği arayış sergilenmektedir. Yaratıcı bireylerde farkındalık düzeyinin yüksek olduğu değerlendirilmektedir. Yaratıcı kişilik; bilgi, zihinsel yetenekler ve yaratılış olmak üzere üç ana özelliği ihtiva etmektedir. Uygun çözüm önerilerinin alt yapısını bilgi sağlamaktadır. Bilginin, yeni düşünce ve ilişkilendirmelerin geçerliği için duyarlık, hayal gücü, esneklik gibi zihinsel yeteneklerle desteklenmesinin şart olduğu düşünülmektedir. Belirsizlikleri kabul etme, özgüven, otoriteyi reddetme ve duygusal etki yaratıcı karakteri tamamlayıcı nitelikler olarak kabul edilmektedir (Bahar, 2006: 31; Özcan, 2000: 21).

Yaratıcı Bireyin Genel Nitelikleri:

- Enerjik,
- Kararlı,
- Yapıcı eleştiride bulunan,
- Üst düzeyde farkındalık sahibi,
- Macera ruhlu,
- Empati yapabilen,
- Yaratıcı bağımsızlık,
- Motive olmuş,
- Hayal kurabilen,
- Düşünceli,
- Araştırmacı,
- Becerikli ve yetenekli,
- Sorun tespit eden ve çözen,
- Bilgili,
- Komik, mizah özelliği bulunan,
- Özgüvenli,
- Muhafazakâr olmayan,
- Zeki,
- Sabırlı,
- Meraklı,
- Farklı olarak tanınmaktan korkmayan,
- Soru soran,
- Düşüncelerle oynayan,
- Değerlendirme ve yorum yapan,
- Mücadeleci, başarı yolunda uzun ve zor süreçleri göze alan,
- Kolay ikna olmayan,
- Eğlenceden hoşlanan.

Bu nitelikler kendiliğinden gelişmemektedir. Bireyin çaba göstermesini, öğrenmeyi, kendi iç dünyasını sorgulamasını ve kendisini keşfetmesini gerektirmektedir (Yurtseven, 2001: 86).

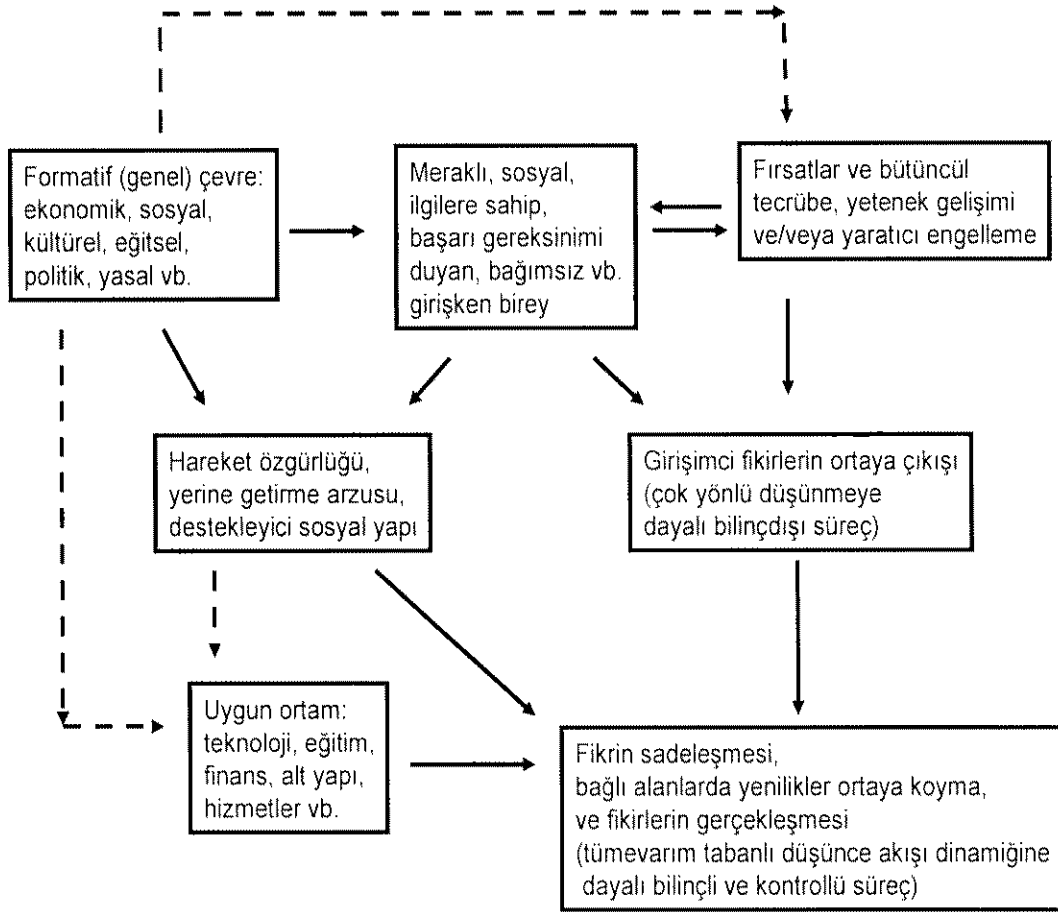
c. Süreç Olarak Yaratıcılık

Yaratıcılık süreci, hazırlık, kuluçka, fikrin ortaya çıkması ve bu fikrin gelişmesi aşamalarından oluşmaktadır. Yaratıcı düşünce süreci, arayış ve güvensizlik ortamında geçirilen süre olarak ifade edilmektedir. Daha iyi sonuçların elde edilmesinin; sistemli bir hazırlık, sorunlar ve deneyim gerektirdiği değerlendirilmektedir (Sungur, 1997: 167).

Yaratıcılık hayatın hemen hemen her alanında vardır. Özel bir beceri olmaktan öte kavrayıcı düşünme, algılama, hafıza ve öz eleştiri gibi günlük yetenekler üzerine kurulu olduğu; bu nedenle de küçük bir gruba özgü olmadığı; bir dereceye kadar olmakla birlikte herkesin yaratıcı olduğu düşünülmektedir (Boden, 2004: 17, Kadayıfçı, 2008: 17; Sungur, 1997: 167). Örnek olarak penisilin veya x ışınlarında olduğu gibi “tesadüfi”; resim veya heykel yapma ya da şiir yazma olarak örneklendirilebilecek “benzetme” ve psikolojiden örneklendirilebilecek olan “yordama” olmak üzere yaratıcı çözümlere üç yolla ulaşılabileceği ileri sürülmüştür (Mednick [web], 1962).

Yaratıcı sorun çözme süreci, dinamik bir düşünme sürecidir. Yaratıcı sorun çözme sürecinin bu dinamizminden hareketle, üretilen düşüncelerin en etkili olanının seçilmesinin her zaman sonuca ulaştırmayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, karmaşık durumlar ve yaşam koşullarının, mükemmel çözümlerin ortaya çıkmasını engelleyebileceği değerlendirilmektedir.

Bütün bunların yanında ortaya çıkarılan bir çözüm alternatifinin uygulamaya konmasında hedeflenen başarı da yeni bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Yeniden en baştaki sürece dönerek tanımlamak, daha sonra yeni düşünceler üreterek ve değerlendirme ölçütleri koyarak, aynı süreci tekrarlamak gerekmektedir (Sungur, 1997: 136). Aşağıda Şekil-3'te sunulan tasarım, yaratıcılığı süreç olarak betimleme amacı taşımaktadır:



Şekil-3: Yaratıcılık ve Girişimcilik: Kavramsal Bir Model (Rickards ve Moger, 2009: 273).

ç. Yaratıcılığın Önündeki Engeller

Bireyin yaratıcılık düzeyi ve karşılaştığı sorunları çözme becerisi önünde pek çok kısıtlayıcı etmen olduğu birçok araştırmacı tarafından ifade edilmektedir. Karşılaşılan yaşam olaylarının olumsuz sonuçlarının önüne geçme diğer bir ifadeyle sorunlara yerinde çözümler getirme yeteneğinin çağdaş eğitim ve öğretim anlayışına göre planlanmış ve programlanmış bir çalışma ile kazanıldığı değerlendirilmektedir. Buradan hareketle, başarısızlık beklentisi ya da düşüncesinin yaratıcılık yeteneğinin gelişmesi önünde katı bir duvar oluşturduğunu ifade etmenin yerinde olacağı düşünülmektedir (Ağır, 2007: 59).

Bono (1997: 33), yaratıcılığın önündeki engelleri bireysel, örgütsel ve toplumsal engeller olarak üç grupta sınıflandırmıştır. Bireysel engeller; alışkanlıklar, tutumlar, yaşantılar, dünyaya ve olaylara bakış açısı gibi kişiliği oluşturan yapısal özelliklerden gelmektedir. Rahatına düşkünlük, motivasyon eksikliği, öğrenilmiş çaresizlik, farkındalık bilincinin olmaması, çalışılan konu hakkında eksik bilgiye sahip olma ve korkular bunlara örnek olarak verilmektedir. Kişinin yanlış yapmak ve alay edilmek gibi korku ve kuşku niteliğindeki olumsuz otomatik düşünceleri günlük yaşamında her hareketine yansımakta, bu sebeple sahip olduğu hırsı olumlu yönde kullanamamaktadır. Bazı kişiler otorite altında olma, bazıları da aşırı mükemmeliyetçi tutumlar nedeniyle yaratıcılıklarının kısıtlandığını düşünmektedirler.

Ayrıca, mantık ve ezbere dayalı bir eğitim öğretim sisteminde yetişmek de bireyde olumsuz etkiye yol açmaktadır. Örgütsel engeller açısından bakıldığında kişilerin, yaptığı işlerde yaratıcılıklarını kullanması; yönetim kadrolarını işgal edenlerin kendilerinin yaratıcı ve bunu destekleyici olmasına bağlı olmaktadır. Toplumsal engellerin; toplum içerisinde uyum sağlamacılığın birincil prensip olmasıyla ortaya çıktığı değerlendirilmektedir. Örneğin hayal kurmanın zaman kaybı olarak görülmesi bunlar arasında sıralanmaktadır. Temelde, yaratıcı süreçlerde baskın etmeni bireyin hayal gücü temsil etmektedir (Bahar, 2006: 36-39; Rouquette, 2007: 9).

d. Yaratıcılık Kuramları

Literatürde, yaratıcılık kavramıyla ilgili geliştirilmiş pek çok model bulunmaktadır ve bu kavram mistik, psikometrik ve bilişsel gibi birçok yaklaşımla farklı açılardan ele alınmaktadır. Ancak yaratıcılığın boyutları ve nitelikleri net olarak ortaya konamamaktadır (Kadayıfçı, 2008: 13). Bilimsel terminolojiye ait olan bir kavram toplum içinde, o alanla ilgili bilgisi olmayan herkes tarafından da kullanılmaya başlandıkça, gerçek anlamını kaybetmektedir. Bu olayın bir saptırma değil; değişiminin bir getirisi olduğu ve günümüz toplumlarında bilime, akla ve mantığa dayandırma eğiliminin sosyal yaklaşım biçimine dönüştüğü düşünülmektedir (Rouquette, 2007: 9).

Psikoanalitik kuramların öncüsü Freud, yaratıcılığın bireyin çevre ve toplum üzerinde zarara yol açan "libido" enerjilerine ve genç yaşta bilinçaltında yer alan çatışmalarına karşı bir savunma olduğunu ileri sürmektedir. Freud'un bu yeteneğin çocukluk döneminde yer alan oyunların bir devamı olduğu fikrinden hareketle yaratıcılığı küçümsediği değerlendirilmektedir (Freud, 1925'ten aktaran Tanıt, 2007: 13).

Ernst Kris (1952: 142) ise yaratıcılığın bireyin mantığa dönüp kendini soyutlaması nispetinde ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Yaratıcılık sürecini esinlenme aşaması ve ayrıntılaştırma aşaması şeklinde iki safhaya ayırmaktadır. Yaratıcılık ise bilincin ve zihnin en baştaki saf hâline gerilemesi olarak ifade edilmektedir uç geçmişî olan veya yasadışı işlerle uğraşan kişiler de suçları bildirmemektedir.

İnsancıl Kuram; yaratıcı süreç bireyin kendisi dışında gelişen bir karmaşık ilişkisel ürünün, maddelerin, olayların, insanların veya yaşantı koşullarının ortaya çıkışı olarak tanımlanmaktadır (Rogers [web], 1961). Ona göre yaratıcılığı belirleyen iki koşul bulunmaktadır. Bu koşullar, güvenlik ve psikolojik özgürlüktür.

Maslow (1971: 72-95) da Rogers'ın görüşüne katılmakta, Freud'un görüşünü reddederek yaratıcılığı, tam tersine, bir gerileme olarak görmemektedir. Kuramda, yaratıcı bireylerin yaşantılarından kazandıkları ve hazmettikleri tecrübe, bilgi ve alışkanlıklarını önlerindeki yeni meselelere yaklaşımlarından uzak tuttuğu, varsa benzerliklerinden faydalanabildikleri ancak büyük ölçüde o ana odaklanmakta oldukları değerlendirilmektedir. Korkular, gelecekle ilgili kaygılar, beklentiler, ince hesaplar ve ön yargılar nispeten taşınmamakta, her an sürprizlere açık olunmaktadır. Yaratıcı bireyler kendilerini büyük ölçüde kolaylıkla hedeflerine yoğunlaştırabilmekte; birleştirici olarak zıt düşüncelerin ortak alanlarını ortaya çıkarabilmektedirler. Sağlıklı bir kişilik yapısı, iştirak edilen her faaliyette kendisinden bir şeyler katma ve varolandan farklı bir şeyler üretebilme yaratıcılığın oluşması için yeterli görülmektedir.

Yaratıcı birey, ileri derecede empati yapma yeteneğine sahip, çevresine karşı duyarlılığı yüksek ve pozitif düşünen kişi olarak tanımlanmaktadır. Yapıcı düşünmek düşünce sisteminin temelinde yatan ana etmendir. Bununla birlikte, bireyin ancak benlik bütünlüğüne sahip olması ile birleştirici ve bütünleştirici olabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, dayanıklılık ve cesaretin yaratıcılığın ortaya çıkmasında önemli rol oynadıkları ifade edilmektedir (Maslow, 1971: 95).

Çağrışım Kuramı'nda yaratıcılığın, düşüncenin temelini oluşturan izlenimler ve ara çağrışımların sayısı ve bunların alışılmamış olmasında kendini gösterdiği ifade edilmektedir. Söz konusu kurama göre yaratıcılık sürecini esas alarak yaratıcı çözümlerin "olumlu rastlantı", "benzerlik" ve "aracılık" ile oluşabileceği savunulmaktadır. Olumlu rastlantı; çağrışımların tesadüfler zinciriyle uyarıcıların bir araya gelmesiyle yaratıcılık sürecinin başladığına işaret etmektedir. Buluşların büyük bir bölümünün sezgi ve içe doğuş süreçleri sonunda yapıldığı, mantıksal düşünmenin aksine yaratıcı hayal gücüne dayandığı belirtilmektedir. Kısaca belirtmek gerekirse; olumlu rastlantı, belirli hedef peşinde iken beklenmedik bir sonuçla karşılaşmak olarak ifade edilmektedir.

Benzerlik; çağrışımların uyaranlar arasındaki bir başka özelliği olarak değerlendirilmektedir. Yaratıcı kişilerin ıraksak düşünebilme yetenekleriyle diğerlerinden farklılaştığını vurgulamaktadır. Aracılık; olayların ortak yönlerini görerek birbiriyle ilişkilendirmek şeklinde işlev görmektedir (Mednick [web], 1962). Aracılık, bütünleme işlemi olarak da ifade edilmektedir.

Gestalt Kuramı'nı benimseyenler, "yaratıcılık" kelimesi yerine daha çok "üretken düşünce" ve "sorun çözme" kavramlarını kullanmayı tercih etmektedirler. Yaratıcı düşünceyle sorunlar yeniden yapılandırılmaktadır. Öncelikle, aksaklıklar gözden geçirilmekte ve ilgili oldukları durumlar bütün ve onu oluşturan parçalar düzleminde ele alınmaktadır. Devamında, sorun üzerinde gruplamalar ve bütünleştirme yapılmakta; asli ve tali unsurlar ayrıştırılmaktadır (Sungur, 1997: 36-37).

e. Yaratıcılık Üzerine Yapılan Çalışmalar

MacKinnon (1962) tarafından, yaratıcılığın; orijinallik, esneklik ve hayata geçme ile karakterize olan ve zamana yayılan bir süreç olduğu ileri sürülmektedir. Matematikçiler dışarıda tutulduğunda, zekâ seviyesi ile yaratıcılık düzeyi arasında oldukça düşük bir ilişki olduğu genel düşüncesine ek olarak, araştırmacı da bu iki değişken arasında ilişki olmadığını göstermiştir.

Ward ve arkadaşları (1999), olağan insan bilişine yaratıcı biliş yaklaşımıyla odaklanmışlardır ve bu çalışmalarıyla yaratıcı bilişin maksatlarını daha ileriye taşıma çabalarını ortaya koymuşlardır. Bazı gözlemlerle ulaştıkları sonuçlar; yaratıcı bilişin uzun süreli anlaşmazlık konularını nasıl çözümleyebileceğini göstermektedir. Bu çalışma, hüristik diğer bir deyişle keşif tabanlı yaratıcılığın yerine “hedef odaklı”; evrensel yaratıcılık becerileri yerine “alansal” ve yapısal olmayan yerine “yapılandırılmış” yaratıcılık yaklaşımlarını öne çıkarmaktadır.

Amabile ve arkadaşları (1996), araştırmalarında yaratıcılık için çalışma çevresinin değerlendirilmesinde “Yaratıcılık için İklim Değerlendirmesi” başlıklı yeni bir araç ortaya koymuşlardır. Onlara göre, bu yeni yaklaşım örgütsel çalışma çevresinde algılanan uyarıcılar ve engellerin değerlendirilmesinde yeni bir tasarımdır. Araştırmacılar, algılanan iş çevrelerinin yüksek yaratıcılık ve düşük yaratıcılık özelliklerini daha belirgin olarak ayırt edilebileceğini ileri sürmüşlerdir.

Sternberg (2006), çalışmasında yaratıcılığın doğasını anlamaya, onu değerlendirmeye ve öğrencilere yaratıcı düşünmeyi öğretmenin yanı sıra yaratıcılığı öğretme prensipleri geliştirmeyi ele almıştır. Söz konusu çalışmada aynı zamanda yaratıcı katkılar fikrinin itici kuvvetlerinin de açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Yaratıcılığın maliyetleri üzerinde de durulmuş, toplumun rolünün bunları azaltmaya yönelik bir etmen olabileceği önermelerinde bulunulmuştur.

Gümüşsuyu (2004), bir kuruluşta çalışanlar üzerinde yaptığı çalışmasında kuruluşun örgütsel yapısı ve yönetsel uygulamalarını yaratıcılık kültürü açısından incelemiştir. Yaratıcılık kültürünün örgütteki varlığını soru formu ile ölçmüş; örgüt yapısının kişisel yaratıcılığı ortaya çıkarmaya uygun olup olmadığını da orta kademe yöneticileri ve çalışanlarla yaptığı görüşmelere göre ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular ışığında kuruluştaki yüksek seviyede merkezi ve biçimsel örgüt yapısının ve yöneticiler kaynaklı sınırlamaların yaratıcılık kültürü önünde engel teşkil ettiği tespit edilmiştir.

Bahar (2006), alışanların yaratıcılık düzeyleri ve sorun çözme becerilerini tanımlayıcı ve karşılaştırmalı olarak ortaya koymuştur. Bu amaçla araştırmada Problem zme Envanteri ve Ne Kadar Yaratıcısınız lekleri kullanılmış, elde edilen bulgularla sorun çözme ve yaratıcılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark ortaya konmuştur. Ancak, sorun çözme konusunda başarılı olduğuna inanan ve dışarıdan destek aldığını belirten katılımcıların her iki puan ortalamalarının nispeten iyi olduğu da tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların medeni durumlarının, yaşlarının, deneyim sürelerinin ve belirttikleri kişilik yapılarının puan ortalamalarını etkilemediği ortaya konmuştur.

Acıbozlar (2006), alışanların karar verme stratejileri ve yaratıcılık düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmasında; yönetici hemşire olan katılımcıların karar verme stratejileri puanları ile yaratıcılık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Diğer bir ifadeyle yaratıcılığın karar verme stratejisine olan olumlu etkisi ortaya konulmuştur.

Tanıt (2007), çalışmasında eğitim alanındaki yöneticilerinin değer tercihleri ile yaratıcılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çeşitli resmi veya özel kuruluşlarda çalışan 122 yöneticiye "Schwartz Değerler leği"ni ve "Raudsepp Ne Kadar Yaratıcısınız leğini" uygulamıştır. Araştırmacı eğitim yöneticilerinin değer tercihlerine göre yaratıcılık puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Kadayıfçı (2008), yaratıcı düşünmeyi destekleyen bir öğretim modelinin, lise öğrencilerinin konuyla ilgili kavramalarına, imajlarına, ırsak düşüncelerine ve bilimsel yaratıcılıklarına etkisini, geleneksel öğretim yöntemiyle karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Çalışmasının sonucunda yaratıcı öğretim modelinin geleneksel yaklaşımdan daha etkili olduğunu belirlemiştir.

Aktamış ve Ergin (2007), bilimsel yaratıcılık ile bilimsel süreç becerileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, ilköğretim okulu 7.sınıf öğrencilerini örneklem olarak belirlemişlerdir. Araştırmanın neticesinde söz konusu değişkenlere ilişkin puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu yargısına varmışlardır.

Tunç (2007), çalışma hayatında yaratıcılık, yenilikçilik ve girişimcilik yönetimi konusunda yaptığı araştırmasında; örgütlerin bir fayda yaratmak ve bunu bölüştürmek için girişimci bir yapıda olmaları gerektiğini, girişimcilik sürecinde işleyişin en temel hammaddesinin yaratıcılık sayesinde ortaya konan unsurlar olduğunu ileri sürmektedir. Yaratıcılığın meydana çıkardığı düşünsel veya nesnel yeniliği genelin kullanabileceği forma sokmanın da yenilikçilik olduğunu ifade etmektedir.

Buraya kadar anlatılanları özetlemek gerekirse; öğrenilmiş çaresizliğin temel nedeninin yaşam olaylarının sonucunu belirlemede ya da kontrol etmede yetersiz olma düşüncesi olduğu değerlendirilmektedir. Bunun yanında, olumsuz otomatik düşüncelerin temelinde yatan bilişsel çarpıtmaların sıklığının öğrenilmiş çaresizlik ile doğru orantılı olarak arttığı düşünülmektedir. Ayrıca, sorunu tanımlamak ve ona çözüm aramak, tahminlerde bulunmak, eksikliklere ilişkin seçenekler geliştirmek ve yeniden denemek şeklinde ifade edilen yaratıcılığın, öğrenilmiş çaresizlik davranışı olan eylemsizlik ile ters kutupta olduğu görülmektedir. Bu durumda öğrenilmiş çaresizlik yaşayan bireylerin sıklıkla olumsuz otomatik düşüncelere de sahip olması ve daha az yaratıcı olması beklenebilir. Söz konusu beklenti ışığında yapılan bu görgül çalışmanın yöntemi devam eden bölümde sunulmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmada bazı sosyodemografik özellikler, olumsuz otomatik düşünceler, yaratıcılık ve öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmaktadır. Çalışmanın ilk amacı öğrenilmiş çaresizlik, yaratıcılık, olumsuz otomatik düşünceler ve olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçekleri arasındaki ilişkileri belirlemektir.

İkinci amaç ise olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılığın öğrenilmiş çaresizliği yordama gücünü belirlemektir. Ardından üçüncü amaç olarak cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi sosyodemografik özelliklere göre öğrenilmiş çaresizlik, yaratıcılık, olumsuz otomatik düşünceler ve olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçeklerinin puanlarının değişip değişmediğini incelemek gelmektedir.

Literatür incelendiğinde, yaşam olaylarının sonucunu belirlemede ya da kontrol etmede yetersiz olma düşüncesinin bireyi öğrenilmiş çaresizlik içine ittiği görülmektedir. Araştırmalar, olumsuz otomatik düşüncelerin temelindeki bilişsel çarpıtmalar arttıkça öğrenilmiş çaresizliğin de arttığına işaret etmektedir.

Literatüre göre yaratıcılık ise, sorunu tanımlamak ve ona çözüm aramak, tahminlerde bulunmak, eksikliklere ilişkin seçenekler geliştirmek ve yeniden denemek şeklinde ifade edilmektedir. Yaratıcılığın sözkonusu özelliklerinin öğrenilmiş çaresizlik kavramına ters düştüğü görülmektedir. Bu durumda, öğrenilmiş çaresizlik yaşayan bireylerin sıklıkla olumsuz otomatik düşüncelere de sahip olması ve ters biçimde daha az yaratıcı olması beklenebilir.

2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Öğrenilmiş çaresizlik düzeyi yüksek olan bireyler karşılaştıkları yaşam olayları ve sorunları karşısında sonucu etkileyemeyecekleri ve kontrolün kendilerinde olmadığı düşüncesiyle eylemsiz kalmakta harekete geçmemektedirler. Bu çeşit bir davranış örüntüsüne sahip bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında başa çıkma bakımından güçlük yaşamaları kaçınılmazdır.

Yaratıcılık düzeyi güçlü ve olumsuz otomatik düşünceler sıklığı düşük olan kişilerin daha girişken ve sorunlara yaklaşımlarının daha katılımcı olacağı düşünülmektedir. Diğer bir ifadeyle, söz konusu bireylerin öğrenilmiş çaresizlik yaşamamaları da beklenebilir.

Öğrenilmiş çaresizliğin davranışsal bir süreç olması, yine davranışsal bir süreç olan yaratıcılığın ve bu süreçteki duygu ve düşüncelerin önemini ortaya koymaktadır. Bu bakımdan öğrenilmiş çaresizlik örüntüsüne sahip kişilerin eylemsizlik düzeylerine etki ettiği düşünülen yaratıcılıklarına ve olumsuz otomatik düşüncelerine odaklanmanın bireylerin yaşamlarının değişik alanlarındaki verimlilik düzeyine yapıcı ve olumlu katkıda bulunabileceği değerlendirilmektedir. Bu bilgi özellikle organizasyonlar açısından; personel alımında, etkili çalışma gruplarının oluşturulmasında, hizmet içi eğitim konularının belirlenmesinde veya yenilik ile ilgili benzer diğer alanlarda kullanılabilecektir.

Yaşamın sürekli değişim içinde olduğu gerçeğini özümseyerek yeni durumlara, değişime ya da gelişime uyum sağlama, eleştirel düşünerek sorgulama günümüzde olmazsa olmaz bir kural hâline gelmiştir. Bunun için de farkındalık derecesi yüksek, girişken, aktif, nemelazımcılıktan uzak bireyler her zaman bir adım önde olacaktır ve bu genel olarak istenen bir durumdur. Araştırma, sonuçları itibarıyla ilgili kişisel özelliklerin bazılarını incelemiş olacaktır.

3. ARAŞTIRMA SORULARI

Çalışmanın araştırma soruları hedeflenen amaçlar doğrultusunda belirlenmiştir. Buradan hareketle çalışmada aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranacaktır:

- Öğrenilmiş çaresizlik, yaratıcılık, olumsuz otomatik düşünceler ölçek toplam puanları ve olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçekleri (kişinin kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri, şaşkınlık / kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık / izolasyon) puanları arasında ilişki var mıdır?

- Yaratıcılık, olumsuz otomatik düşünceler ölçek toplam puanları ve olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçekleri (kişinin kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri, şaşkınlık / kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık / izolasyon) puanları öğrenilmiş çaresizlik toplam puanını yordamakta mıdır?

- Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik, yaratıcılık, olumsuz otomatik düşünceler ölçek toplam puanları ve olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçekleri (kişinin kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri, şaşkınlık / kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık / izolasyon) puanları, cinsiyet ve eğitim düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu çalışmada bireylerin öğrenilmiş çaresizlikleri ile ilişkili kişisel, çevresel ve örgütsel özellikler içinden kişisel özelliklerinin yaratıcılık ve olumsuz otomatik düşünceler boyutları ele alınmıştır. Buna karşın diğer kişisel özelliklerle beraber öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkili toplumsal ve örgütsel etmenlerin dikkate alınmaması bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir.

5. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

a. Evren ve Örneklem:

Araştırmanın örneklemini, 201 kişi oluşturmaktadır. Örneklemin 121'i erkek, 80'i kadındır. Katılımcıların cinsiyete göre yüzde dağılımı Tablo-1'de sunulmuştur. Guilford, örneklem büyüklüğünün soru sayısının iki katı; Nunnally ise on katı olması gerektiğini ifade etmektedirler (Guilford, 1954 ve Nunnally, 1978'den aktaran Özdoğan ve Tüzün, 2007: 644). Bu yüzden 201 olan örneklem sayısının yeterli olduğu değerlendirilmektedir.

b. Veri Toplama Araçları:

Yapılan literatür taramasında öğrenilmiş çaresizliğin ölçümünde yaygın olarak, Seligman'ın geliştirdiği "Çocuklar İçin Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği"ne başvurulduğu görülmüştür (Brown ve Inouye, 1978; Bulduk, 2002; Cantekinler, 1997; Dweck ve Davison, 1978; Erdoğan, 2006; Forsyth, 1983; Ganellen, 1988; Kök, 1992; Polat, 1986). Bu çalışmada katılımcılarının yetişkinler olmasından hareketle, Boysan (2006), Kara ve Beşiroğlu (2008), McKean (1994), Shea (2008), Shaktar ve Shalev (2007), Thornton ve Patkar (2003) ve Wilson ve Vercella (1992) tarafından çalışmalarında kullanılan, Quinless ve McDermott (1988) tarafından geliştirilmiş olan "Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği"nin kullanılmasının uygun olacağı değerlendirilmiştir.

Olumsuz otomatik düşünceleri ölçmek amacıyla Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş "Otomatik Düşünceler Ölçeği" uygulanmıştır (Ağır, 2007; Calvete ve Connor-Smith, 2005; Kuyucu, 2007; Öğretir, 2004; Tümkeya ve İflazoğlu, 1999; Wenzel ve Cochran, 2006; Wong, 2008). Kullanılan bir diğer ölçek de "Ne Kadar Yaratıcısınız?" testidir. Ölçeğin, yaratıcısı tarafından yaratıcılığı şekillendiren kişilik özellikleri, tutumlar, değerler, motivasyonlar ve ilgileri belirlemeyi sağladığı ifade edilmektedir (Raudsepp [web], 1985). Anılan ölçekler aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Çalışanların yaratıcılık düzeylerini belirlemek amacıyla yaratıcılık açısından kendilerine yönelik algılarına başvurulmuştur. Bu amaçla, Raudsepp (1979)'ın geliştirdiği ve Sungur (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan "Ne Kadar Yaratıcısınız?" ölçeği kullanılmıştır. Testte 50 soru bulunmaktadır ve cevaplar 1 ve 5 arasında likert tipi ölçüm vermektedir.

Yaratıcılık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçekler araştırıldığında literatürde üç testin öne çıktığı belirlenmiştir. Bunlar Torrance (1974)'in "Yaratıcı Düşünme Testi", Davis (1975)'in "Nasıl Düşünürsünüz?" ölçeği ve Raudsepp (1979)'in "Ne Kadar Yaratıcısınız?" testidir (Torrance, 1974'den aktaran Clapham, 2004: 830). Yapılan literatür incelemesinde Torrance'ın ve Davis'in testlerinin yurt dışındaki (Al-Sabaty, 1989; Gonzales, Campos ve Perez, 1997; Poreh, Whitman ve Ross, 1993; Rudawich, Lok ve Kitto, 1995; Schuldborg, 2001; Wang ve Horng, 2002) ve Türkiye'deki (Palamut, 2008; Potur, 2007; Tulgay, 1997; Yılmaz, 2006) çalışmalarda hemen her çeşit örneklem üzerinde kullanıldığı belirlenmiştir.

ABD'de yapılan bir çalışmada, en yaygın kullanılan bu üç testin birlikte geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yapılmasıyla elde edilen sonuçlara dikkat edildiğinde, literatürde ölçek seçimi husunda hassas davranılmadığı tespit edilmiştir. Torrance'in testinin akademik başarı ve yeteneği ölçmeye göre yapılandırıldığı değerlendirilmiş; bunun yanında Davis'in ve Raudsepp'in ölçeklerinin bu amaçtan uzak olduğu belirtilmiştir (Clapham, 2004: 833). Davis'in testi bağımsızlık, mizah, risk alma davranışı, katılımcılık gibi kişisel belirli bazı özellikler ve yaratıcı ilgileri değerlendirdiği kabul edilmektedir. Raudsepp'in testinin ise gerek kendisinin tanımlamasında gerekse Clapham (2004)'in faktör analizi yaptığı ilgili çalışmada yaratıcılığın "ilgi ve tutum" boyutunu ölçmekte olduğu ortaya konmaktadır. Ölçeğin yaratıcılığı şekillendiren "kişilik özellikleri, tutumlar, değerler, motivasyonlar ve ilgiler"i belirlemeyi sağladığını ifade edilmektedir (Raudsepp [web], 1985). Testte cevaplardan 1 numaralı seçenek (Tamamıyla Katılıyorum) için (-2) puan; 2 numaralı seçenek için (-1) puan; 3 numaralı seçenek için (0) puan; 4 numaralı seçenek için (1) puan ve 5 numaralı seçenek (Kesinlikle Katılmıyorum) için (2) puan kazanılmaktadır.

Ölçek puanlaması esnasında 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 15, 18, 20, 24, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48 ve 50 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Puanların toplanması ile testi yanıtlayanların yaratıcılık puanları elde edilmektedir. Test puanı 100–80 arasında olanların yaratıcılık puanları yüksek; 79–60 arasında olanların yaratıcılık düzeyi ortalamanın üzerinde; 59–40 arasında olanların yaratıcılık düzeyleri orta; 39–20 arasında olanların yaratıcılık düzeyi ortalamanın altında ve 19 ile (-100) arasında olanların yaratıcı olmadıkları kabul edilmektedir (Sungur, 1997: 216; Raudsepp [web], 1979).

50 sorunun iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach's Alfa değerini Bahar (2006) .78, Gülel (2006) .85, Sarı (1998) .86 ve Varoğlu ve Varoğlu (1994) .73 olarak bulmuşlar; geçerlik için yaptıkları faktör analizleriyle de ölçeğin tek boyutlu olduğunu ortaya koymuşlardır. Ölçeğin eşzaman geçerlilik çalışması için Heppner ve Petersen'in "Problem Çözme Envanteri" puanları ile yaratıcılık arasındaki korelasyon -.53 ($p<.000$) olarak bulunmuştur (Bahar, 2006: 99).

Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik ve geçerliğini ortaya koymak maksadıyla SPSS 10.0 programı kullanılmıştır. Her bir maddenin yaratıcılık düzeyini ölçüp ölçmediğini ayırt etmek için madde toplam korelasyonlarına bakılmıştır. Madde yükü .10'dan düşük olan 1, 3, 8, 10, 11, 14, 23, 25, 27, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 46, 47 ve 49 uncu maddeler analize sokulmamıştır. Bu maddeler olmaksızın ölçeğin Cronbach's Alfa değeri .63 olarak hesaplanmıştır.

Ayrıca, iki yarım test yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Böylelikle ölçeğin iç tutarlılığı ortaya konmuştur. Oluşturulan 31 maddelik ölçekte test puanı 62-50 arasında olanların yaratıcılık puanları yüksek; 49-36 arasında olanların yaratıcılık düzeyleri ortalamanın üzerinde; 35-24 arasında olanların yaratıcılık düzeyleri orta; 23-10 arasında olanların yaratıcılık düzeyleri ortalamanın altında ve 9 ile (-62) arasında olanların yaratıcı olmadıkları kabul edilmiştir.

Bu araştırmada, ölçeğın geçerlik çalışması için ölçüt-bağımlı geçerlik tekniğı uygulanmıştır. Bu maksatla ölçeğın eşzaman geçerliğıne bakılmaktadır (Büyüköztürk, 2007: 169). Ne Kadar Yaratıcısınız Testi ile birlikte eş zamanlı olarak Otomatik Düşünceler Ölçeğı ve Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeğı uygulanmıştır. Yaratıcılık ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki korelasyon katsayısı $r=-.25$ ($p<.01$); yaratıcılık ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki korelasyon katsayısı ise $r=-.41$ ($p<.01$) olarak elde edilmiştir. Elde edilen sonuç ölçüt geçerliliğini ispatlamaktadır. Araştırmada kullanılan Ne Kadar Yaratıcısınız Testi EK-A' da sunulmuştur.

Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeğı olaylara bilişsel yükleme üslubuna bağılı olarak artan çaresizlik hissi ve dolayısıyla depresyona yatkınlık düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir (Quinless ve McDermott [web], 1988). Bu araştırmada kültürümüze Boysan (2006) tarafından uyarlanan sürüm kullanılmıştır. Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeğı 1 ve 4 arasında likert tipi ölçüm vermektedir. Ölçek maddeleri puanlanırken 1 "Tamamıyla katılıyorum" ve 4 "Kesinlikle katılmıyorum" anlamına gelmektedir. Ölçekteki 1, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 13, 17 ve 18 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puanlar arttıkça öğrenilmiş çaresizlik düzeyi artmaktadır. Puan aralığı 20-80 olarak alınmaktadır.

Güvenirlik için Türkiye dışında ölçeğın yaratıcıları tarafından yapılan çalışmada ölçeğe ilişkin Cronbach's Alpha katsayısı .85 (Quinless ve McDermott [web], 1988); Türkiye'de Boysan (2006)' nın araştırmasında ise Cronbach's Alpha katsayısı .73 ve iki yarım test güvenilirliğı .71 bulunmuştur. Ölçeğın eşzaman geçerlilik çalışması için yurt dışında ve yurt içinde Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeğı ile birlikte eş zamanlı olarak Beck Depresyon Envanteri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğı uygulanan çalışmalar mevcuttur (Boysan, 2006; Quinless ve McDermott [web], 1988). Öğrenilmiş çaresizlik ile depresyon arasında Quinless ve McDermott ($r=.25$, $p<.01$) ve Boysan ($r=.30$, $p<.01$) pozitif ilişki bulmuşlardır. Bununla beraber, Quinless ve McDermott ($r=-.62$, $p<.01$) ve Boysan ($r=-.61$, $p<.01$) tarafından öğrenilmiş çaresizlik ile benlik saygısı arasında ise negatif ilişki bulunmuştur.

Bu araştırmada ölçeğın Cronbach's Alfa katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, iki yarım test yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Böylelikle ölçeğın iç tutarlılığı ortaya konmuştur. Araştırmada kullanılan Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeğı EK-B' de sunulmuştur.

Kişilerin olumsuz otomatik düşüncelerini ölçmek amacıyla "Otomatik Düşünceler Ölçeğı" kullanılmıştır (Hollon ve Kendall [web], 1980). Ölçek, kişilerin kendine yönelik olumsuz otomatik düşüncelerinin ortaya çıkma sıklığını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Kendini değerlendirme türünde 5 faktör ve toplam 30 maddeden oluşmaktadır. 5 dereceli likert tipi olan ölçeğın orjinalindeki puan aralığı 30–150' dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını göstermektedir (Savaşır ve şahin, 1997: 42). Bu kapsamda; "Kişinin kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri" faktörü 2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24, 27 numaralı maddelerle; "şaşkınlık / kaçma fantazileri" faktörü 13, 14, 15, 19, 20, 22 numaralı maddelerle; "Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri" faktörü 9, 26, 29 numaralı maddelerle; "Yalnızlık / izolasyon" faktörü 1, 4, 10, 28 numaralı maddelerle; "Umutsuzluk" faktörü 6, 11, 12, 25 numaralı maddelerle ölçölmektedir (Savaşır ve şahin, 1997: 42).

Ölçeğın her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde toplam korelasyonları Aydın ve Aydın (1990) tarafından .37 ile .85 bulunmuştur. Başka bir çalışmada da söz konusu değerler .36 ile .69 arasında bulunmuştur (şahin ve şahin [web], 1992).

Ölçeğın Türkçe uyarlaması farklı araştırmacılar tarafından yapılmıştır (Aydın ve Aydın, 1990; şahin ve şahin [web], 1992). Bu çalışmada, "Otomatik Düşünceler Ölçeğı" adıyla geliştirilmiş ikinci çeviri kullanılmıştır. Yapılan güvenilirlik çalışmalarımda madde toplam korelasyonlarının .36 ile .69 arasında değiştiği hesaplanmıştır. Ölçeğın 345 örneklemden hesaplanan Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısının .93 olduğu belirtilmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda ölçeğın iki yarım test yöntemi ile elde ettikleri güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur (şahin ve şahin [web], 1992).

Ölçeğin geçerliliği için 345 kişilik örneklem verilerine dayanarak faktör analizi yapılmış ve 5 faktör elde edilmiştir. Bu faktörler kişinin kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri, şaşkınlık / kaçma fantazileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık / izolasyon ve umutsuzluk olarak adlandırılmıştır (Şahin ve Şahin [web], 1992). Ölçeğin eşzaman geçerlilik çalışması için Heppner ve Petersen'in "Problem Çözme Envanteri" puanları ile olumsuz otomatik düşünceler arasında .01 anlamlılık düzeyinde .36 korelasyon bulunmuştur (Tümkeya ve İflazoğlu, 1999: 152). Ayrıca Bilişsel Çarpıtma Ölçeği alt boyutları ile olumsuz otomatik düşünceler arasında .01 anlamlılık düzeyinde .41 ile .49 arasında korelasyon hesaplanmıştır (Ağır, 2007:166). Elde edilen sonuçlarla ölçüt geçerliliği ispatlanmıştır.

Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's Alfa güvenilirlik değeri .91 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, iki yarım test yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Faktörlerin Cronbach's Alfa katsayılarına bakıldığında ise; "Kişinin kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri" faktörü için .84, "Şaşkınlık / kaçma fantezileri" faktörü için .75, "Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri" faktörü için .60, "Yalnızlık / izolasyon" faktörü için .54, "Umutsuzluk" faktörü için .38 değerleri bulunmuştur. "Umutsuzluk" faktörü düşük iç tutarlılık katsayısı nedeniyle istatistiksel analizlerden ayrı bırakılmıştır. Ayrıca "Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri" faktörünün madde toplam korelasyonlarına bakılması neticesinde, madde yükü diğer iki maddeden uzak olan 29 uncu madde dışarıda bırakılmıştır. Bu sayede, .60 olan iç tutarlılık katsayısının .68'e yükseldiği görülmüştür. Araştırmada kullanılan Otomatik Düşünceler Ölçeği EK-C' de sunulmuştur.

Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenebilmesi için araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Formda cinsiyet, eğitim durumu, anne eğitim düzeyi, hayatı yorucu bulma, kendine acıma ve kendini işe yaramaz hissetme değişkenlerine ilişkin sorular yer almaktadır. Söz konusu değişkenler "1= Hiç ile 4= Her zaman" arasında değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu EK-Ç' de sunulmuştur.

c. Veri Değerlendirme Tekniği:

Veriler, yukarıda ifade edilen ölçekler ile bazı demografik değişkenlerin yer aldığı anket formuyla toplanmıştır. 2009 yılının Ekim ve Kasım aylarında toplanan veriler kısmen kontrollü biçimde uygulanan anketlerden toplanmıştır. Böylelikle anketin uygulanış yöntemiyle ve anlaşılmayan noktalarla ilgili belirsizlik en aza indirgenmeye çalışılmıştır. Ayrıca anketin amacı konusunda ve bilimsel önemi üzerinde durulmuş ve gizliliği konusunda katılımcılara güvence verilmiştir. Anketin uygulanma süresi 20 ile 30 dakika arasında değişmektedir.

Toplam olarak 300 kişiye dağıtılan ve uygulanan anket formları sonradan incelendiğinde 85 anket cevaplanmamış, kısmen cevaplanmış veya kural dışı cevaplanmış olma gibi çeşitli sebeplerle analize sokulmamıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda yapılacak analizler öncesi, 217 katılımcının verileri kontrol edilmiştir. Bu aşamadan sonra, sürekli değişkenler için Z değerleri hesaplanmış ve ± 3.29 aralığının dışında kalıp normal dağılımı bozan 16 kişi değerlendirmeden çıkarılmıştır. Analizlere 201 katılımcı ile devam edilmiştir.

Veriler SPSS 10.0 programına girilerek analiz edilmiştir. Analizlerde değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak elde edilmiştir. Ayrıca değişkenler arasında anlamlı farklar olup olmadığı Çok Değişkenli Varyans Analiziyle (MANOVA); yordama gücü ise Hiyerarşik Regresyon Analizi tekniği ile belirlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada incelenen değişkenlerle ilgili olarak toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmektedir. İlk olarak, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistik analizi sonuçlarına; ikinci olarak değişkenler arası korelasyonlara; daha sonra da araştırma sorularına göre sıralanmış bulgulara yer verilmektedir.

1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

İlk olarak demografik değişkenlere ilişkin; ikinci olarak da temel değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir:

Katılımcıların %39,8'i kadın, %60,2'si erkektir ve %61,7'si büyük şehirde yaşamıştır. %54,2'si evli, %45,8'i bekar olan katılımcıların kendine acıma durumuna bakıldığında %61,7 oranında "arasıra" ve %29,9 oranında "hiç" cevabının verildiği görülmüştür; kendini işe yaramaz hissetme durumuna ilişkin dağılımda ise %50,2 ile "hiç" cevabı en fazla bildirilen seçenek olmuştur. Bu katılımcıların %63,7'si ara sıra, %26,9'u ise çoğunlukla hayatı yorucu bulduğunu belirtmiştir.

Ekonomik duruma bakıldığında katılımcıların %61,2'si orta, %23,4'ü düşük ve %15,4'ünün üst grupta olduğu anlaşılmıştır. Eğitim düzeyi dağılımı ise katılımcıların %53,2'sinin yüksek öğretim, %46,8'inin lise mezunu olduğunu ortaya koymaktadır. Son olarak anne eğitim düzeyi durumunun dağılımında %49,8 oranı ile ilkokul ve ortaokul en yüksek oran olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan temel değişkenlerin maksimum, minimum, ortalama değerleri ve standart sapmaları Tablo-1'de görülmektedir.

Tablo-1: Temel Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri.

DEĞİŞKENLER	Toplam	Maks.	Min.	$\bar{x}$	S
Yaratıcılık	201	39	-8	10,81	9,79
Öğrenilmiş Çaresizlik	201	59	26	44,06	6,99
Olumsuz Otomatik Düşünceler	201	111	31	56,30	15,75
Kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler*	201	41	10	16,68	5,25
Şaşkınlık/Kaçma fantezileri*	201	23	6	11,95	4,02
Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri*	201	10	2	5,11	1,86
Yalnızlık/izolasyon*	201	15	4	7,65	2,48

(*) Olumsuz Otomatik Düşünceler Değişkenleri

Tablo-1'den yaratıcılık puanlarına bakıldığında; katılımcıların ortalamasının 10,81 (Ss=9,79) olduğu görülmektedir. Bu bulgu katılımcıların yaratıcılıklarının genel olarak ortalama düzeyin altında olduğunu işaret etmektedir. Diğer bir değişken olan öğrenilmiş çaresizlik puanlarının ortalaması 44,06 (Ss=6,99)'dır. Olumsuz otomatik düşünceler puanları incelendiğinde; toplam puan ortalamasının 56,30 (Ss=15,75); "kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler" alt ölçeğinin puan ortalamasının 16,68 (Ss=5,25); "şaşkınlık / kaçma fantezileri" puan ortalamasının 11,95 (Ss=4,02); "kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri" puan ortalamasının 5,11 (Ss=1,86); "yalnızlık/izolasyon" puan ortalamasının 7,65 (Ss=2,47) ve "umutsuzluk" puan ortalamasının 7,65 (Ss=2,48) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar; test puanları arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerin sıklığının arttığı değerlendirilmesinden hareketle katılımcıların "kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler", "şaşkınlık / kaçma fantezileri" ve "yalnızlık / izolasyon" faktörlerinden ortalamadan daha düşük puan aldıklarını ortaya koymaktadır.

2. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK, YARATICILIK, OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN ALT ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Öğrenilmiş çaresizlik örüntüsünün, yaratıcılığın, olumsuz otomatik düşünceler sıklığının toplam puanları ve olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçeklerinin puanları arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak amacıyla Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Buna ilave olarak, öğrenilmiş çaresizliğin, yaratıcılığın, olumsuz otomatik düşünceler sıklığının; gelir seviyesi, eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, hayatı yorucu bulma düzeyi, kendine acıma düzeyi, kendini işe yaramaz hissetme düzeyi gibi bazı demografik değişkenlerle ilişkisine de bakılmıştır. İlk olarak çalışmanın söz konusu temel değişkenlerinin birbirleri ile olan ilişkileri; müteakiben de temel değişkenler ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler sunulmuştur.

Tablo-2’de sunulan korelasyon tablosunda gösterilen öğrenilmiş çaresizlik, yaratıcılık ve olumsuz otomatik düşünceler ana değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde; olumsuz otomatik düşünceler toplam puanı ile yaratıcılık toplam puanı ($r=-.25$, $p<.01$) arasında anlamlı ve negatif yönde; olumsuz otomatik düşünceler ile öğrenilmiş çaresizlik ($r=.40$, $p<.01$) arasında anlamlı ve aynı yönlü bir ilişki hesaplanmıştır. Ayrıca, yaratıcılık ile öğrenilmiş çaresizlik ($r=-.41$, $p<.01$) arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki gözlenmiştir.

Olumsuz otomatik düşüncelerin bir alt ölçeği olan “kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler” puanı ile olumsuz otomatik düşünceler ($r=.87$, $p<.01$) ve öğrenilmiş çaresizlik ($r=.40$, $p<.01$) arasında anlamlı ve aynı yönlü; yaratıcılık ($r=-.27$, $p<.05$) ile arasında ise anlamlı ve negatif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu alt ölçek ile “şaşkınlık / kaçma fantezileri” ($.69$, $p<.01$), “yalnızlık / izolasyon” ($r=.62$, $p<.01$) ve “kişisel uyumsuzluk / değişme istekleri” ($r=.47$, $p<.01$) puanları arasında ise anlamlı ve aynı yönlü ilişkiler bulunmuştur.

“Şaşkınlık ve kaçma fantezileri” ile olumsuz otomatik düşünceler ($r=.89, p<.01$) ve öğrenilmiş çaresizlik ($r=.34, p<.01$) arasında anlamlı ve aynı yönlü, yaratıcılık ($r=-.19, p<.05$) ile arasında ise anlamlı ve negatif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Kendisi gibi birer OOD alt ölçeği olan “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ($r=.69, p<.01$) ve “yalnızlık / izolasyon” ($r=.66, p<.01$) ile arasında ise anlamlı ve aynı yönde ilişkiler tespit edilmiştir.

“Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ile olumsuz otomatik düşünceler ($r=.69, p<.01$), “yalnızlık / izolasyon” ($r=.54, p<.01$) ve öğrenilmiş çaresizlik ($r=.27, p<.01$) arasında anlamlı ve aynı yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ancak, bu alt ölçek ile yaratıcılık ($r=-.13$) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

“Yalnızlık / izolasyon” ile olumsuz otomatik düşünceler ($r=.78, p<.01$) ve öğrenilmiş çaresizlik ($r=.36, p<.01$) arasında anlamlı ve aynı yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ancak, bu alt ölçeğin de yaratıcılık ($r=-.13$) ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo-2’de sunulan korelasyon tablosunda; öğrenilmiş çaresizlik, yaratıcılık düzeyi, olumsuz otomatik düşünceler ve alt ölçekleri ile gelir seviyesi, kendi eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, hayatı yorucu bulma düzeyi, kendine acıma düzeyi ve kendini işe yaramaz hissetme düzeyi gibi sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiler incelendiğinde; yaratıcılık ile kendine acıma düzeyi ($r=-.15, p<.05$) arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Ancak, yaratıcılık seviyesi ile eğitim düzeyi ($r=.07$) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla beraber yaratıcılık seviyesi ile gelir düzeyi ($r=.01$), anne eğitim düzeyi ($r=.11$), hayatı yorucu bulma düzeyi ($r=-.03$) ve kendini işe yaramaz hissetme düzeyi ($r=-.04$) arasındaki ilişkiler de anlamlı değildir.

Tablo-2: Bazı Sosyodemografik Özellikler, Öğrenilmiş Çaresizlik, Yaratıcılık ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1													
2	.15*												
3	.16*	-.06											
4	-.04	-.09	.02										
5	.03	-.08	.12	.69**									
6	-.09	-.03	.03	.62**	.66**								
7	-.05	-.07	.03	.87**	.89**	.78**							
8	-.12	-.04	.01	.40**	.34**	.36**	.40**						
9	.01	.07	.11	-.27**	-.19**	-.14	-.25**	-.41**					
10	-.05	-.07	.05	.47**	.69**	.54**	.69**	.27**	-.13				
11	.03	.17*	.07	.21**	.26**	.35**	.31**	.19**	-.03	.27**			
12	-.08	-.10	.03	.39**	.29**	.33**	.34**	.27**	-.15*	.37**	.34**		
13	.04	-.05	.18*	.46**	.37**	.31**	.39**	.11	-.04	.31**	.22**	.39**	

*p<.05, **p<.01

(1-Gelir Düzeyi, 2- Eğitim Düzeyi, 3- Anne Eğt. Düzeyi, 4- Kendine Yönelik Olumsuz Duygu ve Düşünceler, 5- Şaşkınlık ve Kaçma Fantezileri, 6- Yalnızlık / İzolasyon , 7- Toplam Otomatik Düşünceler Puanı, 8- Toplam Öğrenilmiş Çaresizlik Puanı, 9- Toplam Yaratıcılık Puanı, 10- Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri, 11- Hayatı Yorucu Bulma, 12- Kendine Acıma, 13- Kendini İşe Yaramaz Hissetme)

Olumsuz otomatik düşünceler toplam puanı ile kendine acıma düzeyi ($r=.34$, $p<.01$), kendini işe yaramaz hissetme düzeyi ($r=.39$, $p<.01$) ve hayatı yorucu bulma düzeyi ($r=.31$, $p<.01$) arasında anlamlı ve aynı yönlü ilişkiler ortaya çıkmıştır. Ancak OOD ile eğitim düzeyi ($r=-.07$) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. OOD düzeyi ile gelir seviyesi ($r=-.05$) ve anne eğitim düzeyi ($r=.03$) arasında da anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. “Kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler” yaklaşımı ile hayatı yorucu bulma ($r=.21$, $p<.01$), kendine acıma ($r=.39$, $p<.01$), kendini işe yaramaz hissetme ($r=.46$, $p<.01$) arasında anlamlı ve aynı yönlü ilişkiler bulunmuştur.

“Şaşkınlık ve kaçma fantezileri” ile hayatı yorucu bulma ($r=.26$, $p<.01$), kendine acıma ($r=.29$, $p<.01$), kendini işe yaramaz hissetme ($r=.37$, $p<.01$) arasında anlamlı ve aynı yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. “Yalnızlık ve izolasyon” ile hayatı yorucu bulma ($r=.35$, $p<.01$), kendine acıma ($r=.33$, $p<.01$), kendini işe yaramaz hissetme ($r=.31$, $p<.01$) arasında anlamlı ve aynı yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. “Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ile hayatı yorucu bulma ($r=.27$, $p<.01$), kendine acıma ($r=.37$, $p<.01$) ve kendini işe yaramaz hissetme ($r=.31$, $p<.01$) arasında anlamlı ve aynı yönlü ilişki bulunmuştur.

Öğrenilmiş çaresizlik ile hayatı yorucu bulma ($r=.19$, $p<.01$) ve kendine acıma ($r=.27$, $p<.01$) arasında anlamlı ve aynı yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Ancak, ÖÇ ile kendini işe yaramaz hissetme düzeyi ($r=.11$), eğitim düzeyi ($r=-.04$), anne eğitim düzeyi ($r=.01$) ve gelir düzeyi ($r=-.12$) arasındaki ilişkiler anlamlı bulunamamıştır.

Ayrıca, demografik değişkenler arası ilişkilere bakıldığında; katılımcıların eğitim düzeyleri ile hayatı yorucu bulma düzeyleri ($r=.17$, $p<.05$) arasında ve anne eğitim düzeyleri ile kendini işe yaramaz hissetme düzeyleri ($r=.18$, $p<.05$) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Hayatı yorucu bulma düzeyi ile kendine acıma düzeyi ($r=.34$, $p<.01$) ve kendini işe yaramaz hissetme düzeyi ($r=.22$, $p<.01$) arasında; kendine acıma düzeyi ile kendini işe yaramaz hissetme düzeyi ($r=.39$, $p<.01$) arasında ise anlamlı ve aynı yönlü ilişki tespit edilmiştir.

3. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİ YORDAYAN DEĞİŞKENLER

Yaratıcılık seviyesinin, olumsuz otomatik düşüncelerin alt boyutları olan “kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler”, “şaşkınlık ve kaçma fantezileri”, “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri”, “yalnızlık / izolasyon” düşünceleri sıklığı ile cinsiyet, anne eğitim düzeyi, eğitim düzeyi, hayatı yorucu bulma düzeyi, kendine acıma düzeyi ve kendini işe yaramaz hissetme düzeyi gibi bazı sosyodemografik özelliklerin öğrenilmiş çaresizliği ne derece yordadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Denkleme ilk blokta cinsiyet, anne eğitim düzeyi ve eğitim düzeyi; ikinci blokta hayatı yorucu bulma düzeyi, kendine acıma düzeyi ve kendini işe yaramaz hissetme düzeyi; daha sonra üçüncü blok olarak OOD’in alt ölçeklerinin puanları ve son olarak dördüncü blokta yaratıcılık eklenmiştir. Sonuçlar Tablo-3’te gösterilmektedir. Değişkenler, hiyerarşik çözüm sonucuna göre denkleme giriş sırasında tabloda yer almaktadır.

Tablo-3: Öğrenilmiş Çaresizliği Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.

DEĞİŞKENLER	R ²	R ² değ.	F değ	B	Standart Hata	Beta
II. AŞAMA						
Kendine Acıma	.075	.075	16.140	1.109	.708	.103
III. AŞAMA						
Kend. Yön. Olmsz. Duy. ve Düşc.	.173	.098	20.753	.200	.108	.150
Yalnızlık/İzolasyon	.190	.017	15.420	.524	.219	.186
IV. AŞAMA						
Yaratıcılık	.292	.102	20.213	-.237	.045	-.332

p<.05

Tablo-3'te, modelde ilk blokta regresyon denklemine sokulan cinsiyet, anne eğitim düzeyi ve eğitim düzeyi değişkenlerinden hiç birinin öğrenilmiş çaresizliği yordamadığı görülmektedir. Buna karşın denkleme ikinci blokta girilen hayatı yorucu bulma düzeyi, kendine acıma düzeyi ve kendini işe yaramaz hissetme düzeyi değişkenleri arasından "kendine acıma düzeyi"nin ($F=16.140$; $sd=1-199$; $p<.05$) öğrenilmiş çaresizliği yordayıcı gücünün anlamlı olduğu ve toplam varyansın %7,5'ünü açıkladığı görülmektedir. Daha sonra üçüncü blok olarak OOD'in alt boyutlarının puanları eklenmiştir. Bunlar arasından "kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler"nin ($F=20.753$; $sd=2-198$; $p<.05$) ve "yalnızlık/izolasyon"un ($F=15.420$; $sd=3-197$; $p<.05$) yordayıcı gücünün anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler yaklaşımının denkleme katılmasıyla toplam varyansın %17.3'ünün, yalnızlık ve izolasyon yaklaşımının denkleme dahil olmasıyla toplam varyansın %19'unun açıklandığı görülmektedir. Son olarak dördüncü blokta denkleme sokulan yaratıcılık puanlarının da ($F=20.213$; $sd=4-196$; $p<.05$) öğrenilmiş çaresizliği yordayıcı gücünün olduğu ve bu değişkenin denkleme girmesiyle birlikte açıklanan toplam varyansın %29.2'ye ulaştığı görülmektedir.

4. CİNSİYET VE EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK, YARATICILIK, OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN ALT ÖLÇEKLERİ PUANLARI ARASINDAKİ FARKLAR

Katılımcıların temel değişkenler toplam puanları ile olumsuz otomatik düşüncelerin "kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler", "şaşıklık ve kaçma fantezileri", "kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri" ve "yalnızlık ve izolasyon" alt ölçeklerinden aldıkları toplam puanların ortalamalarının cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. İşlem yapılırken cinsiyet ve eğitim düzeyi bağımsız değişkenler olarak alınmış ve 2 (cinsiyet) x 2 (eğitim düzeyi) faktörlü ANOVA desenine uygun varyans analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda elde edilen cinsiyet temel etkisine ait ortalama ve F değerleri Tablo-4'te, eğitim düzeyi temel etkisine ait ortalama ve F değerleri Tablo-5'te verilmiştir.

Tablo-4: Cinsiyet Değişkenine Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Anlamlılık Düzeyleri.

		Kadın (n=80)	Erkek (n=121)	OK	F ₇₋₁₉₁	Eta ²
Toplam ÖÇÖ	$\bar{x}$ s	44,83 ,78	43,59 ,64	72,99	1,48	,007
Toplam NYT	$\bar{x}$ s	10,29 1,09	10,97 0,90	22,58	,23	,001
Toplam ODÖ	$\bar{x}$ s	59,01 1,75	54,65 1,44	909,58	3,69	,018
Kend. Yön. Olmsz. Duy. ve Düşc.	$\bar{x}$ s	17,43 ,58	16,27 ,48	64,48	2,36	,012
Şaşkınlık ve Kaçma Fantezileri	$\bar{x}$ s	12,77 _a ,44	11,38 _b ,36	91,70	5,80*	,029
Kişisel Uyumsuzluk, Değişme İstekleri	$\bar{x}$ s	5,41 ,21	4,92 ,17	11,73	3,41	,017
Yalnızlık /İzolasyon	$\bar{x}$ s	8,16 _a ,27	7,31 _b ,22	33,90	5,60*	,028

p<.05 Bütün ölçümlerde yüksek puanlar değişkenin yüksek düzeyine karşılık gelmektedir. Farklı harfli alt simgelere sahip ortalamalar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tablo-4'ten de görülebileceği gibi olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçeklerinden olan "Şaşkınlık ve Kaçma Fantezileri"ne ilişkin cinsiyet temel etkisi anlamlıdır ($F_{7-191}=5.80$; $p<.05$). Kadın ve erkek katılımcı grupları arasında şaşkınlık ve kaçma fantezileri açısından anlamlı farklılık vardır (ortalamalar sırasıyla $\bar{X}_K=12.77$ ve $\bar{X}_E=11.38$). Söz konusu alt ölçeğin puan ortalamaları göz önüne alındığında kadın katılımcıların şaşkınlık ve kaçma fantezileri düzeyinin erkek katılımcılarınkinden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Cinsiyet temel etkisi, olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçeklerinden olan "Yalnızlık ve İzolasyon"a ilişkin olarak da anlamlı bulunmuştur ($F_{7-191}=5.60$; $p<.05$). Bu bulguya göre kadın ve erkek katılımcı grupları arasında yalnızlık ve izolasyon açısından anlamlı farklılık vardır (ortalamalar sırasıyla $\bar{X}_K=8.16$ ve $\bar{X}_E=7.31$). Söz konusu alt ölçeğin puan ortalamaları göz önüne alındığında kadın katılımcıların yalnızlık ve izolasyon türündeki olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklığının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Eta²'ler incelendiğinde, cinsiyetin bağımlı değişken açısından en çok şaşkınlık ve kaçma fantezileri (.29) ve yalnızlık izolasyon (.28) açısından farklılık yarattığı gözlenmiştir. Cinsiyet temel etkisi açısından bakıldığında, öğrenilmiş çaresizlik, yaratıcılık, olumsuz otomatik düşünceler toplam puanları, olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçeklerinden “Kendine Yönelik Olumsuz Duygu ve Düşünceler” ve “Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri” puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Diğer bir deyişle, cinsiyet [Wilks' Lambda=.95; $F_{7-191}=1.31$; $p<.05$] ile ele alınan değişkenler arasında en güçlü ilişki şaşkınlık ve kaçma fantezileri ile yalnızlık ve izolasyon üzerinde gözlenmiştir.

Tablo-5: Eğitim Düzeyi Değişkenine Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Anlamlılık Düzeyleri.

		Lise (n=94)	Y.Öğretim (n=107)	OK	F_{7-183}	Eta ²
Toplam ÖÇÖ	$\bar{x}$ s	44,41 ,72	44,00 ,70	8,06	,16	,001
Toplam NYT	$\bar{x}$ s	10,12 1,01	11,14 0,99	50,03	,52	,003
Toplam ODÖ	$\bar{x}$ s	57,58 1,62	56,07 1,58	108,95	,44	,002
Kend. Yön. Olmsz. Duy. ve Düşc.	$\bar{x}$ s	17,21 ,54	16,49 ,52	24,40	,89	,005
Şaşkınlık ve Kaçma Fantezileri	$\bar{x}$ s	12,37 ,41	11,77 ,40	17,11	1,08	,005
Kişisel Uyumsuzluk, Değişme İstekleri	$\bar{x}$ s	5,28 ,19	5,05 ,18	2,43	,70	,003
Yalnızlık /izolasyon	$\bar{x}$ s	7,76 ,25	7,71 ,24	,15	,02	,000

$p<.05$ Bütün ölçümlerde yüksek puanlar değişkenin yüksek düzeyine karşılık gelmektedir.

Tablo-5'ten de görülebileceği gibi, eğitim düzeyine göre öğrenilmiş çaresizlik, yaratıcılık, olumsuz otomatik düşünceler toplam puanları ve olumsuz otomatik düşünceler alt ölçekleri puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, eğitim düzeyi [Wilks' Lambda=.98; $F_{7-191}=1.50$; $p<.05$] bağımsız değişkeninin bağımlı değişken olarak analize sokulan ÖÇÖ, NYT, ODÖ ve ODÖ'nün alt ölçekleri üzerinde dikkate değer bir etki yaratmadığı görülmüştür.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

GENEL DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde, literatürdeki bulgular ışığında araştırmadan elde edilen sonuçlar değerlendirilecektir. Bu amaçla bireylerin öğrenilmiş çaresizlikleri, olumsuz otomatik düşünceleri, yaratıcılıkları ve sosyodemografik özelliklerinin birbirleriyle olan ilişkilerine yönelik bulgular ele alınacak, ardından tüm bulgular ışığında, yapılacak çalışmalar için oluşturulan öneriler sunulacaktır.

1. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK, OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER, YARATICILIK VE SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkilere bakıldığında öğrenilmiş çaresizlik ile olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılık toplam puanları arasında anlamlı ilişki olduğu bulgusunun, çalışmanın kavramsal çerçeve bölümünde açıklanan çaresizlik davranışının ortaya çıkmasında olumsuz otomatik düşüncelerin ve yaratıcılığın oynadığı etkin roller ile örtüştüğü görülmektedir. Daha somut ifadeyle, öğrenilmiş çaresizlik ile olumsuz otomatik düşünceler arasında aynı yönlü ve yine öğrenilmiş çaresizlik ile bu kez yaratıcılık arasında negatif yönde ilişki olduğu bulgusu ilgili kuramlar göz önüne alındığında beklenen bir sonuç olmaktadır.

Katılımcıların olumsuz otomatik düşünceler toplam puanı yükseldikçe ve yaratıcılık toplam puanı düştükçe öğrenilmiş çaresizlik toplam puanlarının yükseldiği görülmüştür. Bunun yanında, başta yaratıcılık olmak üzere onu değer olarak takip eden olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçeklerinden olan "kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler" faktörünün, bireylerin kendine acıma hissi düzeylerinin ve olumsuz otomatik düşüncelerin bir diğer alt ölçeği olan "yalnızlık ve izolasyon" faktörünün öğrenilmiş çaresizliği yordadıkları da bu çalışmayla ortaya konmuştur.

Olumsuz otomatik düşüncelerin, kişinin içinde bulunduğu ortamı değerlendirmesinde ve bu değerlendirmelerin kendisiyle olan ilişkisini yorumlamasında işlevsiz ve uyum bozucu bir etkisi olduğu bilinmektedir. Bu etkinin kişiyi atalet içine itmesi anlamına gelen öğrenilmiş çaresizliğin yanında, yaratıcılığı ile de ilişkili olduğu düşünülebilir. Çünkü yaratıcılığın akılcılık, esneklik ve özgünlük içeren bir süreç olduğu değerlendirilmektedir. Yaratıcılık alternatifli düşünme gerektirir. Bu yetenek, yaşam olaylarında karşılaşılan sorunlara, bozukluklara, bilgi eksikliğine, kayıp unsurlara ve uyumsuzluğa karşı duyarlı olmak, sorunu tanımlamak ve çözüm aramak, tahminlerde bulunmak veya eksikliklere ilişkin seçenekler geliştirmek ya da yeniden denemek, daha sonra da sonucu başkalarına iletme şeklinde ifade edilmektedir (Sungur, 1997: 13-14).

Barrett (1998: 213) de çalışmasında olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklıkları yüksek, bunun yanında yaratıcılık düzeyleri düşük olan katılımcılarının öğrenilmiş çaresizliğinin yoğun olduğunu tespit etmiştir. Araştırmacı, bu bulgusunu yaratıcı düşüncenin ve fikirlerin gereği olan risk alabilme tutumundaki zayıflık ve sonucunda eylemsiz kalma şeklindeki değerlendirmesine dayandırmıştır. Barrett'in sözkonusu bulguları bu çalışmayı desteklemektedir.

Bu araştırmanın bulgularını destekleyen bir diğer çalışmada da depresyon ve öğrenilmiş çaresizliğin yükleme biçimi ile yaratıcılık karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda, güçlü seviyede yaratıcı olanların çok düşük düzeyde depresyon ve yükleme biçimine sahip olduklarını tespit edilmiştir (DeMoss, Milich ve DeMers [web], 1993).

Şahin (2010) ise öğrenilmiş çaresizliğin sonuçlarından biri olan mesleki tükenmişlik ile yaratıcılık arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Onun bu bulguya ulaşmasında mesleki tükenmişlik değişkenini kullanmış olması bağlamında; bu çalışmadan ve bu çalışmayı destekleyen ilgili çalışmalardan farklı olarak örnekleminin aynı meslek grubundan oluşmasının rol oynamış olabileceği değerlendirilmiştir.

Öğrenilmiş çaresizlik toplam puan ortalamasının aritmetik ortalamasının altında olduğu, ancak olumsuz otomatik düşüncelerden yüksek puan alanların bu testten de yüksek puan aldıkları görülmektedir. Bunun yanında, katılımcıların cinsiyetlerine göre öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Aydın, 1986; Önder, 1982; Yee ve Modzelesky, 2003) olmasına karşın, pek çok çalışmada kadınların öğrenilmiş çaresizlik örüntülerinin erkeklerle karşılaştırıldığında daha güçlü bulunmasından (Baucom ve Danker-Brown, 1984; Boysan, 2006; Güler, 2006; Stora, 1992) hareketle, bu çalışmada az da olsa kadınlar aleyhine çıkan öğrenilmiş çaresizlik-cinsiyet ilişkisine değinmek yerinde olacaktır.

Boysan (2006), çalışmasında erkek katılımcılar için psikopatoloji ile öğrenilmiş çaresizlik arasında anlamlı ilişki bulamamışken, kadınlarda tespit etmiştir. Araştırmacı, ilgili bulguyu değerlendirirken, toplumsal cinsiyet rollerini ön plana çıkarmıştır. Bu değerlendirmeye ilave olarak; Türk kültür yapısında, kadınların çocukluktan itibaren olumsuz yaşam olaylarıyla daha çok karşılaşmaları, aile ve toplum tarafından daha fazla kısıtlanmaları ve eleştirilmeleri nedeniyle öğrenilmiş çaresizlik puanlarının erkeklerden daha yüksek çıkması açıklanabilir. Bu değerlendirmeyi destekler nitelikte bulguya ulaşan Shaktar ve Shalev (2007), şiddet görmüş kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada öğrenilmiş çaresizliğin, geçmiş sosyo-kültürel yaşantılarındaki olumsuz olayların sonucu olmasının yanı sıra bu kişiler için şiddete maruz kalma döngüsünü tetikleyici özelliği olduğunu da ileri sürmektedirler. Ancak, cinsiyet değişkenine göre farklı bulguya ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Ağır, 2007; Erdoğan, 2006; Valas [web], 2001).

Burada, öğrenilmiş çaresizlik çalışmaları arasında tutarlı bir sonuç olmadığı görülmektedir. Bu tutarsızlığın temel nedeninin ise bireylerin yükleme biçimleri arasındaki farklılıklar olduğu ileri sürülmektedir (Hiroto [web], 1974). Belki de kadınlar kendilerini olumsuzluklardan sorumlu tutmakta yani iç-odaklı yüklemeler yapmaktadırlar. Araştırmaların sonuçları bütün olarak değerlendirildiğinde öğrenilmiş çaresizliğin cinsiyet ile olan ilişkisi üzerine yeni çalışma bulgularına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Eğitim düzeyine göre de öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Bu çalışmada olduğu gibi katılımcıları lise veya yüksek öğretim mezunlarından oluşan Corell ve Marcus (2004) da araştırmalarında benzer bulguya ulaşmışlardır. Bu bulgu, sözkonusu eğitim düzeylerinin birbirine yakın olmalarına bağlanabilir. Shaktar ve Shalev (2007)'in çalışmaları bu değerlendirmeyi desteklemektedir. İlgili araştırmacılar, çok daha çeşitli eğitim düzeylerine sahip örneklem ile çalışmışlar ve düşük eğitim düzeyine sahip katılımcıların daha fazla öğrenilmiş çaresizlik örüntüsüne sahip oldukları sonucunu bulmuşlardır. Olumsuz otomatik düşüncelere bakıldığında; burada da toplam puan ortalamasının aritmetik ortalamasının altında olduğu görülmektedir. Öğretir (2004) ise bu çalışmadan farklı olarak olumsuz otomatik düşünceler düzeyini aritmetik ortalamasının üzerinde bulmuştur. Bu araştırmada, öğrenilmiş çaresizlik örüntüsü seviyesinin de ortalamasının altında bulunması, aynı örneklemde bu iki örüntü arasındaki benzer sonuç beklentisini karşılamaktadır.

Beklenen bir sonuç olarak, katılımcılarda hayatı yorucu bulma, kendine acıma ve kendini işe yaramaz hissetme kişilik özellikleri ile olumsuz otomatik düşüncelerin sıklığının orantılı olarak artış gösterdiği de belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında olumsuz otomatik düşünceler ve cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tutarsız olduğu görülmektedir. Ağır (2007) ve Öztütüncü (1996) kadınların puanlarını daha yüksek bulmuşken; bu çalışmayla beraber, ölçeğin yaratıcıları olan Hollon ve Kendall (1980)'in yanı sıra Hisli (1990), Kuyucu (2007), Odacı (2007), Sowa ve Lustman (1984), Tümkeya ve İflazoğlu (1999) ile Yücel ve arkadaşları (2002) cinsiyet değişkenine göre olumsuz otomatik düşünceler puanları arasında fark bulamamışlardır. Bu bulgu ile cinsiyet temel etkisine göre öğrenilmiş çaresizlikte gözlenen bulgu arasındaki paralellik, aynı örneklemde bu iki örüntü için benzer sonuç beklentisini bir kez daha karşılamaktadır. Olumsuz otomatik düşünceleri azaltmak için psikoterapinin önemine vurgu yapıldığı görülmektedir. Temel amaç bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerinin farkına varmasını sağlamaktır. Kişi, böylece bu tür düşüncelerinin hareketlerini kısıtladığını görecektir, sorgulayacak, otomatik olarak doğruluğunu kabul etmeyecektir (Beck,2001: 88).

Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin "kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler", "şaşkınlık ve kaçma fantezileri", "kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri", "yalnızlık ve izolasyon" alt ölçeklerine baktığımızda; tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların erkeklere oranla daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Ancak, kadın ve erkekler arasında gözlenen bu farklılıklardan yalnızca şaşkınlık ve kaçma fantezileri ile yalnızlık / izolasyon değişkenlerine ilişkin olanların anlamlı olduğunu hatırlatmak gerekmektedir. Bu hatırlatmanın ardından sonuçların Öztütüncü (1996)'nın çalışmasıyla tutarlılık gösterdiğini söylemek mümkündür.

Ayrıca, araştırmanın bulgularından hareketle, kadınların zorlandıkları durumlarda erkeklere göre daha fazla işlevsel olmayan düşüncelere ve başa çıkma davranışlarına yöneldikleri vurgulanabilir. Ek olarak, cinsiyet demografik değişkenine göre olumsuz otomatik düşünceler, öğrenilmiş çaresizlik ve yaratıcılık puanları arasında fark olmamasına rağmen, ortak bulgular dikkate değer bulunmuştur.

Kadınlar öğrenilmiş çaresizlik ve olumsuz otomatik düşüncelerden daha yüksek puan ortalamasına sahipken yaratıcılıktan daha düşük puanlar almışlardır. Neticede, kadınların karar alma süreçlerine yeterince dâhil olamadıkları ve bu nedenle erkekler kadar etkin olmayışları bilinen genel gerçeği, kadınların sözkonusu örüntü düzeylerinin erkeklerden daha yüksek ve yaratıcılık becerisinin ise daha zayıf çıkmasını beklenen bir sonuç olarak düşündürmektedir. Yaratıcılık puanları incelendiğinde, bu çalışmada olduğu gibi Acıbozlar (2006), Cengizhan (1997), Çoban (1999), GÜltaş (2009), Tanıt (2007) ve Yolcu (2001)'nin de çalışmalarında cinsiyete göre anlamlı fark tespit edemedikleri görülmektedir.

Türkiye'de yaratıcılıkla ilgili ilk çalışmayı Samurçay (1976) yapmıştır. Ancak, sözkonusu çalışmada kadınlar lehine anlamlı fark bulunmuştur (Samurçay, 1976'dan aktaran Sungur, 1997: 55). Malezya'da yapılan bir çalışmada da kadınların daha yaratıcı olduğu tespit edilmiştir (Habibollah ve diğerleri, 2009: 111).

Bu çalışmada anlamlı fark bulunamamasına rağmen, kadınların erkek katılımcılardan daha düşük puan almalarında, Türk kültüründe çocukluktan itibaren daha kısıtlayıcı bireysel ve toplumsal kurallarla çevrelenmiş olmalarının etkisinin ortaya çıktığı değerlendirilebilir (Bahar, 2006: 31). Dökmen (2004: 51) de kadınların erkeklerden daha az risk aldıklarını vurgulamaktadır. Halpern, erkeklerle ilgili yeteneklerin daha değerli bulunduğunu, kadınların yeteneklerinin ise küçümsendiğini ileri sürmektedir (Halpern 1996'dan aktaran Dökmen, 2004: 51). Söz konusu etmenler de kadınların yaratıcılıklarını belirliyor olabilir.

Örneklem üzerinde yüksek eğitilmiş olanlar ile olmayanların yaratıcılık puanları arasında da anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgu, başka çalışmalarda benzer sonuçlarla desteklenmektedir (Bahar, 2006; Çiftçi, 2002; Genç, 2000; Güldaş, 2009; Gürsözlü, 2003; Şahin, 2010; Tanıt, 2007; Yalçinkaya, 2007). Acıbozlar (2006) ve Çoban (1999), yüksek eğitimlilerin, yüksek eğitim almamışlara göre daha yaratıcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Katılımcıların yaratıcılık puanları ile ebeveyn eğitim düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Çoban (1999) ve Genç (2000) de bu çalışmada olduğu gibi yaratıcılık ile ebeveyn eğitim düzeyleri arasında ilişki tespit edememişlerdir. Ancak Acıbozlar (2006), Davaşlıgil (1994) ve Türkoğlu (2003) anne ve babanın eğitim düzeyleri yükseldikçe çocukların daha yaratıcı oldukları sonucuna varmışlardır. İlgi çekici bu konu yeni çalışmalarla ele alınabilir.

Bu çalışmada da, diğer pek çok çalışmada (Acıbozlar, 2006; Bahar, 2006; Cengizhan, 1997; Gülel, 2006; Gürsözlü, 2003 ve Şahin, 2010) olduğu gibi katılımcıların yaratıcılık düzeylerinin ortalamasının altında olduğu görülmektedir. Bu bulgu, Varoğlu ve Atçı (1993)'nin değerlendirmeleriyle desteklenmektedir. Onlara göre; bireysellik yalnız başına belirleyici olmamakla beraber, yaratıcılığın önemli bir özelliğidir. Ancak, Türk kültüründe geri planda tutulmaktadır.

Varoğlu ve Varoğlu (1994), yaratıcı düşünceye yönelik tutumların eğitimle değiştirilebilirliği üzerine yaptıkları araştırmada özel bir eğitim programının öncesinde ve sonrasında 250 üniversite öğrencisine Ne Kadar Yaratıcısınız? Testi'ni uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda bu tutumların değiştirilebilir olduğunu ortaya koymuşlardır. Yaratıcılık düzeyinin geliştirilmesi için olumlu sonuç verdiği görülen bu tür özel eğitim programlarının daha etkin olabilmesi adına, özel eğitim programlarına hazırlama işlevi görecektir bir süreçte ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, söz konusu sürecin, okullardaki eğitim ve öğretim sisteminin soruna dayalı öğrenme tekniğine göre daha yoğun biçimde yeniden tasarlanması olduğu değerlendirilmektedir. Çünkü bu teknik, öğrencilerde araştırma, sorgulama ve eleştirel bakış açısını geliştirmektedir (Sungur,1988; Kadayıfçı, 2008).

Sosyodemografik özelliklerin kendi aralarındaki ilişkilere bakıldığında ise; hayatı yüksek düzeyde yorucu bulan katılımcıların, beraberinde yoğun biçimde kendilerine acıma duygusu besledikleri ve kendilerini işe yaramaz hissettikleri görülmektedir. Kendini işe yaramaz hissetme ve acıma daha depresif bir bakış açısidir ve bu kişiler yaşamın keyfini çıkaramamaktadır; her tür aktivite zor gelmekte, işe gitmede aksaklıklar görülmektedir (Blackburn, 1992: 67; Güler, 2006: 96).

Bu kişilerin öğrenilmiş çaresizlik ve olumsuz otomatik düşünceler puanları da bu sonuçlarla tutarlı olarak yüksek bulunmuştur. Erturgut'un (2009: 18) ileri sürdüğü gibi içsel, kalıcı ve genel özellikteki yüklemeler de önemlidir ve bu yüklemeler öğrenilmiş çaresizliğe yolaçmaktadır. Dışsal, kalıcı ve genel nitelikteki yüklemelerde ise çevresel çaresizliğin ortaya çıktığı düşünülmektedir. Birey başarısızlık için kendisini sorumlu görerek benlik saygısını yitirmekte, olumsuz otomatik düşünceler geliştirerek bilişsel, duygusal ve güdüsel yetersizlikler yanında özgüven eksikliği de yaşamaktadır. Bu süreçlerin bireyi önce öğrenilmiş çaresizliğe, sonra daha da ciddi bir durum olan depresyona taşıdığı değerlendirilmektedir.

2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, öğrenilmiş çaresizlik, olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılık arasındaki ilişkilerin ortaya konması amacıyla yapılmıştır. Elde edilen en önemli bulgular, öğrenilmiş çaresizlik ile yaratıcılık arasında negatif yönde, öğrenilmiş çaresizlik ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönde ve olumsuz otomatik düşünceler ile yaratıcılık arasında negatif yönde ilişki olduğudur. En güçlü ilişki başta yaratıcılık olmak üzere onu takiben olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçeklerinden olan "kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler" faktörünün, bireylerin kendine acıma hissi düzeylerinin ve bir diğer olumsuz otomatik düşünceler alt ölçeği olan "yalnızlık ve izolasyon" faktörünün öğrenilmiş çaresizliği yordadıkları; ayrıca, cinsiyet temel etkisine göre olumsuz otomatik düşüncelerin alt ölçeklerinden olan "şaşkınlık ve kaçma fantezileri" ile "yalnızlık/izolasyon" puanları arasında kadınların daha fazla sahip oldukları yönünde anlamlı farklar olduğudur.

Bu bağlamda, katılımcıların olumsuz otomatik düşüncelerinin hem bütün olarak hem de "kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler", "şaşkınlık ve kaçma fantezileri", "kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri" ve "yalnızlık ve izolasyon" gibi alt boyutlara ayrılmış olarak öğrenilmiş çaresizlikleriyle karşılaştırıldığında, ilişki olarak aynı yönlü olduğu görülmüştür. Öğrenilmiş çaresizlik bağlamında bu boyutlar ayrı ayrı incelendiğinde, en güçlü pozitif ilişkinin "kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler boyutu" ile en zayıf pozitif ilişkinin ise "kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri" boyutu ile olduğu öne çıkmaktadır.

Bireylerde olumsuz otomatik düşüncelerin yerleşmesinde rol oynayan nedensel etmenlerin ve olumsuz yaşam olaylarının, öğrenilmiş çaresizlik gelişimi üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu söylenebilir. Literatürde taranan çalışmaların, yaratıcılığı ağırlıkla örgütsel ve toplumsal etmenlerle ilişkilendirmiş olmasından hareketle, bu çalışmayla kişisel bir etmen olan yaratıcılık becerisinin, öğrenilmiş çaresizlik örüntüsü üzerinde önleyici etki olarak önemi ortaya konulmak istenmiştir.

Öğrenilmiş çaresizlik ve olumsuz otomatik düşünceler örüntülerinin nasıl azaltılacağı ya da önleneceği ve yaratıcılık becerisinin nasıl geliştirileceği konularında; kendine güven duyma ve iletişim becerileri temel çıkış noktası olarak alınabilir. Bu çabaların konunun uzmanlarınca yönlendirilmesinin ve uygulanmasının önem arzettiği açıktır. Bu hususta da, kamusal veya özel bütün örgütlerde psikolojik danışma hizmetleri verilmesinin, kişisel gelişimi arttıran hizmetiçi eğitimlerin yer almasının zorunlu kılınması gerekmektedir.

Bu çalışmada ortaya konduğu şekliyle katılımcıların öğrenilmiş çaresizlikleri üzerinde yordama gücüne sahip olan yaratıcılıklarını geliştirmek, bir önleyici tedbir olarak düşünülebilir. Bunun yanında olumsuz otomatik düşüncelerin azaltılmasının da öğrenilmiş çaresizliğe karşı bir diğer önleyici tedbir olabileceği ortaya çıkmıştır. Uzman yardımıyla olumsuz otomatik düşüncelerinin farkına varabilmeyi öğrenen bireyin sonuçta erken yargılarını sorgulayacağı ve olası eylemsizlik davranışlarında nispeten azalma sağlanacağı düşünülmektedir.

Öğrenilmiş çaresizlik örüntüsü, olumsuz otomatik düşünceler sıklığı ve yaratıcılık arasındaki ilişkilere dâir bulguların farklı örneklem gruplarıyla yapılacak çalışmalarla desteklenmesi gerektiği değerlendirilmektedir. Ayrıca, medeni hâl ve içinde yetişilen aile tutumunu geniş perspektifte ele alan çalışmalarla da, söz konusu bulguların geliştirilmesinin yerinde olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

ABRAMSON, Lyn, Gerald METALSKY ve Lauren ALLOY. "Hopeless Depression: A Theory-Based Subtype of Depression" **Psychological Review**, Washington, Cilt 2, Sayı 4, 1989, 358-372.

ABRAMSON, Lyn, Martin SELIGMAN ve John TEASDALE. "Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation" **Journal of Abnormal Psychology**, Cilt 87, Sayı 5, 1978, 49-74, <<http://www.shvoong.com/social-sciences/psychology/learned-helplessness-humans-critique-reformulation>>, 21 Ocak 2010.

ACIBOZLAR, Özlem. **Yönetici Hemşirelerin Karar Verme Stratejileri ve Yaratıcılık Düzeyleri** (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul, Marmara Üniversitesi, 2006.

AĞIR, Meral. **Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişki** (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul, İstanbul Üniversitesi, 2007.

AKTAMIŞ, Hilal ve Ömer ERGİN. "Bilimsel Süreç Becerileri ile Bilimsel Yaratıcılık Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Ankara, Cilt 6, Sayı 33, 2007, 11-23.

AL-SABATY, Ibrahim. "Relationship between Creativity and Right, Left and Integrated Thinking Styles", **Creativity Research Journal**, Cilt 2, Sayı 3, 1989, 111-117.

AMABILE, Teresa M., Regina CONTI, Heather COON, Jeffrey LAZENBY, Michael HERRON, "Assessing the Climate for Creativity", **The Academy of Management Journal**, New York, Cilt 10, Sayı 5, 1996, 1154-1184.

ARSLAN, Halime, Nazan ALPARSLAN ve Mehmet ÜNAL. "Distimik Bozuklukta Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma", **Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**, İstanbul, Cilt 2, Sayı 3, 1998, 33-38.

AYAN, Dursun. **Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerine Sosyolojik Bir Çalışma** (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara, Hacettepe Üniversitesi, 1996.

AYDEMİR, Çiğdem, Hatice V. TEMİZ ve Erol GÖKA. "Majör Depresyon ve Özkiyımda Kognitif ve Emosyonel Faktörler", **Türk Psikiyatri Dergisi**, Ankara, Cilt 4, Sayı 1, 2002, 33-39.

AYDIN, Gül. **Sosyal Başarı Eğitimi ile Sosyal Beceri Eğitiminin Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizliğin Ortadan Kaldırılmasına Etkisi** (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara, Hacettepe Üniversitesi, 1985.

AYDIN, Gül. "Çocuklarda Arkadaş İlişkilerinde Başarısızlık ve Öğrenilmiş Çaresizlik İlişkisi", **Psikoloji Dergisi**, Ankara, Cilt 5, Sayı 20, 1986, 9-16.

AYDIN, Gül ve Orhan AYDIN. "Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği", **Psikoloji Dergisi**, Ankara, Cilt 7, Sayı 24, 1990, 51-55.

BAHAR, Muhtelime. **Yataklı Tedavi Kurumlarında Çalışan Yönetici Hemşirelerin Problem Çözme Becerileri ve Yaratıcılık Düzeyleri** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, Marmara Üniversitesi, 2006.

BARRETT, Frank. "Creativity and Improvisation in Jazz and Organizations: Implications for Organizational Learning", **Organization Science**, Cilt 7, Sayı 9, 1998, 213-225.

BASTEN, Christopher. "The Role of Automatic Thoughts in Adjustment to Physical Disability" **Australian Journal of Psychology**, Sayı 55, 2003, 165.

BAUCOM, Donald ve Pamela DANKER-BROWN. "Sex Role Identity and Sex Stereotyped Tasks in the Development of Learned Helplessness in Woman", **Journal of Personality and Social Psychology**, Sayı 46, 1984, 422-430.

BECK, Aaron. **Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar**, (Çev. Aysun TÜRKCAN), İstanbul, Litera Yayıncılık, 2005.

BECK, Judith S. **Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi**, (Çev. Nesrin H. ŞAHİN), Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2001.

BLACKBURN, Ivy M. **Depresyon ve Başa Çıkma Yolları**, (Çev. Nesrin H. ŞAHİN ve R. N. RUGANCI), İstanbul, Remzi Kitabevi, 1992.

BODEN, Margaret A. **The Creative Mind: Myths and Mechanisms**, London, Routledge Publishing, 2004.

BONO, Edward. **Altı Şapkalı Düşünme Tekniği**, (Çev. Ercan TUZCULAR), İstanbul, Remzi Kitabevi, 1997.

BOYSAN, Murat. **Çok Örneklemli Yapısal Eşitlik Modelleri** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Van, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2006.

BROWN, Irvin Jr. ve Dillon INOUE. "Learned Helplessness Through Modeling: The Role of Perceived Similarity in Competence", **Journal of Personality and Social Psychology**, Cilt 11, Sayı 36, 1978, 901-909.

BULDUK, Sevdâ. "Öğrenilmiş Çaresizliğin Genellenme Sorunu: Görev Etkisi", **Türk Psikoloji Dergisi**, Ankara, Cilt 17, Sayı 17, 2002, 77-88.

BÜYÜKÖZTÜRK, Şener. **Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı**, Ankara, Pegem Yayıncılık, 2007.

CALVETE, Esther ve Jennifer K. CONNOR-SMITH. "Automatic Thoughts and Psychological Symptoms", **Cognitive Therapy and Research**, Miami, Cilt 12, Sayı 2, 2005, 201-217.

CANTEKİNER, Semra. **Öğrenilmiş Çaresizliği Olan Çocuklar Üzerinde DeneySEL Bir Çalışma** (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Konya, Selçuk Üniversitesi, 1997.

CENGİZHAN, Sibel. **Üniversite Öğretim Elemanlarının Yaratıcılık Kapasitelerinin Değerlendirilmesi** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, Marmara Üniversitesi, 1997.

CEYLAN, Remziye. **Entegre Eğitime Katılan ve Katılmayan Engelli Çocukların Annelerinin Depresyon ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi** (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara, Ankara Üniversitesi, 2004.

CLAPHAM, Maria. "The Convergent Validity of the Torrance Creative Thinking and Creativity Interest Inventories", **Educational and Psychological Measurement**, Cilt 9, Sayı 64, 2004, 828-841.

CORELL Ann P. ve David K. MARCUS. "Partner Abuse, Learned Helplessness and Trauma Symptoms", **Journal of Social and Clinical Psychology**, New York, Cilt 25, Sayı 4, 2004, 445-462.

COYNE, Jana K. ve Ian H. GOTLIB. "Studying the Role of Cognition in Depression: Well-Trodden Paths and Cul-de-Sacs", **Cognitive Therapy and Research**, Miami, Cilt 17, Sayı 6, 1986, 695-705.

ÇİFTÇİ, Yasemin. **İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Yaratıcılık Düzeyleri ile Liderlik Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, Marmara Üniversitesi, 2002.

ÇOBAN, Sabire. **Yöneticilerin Yaratıcılık Düzeyleri ile Liderlik Tarzları Arasındaki İlişki** (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul, İstanbul Üniversitesi, 1999.

DAVASLIGİL, Ümit. **Anksiyete Düzeyleri ve Aile Tutumlarının Yaratıcı Düşünmeye Olan Etkileri**, İstanbul, İstanbul Üniversitesi Yayınları, 1994.

DAVIS, Gary ve Michael SUBKOVIK. "Multidimensional Analysis of A Personality-based Test of Creative Potential", **Journal of Educational Measurement**, Cilt 8, Sayı 12, 1975, <<http://www.jstor.org/pss/1223343>>, 13 Mart 2010.

DAVISON, Gerald ve John NEALE. **Anormal Psikolojisi**, (Çev. Ed. İhsan DAĞ), Ankara, 2004.

DeMOSS, Karen, Richard MILICH ve Stephan DeMERS. "Gender, Creativity, Depression and Attributional Style in Adolescents", **Journal of Abnormal Child Psychology**, Cilt 21, Sayı 2, 1993, 455-467.

DÖKMEN, Üstün. **İletişim Çatışmaları ve Empati**, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1994.

DÖKMEN, Zehra. **Toplumsal Cinsiyet, Sosyal Psikolojik Açıklamalar**, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 2004.

DWECK, Carol. **Self Theories: Their Role in Motivation, Personality and Development**, Philadelphia, T&F Group Psychology Press, 2000.

DWECK, Carol ve William DAVISON. "Sex Differences in Learned Helplessness: II.The Contingencies of Evaluative Feedback in the Classroom and III. An Experimental Analysis", **Developmental Psychology**, Cilt 14, Sayı 1, 1978, 268-276.

ERDOĞDU, Yüksel. "Ana Baba Tutumları ile Öğretmen Davranışlarının Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyi ile İlişkileri", **Çocuk ve Genç Ruh Sağlığı Dergisi**, Ankara, Cilt 12, Sayı 2, 2006, 3-12.

ERTURGUT, Ramazan. "Girişimci Ruhun Geliştirilmesi ve Öğrenilmiş Çaresizlik Olgusu", **Anadolu İktisat Kongresi**, Eskişehir, 17 Haziran 2009.

ERYÜKSEL, Gül N. ve Ebru AKÜN. "Depresyonu Olan Ergenler ile Ana-Babalarının Aile İlişkilerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının İncelenmesi", **Türk Psikoloji Dergisi**, Ankara, Cilt 51, Sayı 1, 1986, 59-73.

FIRMIN, Michael ve Chi-En HWANG, "Learned Helplessness: The Effect of Failure on Test-Taking", **Education**, Alabama, Cilt 4, Sayı 2, 2004, 688.

FORSYTH, Donelson. "The Promise and Peril of Attributional Counseling: A Reply", **Journal of Counseling Psychology**, Cilt 30, Sayı 11, 1983, 356.

GANELLEN, Ronald. "Spesificity of Attributions and Overgeneralization in Depression", **Journal of Abnormal Psychology**, Cilt 7, Sayı 97, 1988, 83.

GENÇ, Esmâ. **Öğretmenlerde Denetim Odağının Problem Çözmeye Yönelik Yaratıcılıklarıyla İlişkisi** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, Marmara Üniversitesi, 2000.

GONZALES, Mari A., Alfredo CAMPOS ve Maria J. PEREZ. "Mental Imagery and Creative Thinking", **The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied**, Cilt 11, Sayı 131, 1997, 357-364.

GÜLDAŞ, Kadire. **Yönetici Hemşirelerin Yaratıcılık Düzeyleri ve Liderlik Tarzlarının Belirlenmesi** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, Haliç Üniversitesi, 2009.

GÜLEL, Gülözge. **Sınıf Öğretmeni Adaylarının Yaratıcılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Denizli, Pamukkale Üniversitesi, 2006.

GÜLER, Burcu K. **Çalışma Hayatında Öğrenilmiş Çaresizlik**, Ankara, Liberte Yayınları, 2006.

GÜLOĞLU, Berna ve Gül AYDIN. "5'inci Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Ankara, Sayı 33, 2007, 157-168.

GÜMÜŞSUYU, Çağdaş. **Örgütsel Yaratıcılık Kültürü: Bir İktisadi Devlet Teşekkülünde Örnek Olay Çalışması** (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara, Hacettepe Üniversitesi, 2004.

GÜRSÖZLÜ, Süheyla. **Örgütsel Yaratıcılık Modelinin Oluşmasında Bireysel Yaratıcılığın ve Örgüt İkliminin Etkisi** (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul, Marmara Üniversitesi, 2003.

GÜVEN, Nurdan. **İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, Ankara Üniversitesi, 2005.

HABIBOLLAH, Naderi, Abdullah ROHANI, Aizan TENGHU ve Sharir JAMALUDDIN. "Creativity, Age and Gender As Predictors of Academic Achievement Among Undergraduate Students", **Journal of American Science**, New York, Cilt 25, Sayı 3, 2009, 101-112.

HENRY, Paul. "Hope, Hopelessness and Coping: A Framework for Class-Distinctive Cognition Capital", **Psychology & Marketing**, New York, Cilt 15, Sayı 8, 2004, 375-403.

HEIDER, Fritz. **The Psychology of Interpersonal Relations**, New York, 1958, <<http://www.garfield.library.upenn.edu/classics1993/A1993LA531.pdf>>, 01 Şubat 2010 .

HILL, Karrie J. ve Lisa M. LARSON. "Attributional Style in the Reformulated Learned Helplessness Model of Depression: Cognitive Process and Measurement Implications", **Cognitive Therapy and Research**, Miami, Cilt 23, Sayı 1, 1994, 83-94.

HIROTO, Donald S. "Locus of control and Learned Helplessness", **Journal of Experimental Psychology**, 102, Washington DC, 1974, 187-193, <<http://andrewbrandt.com/PSY/Course%20Web%20Content/206/Hiroto%201974.pdf>>, 27 Mart 2010.

HİSLİ, Nesrin. "Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliği", **V. Ulusal Psikoloji Kongresi Psikoloji Seminer Dergisi**, İzmir, Sayı 8, 1990, 527-542.

HOLLON, Steven ve Philip KENDALL. "Cognitive Self-Statement in Depression: Clinical Validation of an Automatic Thoughts Questionnaire", **Cognitive Therapy and Research**, Cilt 4, Sayı 11, 1980, 383 - 395, <<http://www.springerlink.com/content/ux43x86082h44143>>, 09 Kasım 2009.

HOVARDAOĞLU, Selim. **Bazı Değişkenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğe Etkileri** (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara, Hacettepe Üniversitesi, 1986.

KABAKÇI, Elif. "Panik ve Yaygın Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel-Davranışçı Tedaviler", **Bilişsel - Davranışçı Terapiler**, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2003, 91-112.

KADAYIFÇI, Hakkı. **Yaratıcı Düşünmeye Dayalı Öğrenme Modelinin Öğrencilerin Maddelerin Ayrılması ile İlgili Kavramları Anlamalarına ve Bilimsel Yaratıcılıklarına Etkisi** (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara, Gazi Üniversitesi, 2008.

KAMEN, Leslie P. ve Martin E. P. SELIGMAN. "Explanatory Style and Health", **Current Psychological Research & Reviews**, New York, Cilt 22, Sayı 3, 1987, 207-218.

KARA, Hayrettin ve Lütfullah BEŞİROĞLU. "Sınırlılık Algısının Depresyonla İlişkisi: Psikometrik Bir Analiz", **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, Ankara, Cilt 5, Sayı 9, 2008, 191-196.

KELLEY, Harold H. "Attribution Theory in Social Psychology" **Nebraska Symposium on Motivation**, 15, 1967, 192-238, <<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.displayRecord&uid=1971001>>, 13 Aralık 2009.

KENDALL, Philip. "Sağlıklı Düşünme" (Çev. Sibel TÜRKÜM), **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, Ankara, Sayı 27, 1994, 955-967.

KIŞLAK, Şennur T. "Evlilik Uyumu ile Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler", **Türk Psikoloji Dergisi**, Ankara, Cilt 12, Sayı 40, 1997, 55-66.

KOÇAK, Recep. **Yükleme Biçimlerinin Depresyon ve Kendini Ayarlamadaki Rolü** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 1998.

KÖK, Mehmet. **Psikolojik Danışmanın Dezavantajlı Çocukların Öğrenilmiş Çaresizlik, Benlik Tasarımı ve Genel Kaygı Düzeylerine Etkisi** (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Erzurum, Atatürk Üniversitesi, 1992.

KRIS, Ernst. **Psychoanalytic Explorations in Art**, Oxford, International Universities Press, 1952.

KUYUCU, Yeşim. **Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla Benlik Değeri Arasındaki İlişki** (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2007.

MACKINNON, Donald. "The Nature and Nurture of Creative Talent", **American Psychologist**, Washington, Cilt 14, Sayı 7, 1962, 484-495.

MAIER, Steven, Christopher PETERSON ve Barry SCHWARTZ. "From Helplessness to Hope", **The Science of Optimism and Hope**, Pennsylvania, Templeton Foundation Press, 2000.

MARKS, Susan. "Understanding and Preventing Learned Helplessness in Children Who Are Congenitally Deaf-Blind", **Journal of Visual Impairment & Blindness**, New York, Cilt 12, Sayı 3, 1998, 200-212.

MASLOW, Abraham. **The Farther Reaches of Human Nature**, New York, Viking Press, 1971.

MAY, Rollo. **Yaratma Cesareti**, (Çev. Alper OYSAL), İstanbul, Metis Yayınları, 1994.

MCKEAN, Keith. "Using Multiple Risk Factors to Assess the Behavioral, Cognitive and Affective of Learned Helplessness", **Journal of Psychology**, Cilt 19, Sayı 128, 1994, 267-277.

MCKENZIE, Kwame. **Depresyon**, (Çev. Bedrettin ULUSOY), İstanbul, Morpa Yayıncılık, 2004.

MEDNICK, Sarnoff. "The Associative Basis of The Creative Process", **Psychological Review**, Washington, Cilt 14, Sayı 69, 1962, 220-232, <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.170.572&rep=rep1&69>>, 09 Ocak 2010.

METALSKY, Gerald, Thomas JOINER, Tammy HARDIN ve Lyn ABRAMSON, "Depressive Reactions to Failure in A Naturalistic Setting: A Test of The Hopelessness and Self-Esteem Theories of Depression", **Journal of Abnormal Psychology**, Cilt 24, Sayı 102, 1993, 101-109, <http://www.metalsky.com/var/1993_Metalsky1993.pdf>, 09 Kasım 2009.

MIKULINCER, Mario. "Casual Attribution, Coping Strategies and Learned Helplessness", **Cognitive Therapy and Research**, Miami, Cilt 6, Sayı 12, 1989, 565-582.

MIKULINCER, Mario, Yair HAMBURGER ve Nir ZALTS. "The Effects of Learned Helplessness on the Processing of a Persuasive Message", **Current Psychology: Development, Learning, Personality, Social**, New York, Cilt 2, Sayı 1, 2003, 37-46.

MILLER, Jeffrey. **Çocuklarda Depresyon**, (Çev. Müjde IŞIK), İstanbul, Özgür Yayınları, 2002.

MILLER, Arlene ve Sarah AILEY. "Psychosocial Theories of Depression for Individuals with Intellectual and Developmental Disabilities: A Historicist Perspective", **Depression Research in Nursing**, New York, Cilt 22, Sayı 4, 2005, 7-23.

NELSON, Eric. "Irrational Beliefs in Depression", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Cilt 45, Sayı 6, 1977, 1190-1191, <http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6WY6>, 09 Aralık 2009.

ODACI, Hatice. "Submissive Behaviour and Automatic Negative Thoughts among Adolescent Boys and Girls: A Study With A Turkish Sample", **Social Behaviour and Personality**, Palmerson North, Cilt 11, Sayı 8, 2007, 1021-1026.

OVERMIER, Bruce. "On Learned Helplessness", **Integrative Psychological & Behavioral Science**, New York, Cilt 3, Sayı 1, 2002, 4-8.

ÖĞRETİR, Ayşe. **Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Bnlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerine Etkisi** (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara, Ankara Üniversitesi, 2004.

ÖNDER, Yücel. **Akademik ve Sosyal Alanlardaki Başarı ve Başarısızlık Yaşantılarının Çocuğun Kendini ve Yaşantılarının Nedenlerini Algılaması Üzerindeki Etkileri** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, Hacettepe Üniversitesi, 1982.

ÖZCAN, Ali. **Yaratıcı Düşünce**, İstanbul, Avcıol Basın Yayın, 2000.

ÖZDOĞAN, Feride ve İpek TÜZÜN. "Öğrencilerin Üniversitelerine Duydukları Güven Üzerine Bir Araştırma", **Kastamonu Eğitim Dergisi**, Kastamonu, Cilt 1, Sayı 2, 2007, 639-650.

ÖZMEN, Dilek, Pınar DÜNDAR, Aynur ÇETİNKAYA, Oryal TAŞKIN ve Erol ÖZMEN. "Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etkenler", **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, Sivas, Cilt 17, Sayı 9, 2008, 8-15.

ÖZTÜTÜNCÜ, Filiz. **Liseli Ergenlerdeki İrrasyonel/Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Ana-Baba Tutumları ve Aile İçi İlişkiler Açısından İncelenmesi** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, Marmara Üniversitesi, 1996.

PALAMUT, İlkay. **Hikaye Okumanın İlköğretim Öğrencilerinin Yaratıcılık Düzeylerine ve Akademik Başarılarına Etkisi** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2008.

PETERSON, Christopher, Steven MAIER ve Martin SELIGMAN. **A Theory for the Age of Personal Control**, New York, Oxford University Press, 1993.

PETERSON, Christopher ve Robert VAIDYA. "Explanatory Style, Expectations and Depressive Symptoms", **Personality and Individual Differences**, Amsterdam, Cilt 2, Sayı 7, 2001, 1217-1223.

PİRİ, Serap ve Elif KABAKÇI. "Düşünce-Eylem Kaynaşması, Yükleme Biçimleri, Depresif ve Obsesif-Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", **Türk Psikiyatri Dergisi**, Ankara, Cilt 2, Sayı 3, 2007, 197.

POLAT, Suna. **Ana-Baba Tutumlarının Ortaokul Birinci Sınıftaki Çocukların Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyine Etkisi** (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara, Hacettepe Üniversitesi, 1986.

POREH, Amir, Douglas WHITMAN ve Thomas ROSS. "Creative Thinking Abilities and Hemispheric Asymmetry in Schizotypal Collage Students", **Current Psychology**, Cilt 17, Sayı 12, 1993, 344-352.

POTUR, Ayla. **Mimarlık Eğitimi Başlangıcında Bireyin İlgi-Yetenek-Yaraticılık Düzeyi ile Tasarım Performansı Arasındaki İlişkiler** (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul, Yıldız Teknik Üniversitesi, 2007.

QUINLESS, Frances ve Nelson McDERMOTT. Development of a Measure of Learned Helplessness, **Nursing Research**, North Carolina, Cilt 9, Sayı 37, 1988, 11-15, <<http://journals.lww.com/nursingresearchonline/DevelopmentofaMeasureofLearnedHelplessness.3.aspx>>, 19 Kasım 2009.

RAWLINSON, Geoffrey. **Yaratıcı Düşünme ve Beyin Fırtınası**, (Çev. Osman DEĞİRMEN), İstanbul, Reprosel Matbaası, 1995.

RAUDSEPP, Eugene. "How Creative Are You?", **Personnel Journal**, Cilt 7, Sayı 19, 1979, 218-220, <<http://everything2.com/title/HowCreativeAreYou>>, 24 Haziran 2010.

RICKARDS, Tudor ve Susan MOGER. "Creative Leadership Processes in Project Team Development: An Alternative to Tuckman's Stage Model", **British Journal of Management**, Cilt 20, Sayı 11, 2000, 273-283.

ROGERS, Carl. **"A Therapist's View of the Good Life: The Fully Functioning Person"**, Boston, 1961, <http://www.wadsworth.com/psychology/templates/student_resources/0155060678_rathus/ps/ps15.html>, 08 Şubat 2010.

ROUQUETTE, Michel. **Yaraticılık**, (Çev. İsmail YERGUZ), Ankara, Dost Kitapevi, 2007.

SARI, Hilal. **Lise Yöneticilerinin Sorun Çözmede Yaratıcılığı** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kocaeli, Kocaeli Üniversitesi, 1998.

SAVAŞIR, Işık ve Nesrin H. ŞAHİN. **Bilişsel-davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık kullanılan Ölçekler**, Ankara, Türk Psikoloji Derneği Yayınları, 1997.

SAVAŞIR, Işık. ve Senar BATUR. "Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi", **Bilişsel-Davranışçı Terapiler**, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2003, 17-46.

SCHULDBERG, David. "Six Subclinical Spectrum Traits in Normal Creativity", **Creativity Research Journal**, Cilt 13, Sayı 10, 2001, 5-16.

SELIGMAN, Martin. "**Helplessness: on Depression, Development and Death**", New York, 1975, <<http://www.shvoong.com/social-sciences/psychology/6828helplessnessdepressiondevelopmentdeath>>, 03 Ekim 2009.

SHAKTAR, Gerson ve Arie SHALEV. "Posttraumatic Stress Disorder and Depresion in Battered Women: The Mediating Role of Learned Helplessness", **Journal of Family Violence**, Jarusalem, Cilt 10, Sayı 22, 2007, 267-275.

SHEA, Dianne. "Effects of Sexual Abuse by Catholic Priests on Adults Victimized as Children", **Sexual Addiction & Compulsivity**, Cilt 23, Sayı 15, 2008, 250-267.

SIMONTON, Dean. "Creativity", **Handbook of Positive Psychology**, New York, Oxford University Press, 2002.

SONMAZ, Sibel. **Problem Çözme Becerisi ile Yaratıcılık ve Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, Marmara Üniversitesi, 2002.

SOWA, Claudia ve Patrick LUSTMAN. "Gender Differences in Rating Stressful Events, Depression and Depressive Cognition", **Journal of Clinical Psychology**, Cilt 8, Sayı 40, 1984, 1334-1337.

STERNBERG, Robert. "The Nature of Creativity", **Creativity Research Journal**, Philadelphia, Cilt 4, Sayı 1, 2006, 87-98.

STORA, Jean. **Stres**, (Çev. Ayşe KALIN), İstanbul, İletişim Yayınları, 1992.

SUNGUR, Nuray. **Yaratıcı Sorun Çözme Programının Etkinliği: EYT Öğrencilerine İlişkin Bir Deneme** (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara, Ankara Üniversitesi, 1988.

SUNGUR, Nuray. **Yaratıcı Düşünce**, Ankara, Evrim Yayınevi, 2004.

ŞAHİN, Esra. **İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya, Sakarya Üniversitesi, 2010.

ŞAHİN, Nesrin H. ve Nail ŞAHİN. "Reliability and Validity of the Turkish Version of the Automatic Thoughts Questionnaire", **Journal of Clinical Psychology**, Sayı 48, 1992, 334, <[http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1097-4679\(199205\)48:3%3C334::AID-JCLP2270480311%3E3.0.CO;2-22P](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1097-4679(199205)48:3%3C334::AID-JCLP2270480311%3E3.0.CO;2-22P)>, 15 Mart 2010.

ŞAHİN, Nesrin H. "Kişilik Bozukluklarında Bilişsel-Davranışçı Terapiler", **Bilişsel-Davranışçı Terapiler**, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2003, 165-188.

TANIT, Tuba. **Eğitim Yöneticilerinin Değer Tercihleri ve Yaratıcılıkları Arasındaki İlişki** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, Yeditepe Üniversitesi, 2007.

THASE, Michael. "Bilişsel Davranışçı Terapi", **Depresyon Terapisi**, (Çev. Yasemin ENGİN), İstanbul, Prestij Yayınları, 2006, 57-100.

THORNTON, Jerry. "Predicting Helplessness in Human Subjects", **Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied**, Sayı 112, 1982, 251-257, <http://sciencedirect.com/science=ArticleURL&_udi=BJ>, 19 Kasım 2009.

THORNTON, Charles ve Ashwin PATKAR. "High- and Low-Structure Treatments for Substance Dependence: Role of Learned Helplessness", **The American Journal of Drug and Alcohol Abuse**, New York, Cilt 33, Sayı 3, 2003, 567-584.

TUĞRUL, Ceylan. "Cinsel İşlev Bozukluklarının Tedavisinde Bilişsel-Davranışçı Terapi Yalaşımı", **Bilişsel-Davranışçı Terapiler**, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2003, 141-164.

TULGAY, Burçak. **Yaratıcı Drama Eğitimi Alan ve Almayan Ergenlerin Yaratıcılıklarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, Ankara Üniversitesi, 1997.

TUNÇ, Barbaros. **İşletmelerde Yaratıcılık, Yenilikçilik ve Girişimcilik Yönetimi** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2007.

TÜMKAYA, Songül ve Ayten İFLAZOĞLU. "Ç. Ü. Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo-demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi", **VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi**, Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi, 1-3 Eylül 1999.

TÜRKOĞLU, Senad. **Yaratıcılık ve Denetim Odağı İlişkileri Üzerine Bir Araştırma** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kocaeli, Gebze Yüksek Teknoloji Enstitüsü, 2003.

VALAS, Harald. "Learned Helplessness and Psychological Adjustment: Effects of Age, Gender, and Academic Achievement", **Scandinavian Journal of Educational Research**, Sayı 45, 2001, 71-90, <<http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all~content=a7136966>>, 10 Nisan 2010.

VAROĞLU, Abdül K. ve Baransel ATÇI. **Problem Çözme Yöntemleri**, Ankara, Kara Harp Okulu Matbaası, 1993.

VAROĞLU, Abdül K. ve Demet VAROĞLU. "Yaratıcı düşünmeye yönelik Tutumların Eğitimle Değiştirilebilirliği ve İşgörenlerin Verimliliği Üzerine Etkileri", **II. Verimlilik Kongresi Bildiriler Kitabı**, MPM Yayını, Ankara, 1994, 569-578.

WANG, Ching-Wen ve Ruey-Yun HORNG. "The Effects of Creative Problem Solving Training on Creativity, Cognitive Type and R&D Performans", **R&D Management**, Cilt 25, Sayı 32, 2002, 36-44.

WARD, Thomas, Robert STERNBERG, Steven M. SMITH ve Ronald A. FINKE. **Handbook of Creativity**, New York, Cambridge Un. Press, 1999.

WEINER, Bernard. **Theories of Motivation: From Mechanism To Cognition**, Chicago, Markham, 1972.

WEISS, Donald. **Problem Çözümünde Yaratıcılık**, (Çev. Doğan ŞAHİNER), İstanbul, Reprosel Matbaası, 1993.

WENZEL, Amy ve Cassandra COCHRAN. "Autobiographical Memories Prompt by Automatic Thoughts in Panic Disorder and Social Phobia", **Cognitive Behaviour Therapy**, Cilt 11, Sayı 3, London, 2006, 129-137.

WILSON Kathy ve Regina VERCELLA. "Levels of Learned Helplessness in Abused Women", **Women and Therapy**, Cilt 3, Sayı 13, 1992, 53-67.

WONG, Shyh. "The Relations of Cognitive Triad, Dysfunctional Attitudes, Automatic Thoughts and Irrational Beliefs with Test Anxiety", **Current Psychology**, New York, Cilt 12, Sayı 27, 2008, 177-191.

YALÇINKAYA, Mustafa. **Yöneticilerin İletişim Becerilerinin Çalışanların Yaratıcılıklarının Ortaya Çıkması, Yöneticiye Güven ve Örgütte İşbirliği Ruhunun Gelişmesine Etkisinin İncelenmesi** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kütahya, Dumlupınar Üniversitesi, 2007.

YEE, Penny ve Kristine MODZELESKY. "Learned Helplessness, Attributional Style and Examination Performance: Enhancement Effects are not Necessarily Moderated by Prior Failure", **Anxiety, Stress, Coping**, London, Cilt 20, Sayı 4, 2003, 359-373.

YEMEZ, Beyazıt ve Köksal ALPTEKİN. "Depresyon Etiyolojisi", **Psikiyatri Dünyası Dergisi**, Ankara, Cilt 3, Sayı 1, 1998, 21-25.

YILDIRIM, Ramazan. **Yaratıcılık ve Yenilik**, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1998.

YILMAZ, Olcay. **İlköğretim 7. sınıf Sosyal Bilgiler Dersinde Proje Tabanlı Öğrenmenin Öğrenenlerin Akademik Başarıları, Yaratıcılıkları ve Tutumlarına Etkisi** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Zonguldak, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, 2006.

YOLCU, Enver. **Solyanlı Çocuklarda Sanatsal Yaratıcılık (12-15 Yaş Grubu Çocuklar Üzerinde Bir İnceleme)** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, Marmara Üniversitesi, 2001.

YURTSEVEN, Rıdvan. **Yaratıcı Yönetim**, Çanakkale, Onsekiz Mart Üniversitesi Basımevi, 2001.

YÜCEL, Başak, Kaan KORA, Süleyman ÖZYALÇIN, Nilüfer ALÇALAR. "Depression, Automatic Thoughts, Alexithymia and Assertiveness in Patients with Tension-type Headache", **Headache**, Santa Monica, Cilt 18, Sayı 42, 2002, 194-99.

EKLER

EK-A : NE KADAR YARATICISINIZ ÖLÇEĞİ SORU FORMU

EK-B : ÖÇÖ SORU FORMU

EK-C : ODÖ SORU FORMU

EK-Ç : KİŞİSEL BİLGİ FORMU

NE KADAR YARATICISINIZ TESTİ

- (1) Tamamıyla katılıyorum;
 (2) Katılıyorum;
 (3) Kararsızım;
 (4) Katılmıyorum
 (5) Kesinlikle katılmıyorum

- 1) Belirli bir sorunu çözerken her zaman doğru işlemleri takip ettiğim konusunda büyük ölçüde emin olarak çalışırım.....1-2-3-4-5
- 2) Cevabını alamayacağımı düşündüğüm soruları sormak boş yere vakit kaybıdır.....1-2-3-4-5
- 3) Sorun çözmede adım adım mantıklı aşamaların en iyi yöntem olduğuna inanırım.....1-2-3-4-5
- 4) Zaman zaman topluluk içinde insanları şaşırtacak kadar değişik fikirler ortaya atarım.....1-2-3-4-5
- 5) Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri konusunda oldukça fazla kafa yorarım.....1-2-3-4-5
- 6) İnsanlık için özel şeyler yapabileceğime inanıyorum.....1-2-3-4-5
- 7) Benim için doğru olanları yapmak,başkalarının onayını kazanmaktan daha önemlidir.....1-2-3-4-5
- 8) Olaylar karşısında emin davranmayanlara saygımı yitiririm.....1-2-3-4-5
- 9) Güç problemlerin çözümü ile bir süre uğraşabilirim.....1-2-3-4-5
- 10) Sırasında bazı konulara kendimi fazlasıyla kaptırırım.....1-2-3-4-5
- 11) Çoğunlukla en iyi fikirler özellikle meşgul olmadığım zamanlarda aklıma gelir.....1-2-3-4-5
- 12) Bir sorunun çözümüne yaklaştığımda önsezilerime ve doğruluk veya yanlışlık hislerime güvenirim.....1-2-3-4-5
- 13) Sorun çözdüğüm zamanlar, analiz aşamasında daha hızlı; elde ettiğim bilgiyi sentezleme aşamasında ise daha yavaş çalışırım.....1-2-3-4-5
- 14) Bir şeyler biriktirme ile ilgili uğraşları severim.....1-2-3-4-5
- 15) Hayal âlemine dalmak, birçok önemli projenin ortaya çıkmasını sağlar.....1-2-3-4-5

EK-A' NIN DEVAMI

- 16) Eğer mesleğim dışında iki meslek arasında seçim yapmam istenseydi, bir kaşif yerine bir tıp doktoru olmayı tercih ederdim.....1-2-3-4-5
- 17) Aynı toplumsal sınıf ve aynı meslek grubundan kişilerle daha kolay anlaşabilirim.....1-2-3-4-5
- 18) İleri düzeyde estetik duyarlılığına sahibim.....1-2-3-4-5
- 19) Sorun çözümünde önseziler güvenilmez rehberdir.....1-2-3-4-5
- 20) Başkalarına düşüncelerimi beğendirmekten çok, yeni fikirler çıkarmayı severim.....1-2-3-4-5
- 21) Kendimi yetersiz gördüğüm alanlardan kaçınırım.....1-2-3-4-5
- 22) Bana göre bilginin kaynağı içeriğinden daha önemlidir.....1-2-3-4-5
- 23) "Önce iş sonra eğlence" kuralını uygulayandan hoşlanırım.....1-2-3-4-5
- 24) Başkalarının gösterdiği saygıdan çok insanın kendisine olan saygısı daha önemlidir.....1-2-3-4-5
- 25) Kusursuzluk peşinde kusan kişilerin, pek akıllı olmadığı düşüncesindeyim.....1-2-3-4-5
- 26) Başkalarını etkilemeyi gerektiren işleri severim.....1-2-3-4-5
- 27) Her şeye bir yer bulunması ve her şeyin yerli yerinde olması benim için önemlidir.....1-2-3-4-5
- 28) Fazlasıyla ilginç fikirler üretmek isteyen kişiler bana göre pratik değildir.....1-2-3-4-5
- 29) Hiç bir çıkış yolu bulunmasa da yeni düşüncelerle dolu olmayı her zaman severim.....1-2-3-4-5
- 30) Bir soruna belirli bir yaklaşımın yarar sağlamayacağını anladığımda yöntemimi rahatlıkla değiştirebilirim.....1-2-3-4-5
- 31) Cevabı olmayan sorular sormaktan hoşlanmam.....1-2-3-4-5
- 32) İlgiyerim uğruna meslek değiştirme yerine, mesleğim uğruna ilgiyerimi değiştiririm.....1-2-3-4-5
- 33) Bir sorunu çözememek, zaman zaman yanlış soruların sorulması yüzündendir.....1-2-3-4-5

EK-A' NIN DEVAMI

- 34) Zaman zaman sorulara şipşak çözümler bulabilirim.....1-2-3-4-5
- 35) Kişinin yanlışlarını analiz etmesi boşuna zaman kaybıdır.....1-2-3-4-5
- 36) Yalnızca düzensiz bir şekilde düşünenler benzetme ve analizlere başvururlar.....1-2-3-4-5
- 37) Yakalanmadığı sürece, her zaman bir dolandırıcının zekasına hayran almışımıdır.....1-2-3-4-5
- 38) Sık sık, pek anlayamadığım ve açıklayamadığım bir sorun üzerinde çalışmaya başlarım.....1-2-3-4-5
- 39) Sık sık insan, yol ve küçük şehirlerin isimlerini unuturum.....1-2-3-4-5
- 40) Başarının yolunun çok çalışmaktan geçtiği inancındayım.....1-2-3-4-5
- 41) İyi bir grup üyesi olarak kabul edilmek benim için önemlidir.....1-2-3-4-5
- 42) İçimden geçenleri kontrol altında tutmasını bilirim.....1-2-3-4-5
- 43) Sorumluluk duygusuna sahip bütünüyle güvenilir bir kişiyim.....1-2-3-4-5
- 44) Kesin olmayan ve sezilmesi güç konulardan hoşlanmam.....1-2-3-4-5
- 45) Grup ile çalışmayı tek başına çalışmaya tercih ederim.....1-2-3-4-5
- 46) Birçok kişinin sorunu, olay ve olguları çok ciddiye almaktan kaynaklanır.....1-2-3-4-5
- 47) Sorunları kenara atmayarak, sık sık onların üzerinde çalışırım.....1-2-3-4-5
- 48) Ulaşmayı tasarladığım hedeflerim uğruna çabuk elde edebileceğim bir kazancı ya da rahatlığı kolaylıkla bir kenara atabilirim.....1-2-3-4-5
- 49) Bir üniversite profesörü olsaydım teoriye dayalı dersler yerine uygulamalı ders vermeyi tercih ederdim.....1-2-3-4-5
- 50) Yaşamın gizemi ilgimi çeker.....1-2-3-4-5

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK ÖLÇEĞİ

(1) Tamamıyla katılıyorum;

(2) Katılıyorum;

(3) Katılmıyorum;

(4) Kesinlikle katılmıyorum

- 1) Bir işte ne kadar enerji harcarsam harcadayım, sonuçlar üzerinde hiçbir kontrolüm olmadığı hissini taşıyım.....(1) (2) (3) (4)
- 2) Başarımlarımın nedeninin problemleri çözme yeteneğim olduğunu hissederim.....(1) (2) (3) (4)
- 3) Zor problemlere çözüm üretemem.....(1) (2) (3) (4)
- 4) Sonuçlarını tahmin edemediğim durumlara kendimi sokmam.(1) (2) (3) (4)
- 5) Bir işi başarıyla tamamlamışsam, bu büyük olasılıkla yeteneklerimle ilişkilidir.....(1) (2) (3) (4)
- 6) Yaşam problemlerinin çoğunu çözecek yeteneğe sahibim.....(1) (2) (3) (4)
- 7) Bir işte başarılı olamamam hâlinde benzer işlere girişmem; çünkü onlarda da başarısız olabileceğim hissine kapılıyorum.....(1) (2) (3) (4)
- 8) Bir şeyler planladığım gibi gitmediğinde, bu durumun benim yetersizliğimden kaynaklandığını bilirim.....(1) (2) (3) (4)
- 9) Diğer insanlar kendi başarıları ve/veya başarısızlıkları üzerinde benden daha fazla kontrole sahipler.....(1) (2) (3) (4)
- 10) Geçmişte benzerlerinde başarısız olsam da, yeni işleri denerim.....(1) (2) (3) (4)
- 11) Düşük performans gösterdiğimde, bunun sebebi daha iyisini yapmak için yeteneğimin olamamasıdır.....(1) (2) (3) (4)
- 12) Başarılı olacağımdan emin olmasam da, görevleri kabul ederim.....(1) (2) (3) (4)
- 13) Yaptığım işlerin sonuçları üzerinde kontrolümün çok az olduğunu hissederim.....(1) (2) (3) (4)
- 14) Denediğim pek çok işte başarılı olurum.....(1) (2) (3) (4)

EK-B' NİN DEVAMI

- 15) Pek çok işte kimsenin benden daha iyi olamayacağını hissedirim.....(1) (2) (3) (4)
- 16) Yaşamda hedeflerime ulaşabilirim.....(1) (2) (3) (4)
- 17) Bir işte başarılı olamazsam, başarısızlığım için aptallığımdan dolayı kendimi suçlarken bulurum.....(1) (2) (3) (4)
- 18) Ne kadar uğraşırsam uğraşayım, bir şeyler benim istediğim şekilde gitmiyormuş gibi gelir.....(1) (2) (3) (4)
- 19) Başarımanın şans unsurundan değil; yeteneğimden geldiğini hissedirim.....(1) (2) (3) (4)
- 20) Davranışlarım bir çalışma grubunun başarısına etki edebilirmiş gibi gelir.....(1) (2) (3) (4)

OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ (ODÖ)

(1) Hiç aklımdan geçmedi;

(2) Ender olarak aklımdan geçti;

(3) Ara sıra aklımdan geçti;

(4) Sık sık aklımdan geçti;

(5) Hep aklımdan geçti

1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.....(1) (2) (3) (4) (5)
2. Hiçbir işe yaramıyorum.....(1) (2) (3) (4) (5)
3. Neden hiç başarılı olamıyorum.....(1) (2) (3) (4) (5)
4. Beni hiç kimse anlamıyor.....(1) (2) (3) (4) (5)
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.....(1) (2) (3) (4) (5)
6. Devam edebileceğimi sanmıyorum.....(1) (2) (3) (4) (5)
7. Keşke daha iyi bir insan olsaydım.....(1) (2) (3) (4) (5)
8. Öyle güçsüzüm ki.....(1) (2) (3) (4) (5)
9. Hayatım istediğim gibi gitmiyor.....(1) (2) (3) (4) (5)
10. Kendimi düş kırıklığına uğrattım.....(1) (2) (3) (4) (5)
11. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.....(1) (2) (3) (4) (5)
12. Artık dayanamayacağım.....(1) (2) (3) (4) (5)
13. Bir türlü harekete geçemiyorum.....(1) (2) (3) (4) (5)
14. Neyim var benim.....(1) (2) (3) (4) (5)
15. Keşke başka bir yerde olsaydım.....(1) (2) (3) (4) (5)
16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum..(1) (2) (3) (4) (5)
17. Kendimden nefret ediyorum.....(1) (2) (3) (4) (5)
18. Değersiz bir insanım.....(1) (2) (3) (4) (5)

EK-C' NİN DEVAMI

- | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 19. Keşke birden yok olabilseydim..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 20. Ne zorum var benim..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 21. Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 22. Hayatım karmakarışık..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 23. Başarısızım..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 24. Hiçbir zaman başaramayacağım..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 26. Bir şeylerin değişmesi gerek..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 28. Geleceğim kasvetli..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 29. Hiçbir şey için uğraşmaya değmez..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1) Cinsiyetiniz: K () E ()
- 2) En uzun süre ikamet ettiğiniz yer?
a- Büyük kent b- Kent c- İlçe d- Bucak-Belde-Kasaba-Köy...
- 3) Hayatı yorucu bulur musunuz?
a- Her zaman b- Çoğunlukla c- Ara sıra d- Hiç
- 4) Kendi kendinize acıdığınız olur mu?
a- Her zaman b- Çoğunlukla c- Ara sıra d- Hiç
- 5) Kendinizi işe yaramaz hissettiğiniz olur mu?
a- Her zaman b- Çoğunlukla c- Ara sıra d- Hiç
- 6) Tüm aile fertlerinizin aylık kazançları toplam düşünüldüğünde, sosyo-ekonomik seviyeniz:
a- Düşük (2000 TL'nin altı) b- Orta (2000 - 4000 TL arası)
c- Üst (4000 TL'nin üzeri)
- 7) Tahsiliniz?
a- Okuma yazma bilmiyorum b- Okur yazarım c- İlkokul / ortaokul
d- Lise e- Yükseköğretim
- 8) Annenizin tahsili nedir?
a- Okuma yazma bilmiyor b- Diplomasız okur yazar
c- İlkokul / ortaokul d- Lise e- Yükseköğretim
- 9) Evli misiniz? Evet () Hayır ()

