



**BİLİŞSEL-YAŞANTISAL TEORİ TEMELLİ
PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ
YAPILANDIRMACI DÜŞÜNME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

AYŞE SİBEL DEMİRTAŞ

DOKTORA TEZİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

HAZİRAN, 2016

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24 (yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Ayşe Sibel
Soyadı : Demirtaş
Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
İmza :
Teslim Tarihi : 29 / 07/ 2016

TEZİN

Türkçe Adı : Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programının Yapılandırmacı Düşünme Üzerindeki Etkisi

İngilizce Adı : The Effect of Cognitive-Experiential Theory Based Psycho-Educational Program on Constructive Thinking

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Ayşe Sibel DEMİRTAŞ

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Ayşe Sibel DEMİRTAŞ tarafından hazırlanan “Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programının Yapılandırmacı Düşünme Üzerindeki Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman : Prof. Dr. Mehmet GÜVEN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
Gazi Üniversitesi

.....

Başkan: Prof. Dr. Galip YÜKSEL

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
Gazi Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Hayriye Güzin SÜBAŞI

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
Gazi Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Arif ÖZER

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
Hacettepe Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
Hacettepe Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi: 28 /06 /2016

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Tahir ATICI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....



Tuğşat, Alptuğ ve Almıla'ya

TEŞEKKÜR

Teşekkür etmem gereken o kadar çok kişi var ki! Öncelikle araştırma süresince, çalışmamın her aşamasında cesaretlendirici tutumuyla her türlü desteği bana sunan ve yardımlarını esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Mehmet Güven'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Doktora öğrenimim boyunca engin bilgi ve deneyimlerden çok şey öğrendiğim değerli hocalarım; Prof. Dr. Galip Yüksel'e, Prof. Dr. Yaşar Özbay'a, Prof. Dr. Ziya Selçuk'a ve Prof. Dr. Şener Büyüköztürk'e teşekkürü bir borç bilirim. Düşünme kavramına dikkatimi çeken değerli hocam Prof. Dr. Hasan Bacanlı'ya ayrıca teşekkür ederim. Tez izleme komitesinde bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Feride Bacanlı'nın ve Doç. Dr. Arif Özer'in katkıları çok değerliydi; kendilerine çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans ve doktora öğrenimim boyunca her zaman beni cesaretlendiren ve sevgi dolu, içten tutumuyla her türlü desteğini hissettiğim değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Leyla Ercan'a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca bana akademik dünyanın yolunu aralayan ve bu süreçte yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Ali Gül'e sonsuz teşekkürler. Değerli geribildirimleriyle ve motive edici sözleriyle her zaman desteğini hissettiğim değerli arkadaşım Yrd. Doç. Dr. Kemal Baytemir'e ve bu süreçte bana desteğini hissettiren tüm dostlarıma çok teşekkür ederim. Araştırmama katılan değerli öğrencilere teşekkür etmeden olmaz. Olmasaydınız bu tez olmazdı!

Ve hayatımın her aşamasında yanımda olan, benden desteklerini ve güvenlerini hiçbir zaman esirgemeyen anne ve babama sevgi ve saygılarımı sunarım.

Son olarak, bana her zaman inanan, güvenen, desteğini ve anlayışını esirgemeyen sevgili eşime ve varlıklarıyla bana huzur, mutluluk ve güç veren canım oğullarıma ve biricik kızıma sevgilerimi sunuyorum.

**BİLİŞSEL-YAŞANTISAL TEORİ TEMELLİ
PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ
YAPILANDIRMACI DÜŞÜNME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

(Doktora Tezi)

Ayşe Sibel Demirtaş

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Haziran 2016

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerine yönelik Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programı geliştirmek ve geliştirilen programın yapılandırımcı düşünme üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın katılımcılarını belirlemek amacıyla, 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılı güz döneminde, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli programlarına devam eden 459 üniversite öğrencisine araştırmada kullanılan ölçme aracı uygulanmıştır. Bu öğrencilerin 392'si kız, 67'si erkektir. Daha sonra Yapılandırımcı Düşünme Envanteri ön-test ölçümlerinden elde edilen puanlar düşükten yükseğe doğru sıralanmış ve düşük puan alan öğrencilerden uygulama için gönüllü olanlar belirlenerek deney ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmıştır. Böylelikle araştırma 14'ü deney ve 14'ü kontrol gruplarında yer alan ve 21'i kız, 7'si erkek olan 28 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Deney grubunda yer alan katılımcılara bu araştırma kapsamında geliştirilen 9 oturumluk BYT temelli psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubunda bulunan katılımcılara ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Yapılandırımcı Düşünme Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları X ön-test/son-test/izleme testi) karışık desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini katılımcıların küresel yapılandırımcı düşünme ölçeğinden elde ettikleri puanlar, bağımsız değişkenini ise Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programı oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçme aracı oturumların başlangıcından 2 hafta önce ön-test ölçümü olarak; oturumların tamamlanmasının ardından son-test ölçümü olarak; son-test ölçümlerinden 2 ay sonra ise deneysel işlemin etkisinin kalıcılığını belirlemek amacıyla izleme ölçümü olarak deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılara

tekrar uygulanmıştır. Bu ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde, ölçüm ve gruplar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek için; karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA tekniği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.0 paket programından yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programının deney grubundaki katılımcıların yapılandırmacı düşünme düzeylerini artırdığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de korunduğunu ortaya koymuştur. Kontrol grubunda bulunan katılımcıların küresel yapılandırmacı düşünme ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Bilim Kodu : 10905

Anahtar Kelimeler : Bilişsel-Yaşantısal Teori, Psiko-Eğitim Programı, Yapılandırmacı Düşünme, Akılcı ve Yaşantısal Düşünme.

Sayfa Adedi : 260

Danışman : Prof. Dr. Mehmet GÜVEN

**THE EFFECT OF COGNITIVE-EXPERIENTIAL THEORY BASED
PSYCHO-EDUCATIONAL PROGRAM ON
CONSTRUCTIVE THINKING**

(Ph.D Thesis)

Ayşe Sibel Demirtaş

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

June 2016

ABSTRACT

The purpose of the present study is to investigate the effect of Cognitive-Experiential Theory based psycho-educational program on the constructive thinking of university students. To determine the subjects of the study, Constructive Thinking Inventory was administrated to 459 university students (392 were females; 67 were males), attending to different programs at Gazi University Faculty of Education during the fall term of 2015-2016. An experimental design with one training and one control group and three measurements (pre, post, follow-up) were used. 28 students (21 females, 7 males) who had low constructive thinking levels were randomly assigned to the training and the control group. “Cognitive-Experiential Theory Based Program” was implemented to the training group students’ over a period of 9 sessions. The sessions were held once a week and lasted 90 minutes. The control group subjects did not receive any training. Constructive Thinking Inventory was used as a measure. In this research, 2x3 (experimental / control groups X pretest / posttest / followtest measurements) split plot design was used. The measure was administrated to the subjects; two weeks before the beginning of the group sessions (pretest) and the completion of the group sessions (posttest). And to determine the lasting effects of the experimental treatment the measure was reapplied to the subjects in each group after 2-month interval (follow measurement). Data were analyzed by two-way ANOVA for mixed measures (2X3 Split-Plot). The overall results of this research supported the assumptions of this study. The findings of this research indicate that the 9 session psycho-educational program that was formed and based on cognitive experiential theory has caused significant increase in subjects’ global constructive thinking. Two-month follow-up results demonstrated that the effect of program had been maintained. Further, there were no significant differences

between the pre-test, post-test, and follow-up test global constructive thinking of the control group subjects'. The results have been discussed and some suggestions have been given for the future researches.

Science Code : 10905

Key Words : Cognitive-Experiential Theory, Psycho-Educational Program, Constructive Thinking, Rational and Experiential Thinking.

Page Number : 260

Supervisor : Prof. Dr. Mehmet GÜVEN



İÇİNDEKİLER

ÖZ	vi
ABSTRACT	viii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xv
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç	6
1.3. Önem	6
1.4. Varsayımlar	8
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Tanımlar	8
BÖLÜM 2	10
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
2.1. Bilişsel-Yaşantısal Teori (BYT)	10
2.1.1. BYT'nin Kuramsal Temelleri	10
2.1.2. BYT'nin Gelişimi	12
2.1.3. BYT'nin Genel Özellikleri	14
2.1.4. Yaşantısal Sistem	17
2.1.5. Akılcı Sistem	18
2.1.6. Yaşantısal ve Akılcı Sistemlerin Karşılaştırılması	19
2.1.7. Yaşantısal ve Akılcı Sistemlerin Günlük Hayattaki Yansımaları	30
2.1.8. Yaşantısal Sistemin İçeriği ve Organizasyonu	34
2.1.9. BYT'de İhtiyaçlar	37
2.1.9.1. Temel İhtiyaçlar	37

2.9.1.2. <i>Temel İhtiyaçlardan Temel İnançların Oluşumu</i>	41
2.9.1.3. <i>Orta Düzey İhtiyaçlar ve İnançlar</i>	42
2.9.1.4. <i>Düşük Düzey İhtiyaçlar ve İnançlar</i>	42
2.1.10. <i>BYT’de Duygular</i>	43
2.1.11. <i>Yaşantısal ve Akılcı Sistemler Arasındaki Etkileşimler</i>	46
2.1.12. <i>BYT’ye Göre Uyumsuz Davranış</i>	51
2.1.12.1. <i>Uyumsuz Davranışın Kaynağı Olarak Olumlu Pekiştirme</i>	51
2.1.12.2. <i>Temel İhtiyaçların Karşılanmasındaki Başarısızlık</i>	52
2.1.12.3. <i>Hassasiyetler ve Kompülsiyonlar</i>	55
2.1.12.4. <i>Genelleştirmeler</i>	56
2.1.12.5. <i>Kendi Kendini Engelleyen Davranış</i>	57
2.1.12.6. <i>Düşünme Stilleri</i>	58
2.1.12.7. <i>Tam İşlevde Bulunan Birey</i>	58
2.1.13. <i>BYT ve Düşünme Stilleri</i>	60
2.1.13.1. <i>Akılcı ve Yaşantısal Düşünme Stilleri</i>	60
2.1.13.2. <i>Yapılandırmacı Düşünme</i>	62
2.1.14. <i>Bilişsel-Yaşantısal Teori ve Depresyon</i>	66
2.1.15. <i>Bilişsel-Yaşantısal Terapi</i>	69
2.2. <i>İlgili Araştırmalar</i>	78
2.2.1. <i>Yapılandırmacı Düşünme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar</i>	78
2.2.2. <i>Yapılandırmacı Düşünme İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar</i>	81
BÖLÜM 3	83
YÖNTEM	83
3.1. <i>Araştırmanın Deseni</i>	83
3.2. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması</i>	85
3.3. <i>Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları</i>	86
3.3.1. <i>Kişisel Bilgi Formu</i>	87
3.3.2. <i>Yapılandırmacı Düşünme Envanteri</i>	87
3.4. <i>Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı</i>	91
3.4.1. <i>Programın Genel Kapsamı</i>	91
3.4.2. <i>Programın Hazırlık Aşamaları</i>	92
3.4.3. <i>Programın Amacı</i>	93
3.4.4. <i>Programın Kuralları</i>	94

3.4.5. Programın Özellikleri	95
3.4.6. Programın Uygulanmasında Dikkat Edilecek Hususlar	96
3.4.7. Oturumların Genel Akışı.....	97
3.4.8. Deney Grubuna Uygulanan Deneysel İşlemler.....	98
3.5. Verilerin Analizi.....	101
BÖLÜM 4.....	104
BULGULAR	104
4.1. Yapılandırmacı Düşünmeye Yönelik Denencelerin Test Edilmesi	104
BÖLÜM 5.....	109
TARTIŞMA VE YORUM	109
BÖLÜM 6.....	113
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	113
KAYNAKLAR.....	115
ÖZGEÇMİŞ	126
EKLER.....	127
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	128
EK 2. Yapılandırmacı Düşünme Envanteri Örnek Maddeler	129
EK 3. Deney Grubuna Uygulanan Oturumların Özetleri	131
EK 4. Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı'nda Uygulanan Formlar	179
EK 5. Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı'nda Kullanılan Vaka Örnekleri	224
EK 6. Verilerin Parametrik Testlere Uygunluğunu Gösteren Analiz Sonuçları	231

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Akılcı ve Yaşantısal Sistemlerin Karşılaştırılması	20
Tablo 2. Akılcı ve Yaşantısal Düşünme Stilleri ile İlişkili Değişkenler	61
Tablo 3. Deneyisel Çalışmanın Uygulanma Periyotları.....	84
Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Küresel Yapılandırıcı Düşünme Ön-test Puanlarına ilişkin T-Testi Analizi Sonuçları	86
Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Yapılandırıcı Düşünme Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri....	105
Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Yapılandırıcı Düşünme Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	106
Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Yapılandırıcı Düşünme Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Çoklu Karşılaştırması	108
Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Yapılandırıcı Düşünme Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ölçümlerinin Çoklu Karşılaştırması	108

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Küresel Yapılandırmacı Düşünme Ön-test-, Son-test ve İzleme testi Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterimi107



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

BYT Bilişsel-Yaşantısal Teori



BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde, problem durumu, amaç, önem, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar sunulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Düşünme klasik tanımıyla insanı diğer canlılardan ayıran aklın bir fonksiyonudur. Eski çağlardan beri pek çok düşünür, bilim insanı ve filozof düşünme üzerine çalışmalar yapmış ve düşünmeyle ilgili ifadelerde bulunmuşlardır. Ünlü filozof René Descartes (1596-1650), “Düşünüyorum, öyleyse varım.” sözüyle düşünmeyle var olmayı özdeşleştirmiş; Roma imparatoru ve aynı zamanda en önemli Stoacı filozoflardan biri olarak kabul edilen Marcus Aurelius (121-180), “Düşünceleriniz ne ise, hayatınız da odur. Hayatınızın gidişini değiştirmek istiyorsanız, düşüncelerinizi değiştiriniz.” sözüyle düşünmenin insanın yaşamındaki önemini vurgulamıştır.

Düşünme sistematik ya da rastlantısal olarak düşünce üretimi ile sonuçlanan, zihinsel bir süreçtir. Her bireyin bilgi işleme süreci birbirinden farklılık gösterir. Bilgi işleme süreçlerindeki bu farklılıklar alanyazında “düşünme stilleri” başlığı altında kavramsallaştırılır. Stil, kişilik ve yetenek farklılıkları ile anlaşılamayan bireysel farklılıkları açıklamak için ortaya çıkmış bir kavramdır (Zhang & Sternberg, 2006). İnsan performansında, bireysel farklılık değişkeni olarak stiller, birçok yazarın ve eğitim psikoloğunun dikkatini çeken bir konu olmuştur. Stil çalışmalarında, stil kelimesinden çeşitli kelimeler türetilmiş, bunlardan en fazla kullanılanları bilişsel stiller, öğrenme stilleri ve düşünme stilleri olmuştur. Bu üç stil türü kavramsal olarak farklı olsa da önemli bir noktada benzer özellik taşır. Stil, yetenekten farklıdır; yetenek bir kişinin yapabileceğini ifade

ederken, stil kişinin sahip olduğu yeteneklerini kullanmak için tercih ettiği yoldur (Zhang, 2002; Sternberg, 1999).

Düşünme stilleri, bireylerin kendileri ve sosyal dünya ile ilgili düşünme şekillerini; yargı ve kararlara varırken bilgileri seçme, yorumlama, anımsama ve kullanma biçimlerini ifade eder. Düşünme stilleri, bir bilgiyi nasıl aldığımız ve işlediğimizle ilişkilidir. Düşünme bireye özgü bir eylemdir. İnsanların dünyayı algılayış, karar verme ve problem çözme yollarını ifade eden düşünme stilleri durumsal ve bireysel faktörlerle açıklanır. Düşünme stilleri farklı görev ve durumlara uyum sağlamak amacıyla değişiklik gösterebilir. Bunun yanında her birey özel durumlara göre ağırlıklı olarak kullandığı düşünme stiline sahiptir.

Alanyazında, düşünme stilleri farklı bakış açılarından ele alınmakta, çeşitli sınıflandırmalara ayrılmaktadır. Karar verme ve bilgi işleme süreçlerine yönelik olarak öne sürülen geleneksel yaklaşımlar insanların memnuniyetlerini ya da kazançlarını artırmak, acı ya da kayıplarını en aza indirmek için rasyonel (akılcı) karar verme stilini kullandıklarını savunmaktadır. Buna karşın son yıllarda artan bir şekilde çeşitli kuramlar ampirik gerekçeleriyle bu rasyonel modele meydan okumaktadırlar (Denes-Raj & Epstein, 1994). Bu yaklaşımlar insanların bilgiyi iki farklı mod içinde işlediklerini varsaymaktadır; bunlardan birisi rasyonel, analitik, kasıtlı, önermeli gibi terimlerle tanımlanmakta; diğeri ise yaşantısal, otomatik, sezgisel, öyküsel ve natürel (doğal) terimleriyle tanımlanmaktadır (Denes-Raj & Epstein, 1994).

Seymour Epstein (1973) tarafından geliştirilen Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi (Cognitive-Experiential Self Theory; CEST), yakın zamanda Bilişsel-Yaşantısal Teori (Cognitive-Experiential Theory; CET, 2014) olarak isimlendirilen teori, bilişin yanında duyguların yaşantısına ve bu yaşantıyla ilişkili bilgiye dayanan bilinçöncesi işleme vurgu yapmasıyla diğer bilişsel teorilerden ayrılan, ikili bilgi işleme yaklaşımlarından bir tanesidir. Ancak teori, bilgi işleme süreçlerini soyutlanmış bir yapıdan ziyade, evrensel bir kişilik teorisi içerisinde ele alması özelliği ile diğer ikili yaklaşımlardan (Kahneman, 2003; Sloman, 1996; Smith & DeCosta, 2000; Strack & Deutsch, 2004) farklılık gösterir.

Bilişsel-Yaşantısal Teori (Epstein, 1973; 2014) bireylerin, benlik ve sosyal dünya modellerini oluşturduğu iki tür bilgi işleme sistemine sahip olduğunu varsaymaktadır: akılcı sistem ve yaşantısal sistem. Bilinçli düzeyde işlem yapan akılcı sistem; gerçeği soyut, doğrusal, analitik çıkarımlar ile kodlayarak yerleşik mantık kurallarına dayalı kararlar verir. Bilinçöncesi düzeyde işlem yapan yaşantısal sistem ise; otomatik, bütüncül, çağrışımsal, sözsüz ve duygu odaklı bilgi işleme sürecini kapsamaktadır. Bu iki sistem birbirleriyle

paralel ve etkileşimli bir şekilde çalışmaktadır. Bireyler her iki sistemi de kullanarak kendileri ve çevreleri ile ilgili yapılar oluştururlar.

Davranış ve bilinç her iki sistemin paralel ve etkileşimli ortak fonksiyonu ile oluşur. Hangi sistemin baskın kullanılacağı stil tercihindeki bireysel farklılıklar, duruma dair alışılmış tepki verme biçimi (örneğin matematik problemleri rasyonel sistemle çözümlenirken, kişilerarası problemler yaşıntısal sistemle çözümlenir), yaşıntısal stilin baskınlığı ile ilişkili olarak olaya duygusal katılım derecesi ve ilgili yaşıntının tekrarlanma sıklığı gibi çeşitli özellikler ile belirlenir (Epstein, Pacini, Denes-Raj, & Heier, 1996). Normal şartlarda sistemler bütünleşmiş bir etkileşim içinde çalışır, ancak zaman zaman duygular ve düşünceler arasında çatışma yaşanır (Denes-Raj & Epstein, 1994). İki sistem arasındaki uyumla ilgili olarak özel önem taşıyan, yaşıntısal sistemin akılcı sistem üzerinde devam eden etkisidir. Etkinin uyumlu ya da uyumsuz olması, öncelikle kişi için duygusal olarak anlamlı geçmiş yaşıntılardan edinilmiş genellemelerle oluşan yaşıntısal sistemdeki şemaların içeriği tarafından belirlenir. Bu şemalar, kişinin mevcut durumuna uyum sağladığı ölçüde uyumlu, uyum sağlamadığı ölçüde de uyumsuzdur. Buradan hareketle, Bilişsel-Yaşıntısal Teori'nin önemli varsayımı, insanların geçmiş yaşıntılarının sürekli, farkındalık dışında ve otomatik olarak onların olayları yorumlama biçimlerini ve dolayısıyla nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını etkilediği yönündedir (Epstein, 2003).

Her iki sisteme de sahip olan insanoğlu ikisi arasında seçim yapmak zorunda değildir. Her ikisi de avantaj ve dezavantajlara sahiptir ve birisinin sınırlılığı diğeri tarafından telafi edilir. Yapılması gereken; her bir sistemi kullanma yeteneğini geliştirmek ve iki sistemi birbirleriyle tamamlayıcı bir şekilde kullanabilmeyi başarmaktır. Epstein'a (1998) göre; yaşıntısal sistemin işletimi ile temasa geçtiğimizde, yaşıntısal sistemin etkisini önemseyip önemsemeyeceğimize bilinçli olarak karar verebiliriz. Dahası, yaşıntısal sistemin nasıl işlediğini anlarsak, düzeltici yaşıntılar sağlayarak onu geliştirmek için adım atmaya başlayabiliriz.

Bilişsel-Yaşıntısal Teori'ye göre her sistem kendine has zekâyâ sahiptir. Akılcı sistemin zekâsı, zekâ testleri ile ölçülebilen entelektüel zekâ ile eşanımlıdır ve bilinç, mantık ve analitik işlem yapma ile ilişkilidir. Buna karşın, yaşıntısal sistem zekâsının bir ürünü olarak “yapılandırmacı düşünme” yer alır. Yapılandırmacı düşünme, bir kişinin gerçek yaşam sorunlarını çözme biçimini etkileyen bir dizi yapıcı ve yıkıcı otomatik düşünce ile ilişkilidir (Epstein & Meier, 1989; Katz & Epstein, 1991; Epstein, 1992). Yapılandırmacı düşünme

kavramı, pratik zekâ modeli (Sternberg & Wagner, 1986) ile akılcı olmayan düşünme modelini (Ellis, 1962) bütünleştirir. Pratik zekâ kavramında olduğu gibi yapılandırmacı düşünme “neden zeki insanların gerçek yaşamda başarılı olamadıkları” sorusunu ele almak için ortaya çıkmıştır (Epstein & Meier, 1989). Araştırmalar, geleneksel olarak ölçülen zekânın, genel olarak yaşam içindeki başarıyla ve özel olarak günlük yaşamdaki sorun çözme ile ilişkisiz olduğuna işaret etmektedir (Sternberg & Wagner, 1986; Epstein & Meier, 1989). Sternberg ve Wagner’ın (1986) çalışmaları, başarı için; benlik, görevler ve sosyal çevreyi ilgilendiren pratik bilginin çeşitli türlerini kazanmanın genellikle IQ testleri ile ölçülen entelektüel yetenekten daha önemli olduğunu vurgulamaktadır. Sternberg ve Wagner (1986) bireylerin sözsüz (üstü kapalı) bilgi derecesinin sorun çözme ve başarının daha güçlü belirleyicisi olduğunu savunurlar. Epstein ise pratik zekâ kavramını farklı bir bakış açısından ele almaktadır (Epstein & Meier, 1989; Katz & Epstein, 1991; Epstein, 1992). Ellis’in akılcı olmayan inanç kavramına gönderme yapan Epstein, insanların duyguları ile başa çıkma yollarının onların entelektüel yeteneklerini nasıl etkili bir şekilde kullandıklarına karar vermede önemli bir etken olduğunu belirtir (Epstein & Meier, 1989; Katz & Epstein, 1991; Epstein, 1992). İyi yapılandırmacı düşünürler (good constructive thinkers) duygularını kontrol etmede onlara yardımcı olan ya da başa çıkma eylem yönelimli yaklaşım sergilemelerini sağlayan uyumlu düşüncelere sahiptir. Buna karşın, zayıf yapılandırmacı düşünürler, duygu izleme sürecine karışan uyumsuz otomatik düşünceleri devam ettirirler. Bunun sonucu olarak, kendilerine ve başkalarına yönelik aşırı genellemeler aracılığıyla etkili olmayan başa çıkma süreçleri kullanırlar. Dolayısıyla, yapılandırmacı düşünme bir kişinin sorun çözme becerisini etkileyen bilişsel ama entelektüel olmayan bir değişkendir (Epstein & Meier, 1989).

İyi yapılandırmacı düşünenler; kendilerini kabul ederler, diğerlerine karşı toleranslı ve güven doludurlar, etkili eyleme yönelik yollarla düşünürler, şimdiki zamanda yaşarlar, gelecek için plan yaparlar ve geçmişe saplanıp kalmazlar, olumsuz olayların ardından genelleme yapmazlar, eleştiriye gereğinden fazla hassas davranmazlar, hatalarından öğrenirler, saf iyimser değil makuldürler, kategorik düşünme yerine ayrıntılı düşünürler, batıl inançlara inanmaz, gerçekçi düşünürler. Tüm bu özellikler iyi yapılandırmacı düşünenlerin, zayıf yapılandırmacı düşünenlere göre yaşamdaki çeşitli başarı alanlarında neden daha iyi olduklarını ortaya koymaktadır (Epstein, 2001).

Yapılandırmacı Düşünme Envanteri'nin, işyeri performansı, üstün mesleki başarı, başarılı romantik, kişisel ve sosyal ilişkiler, ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretimde gösterilen yüksek performans, ruhsal iyi oluş ve fiziksel iyi oluş gibi pek çok olumlu özellikle ilişkili olduğu araştırmalarca ortaya konmuştur (Epstein, 1998). Pacini, Muir, ve Epstein (1998) tarafından yapılan araştırmada, subklinik depresyon tanısı almış öğrencilerin, depresyonda olmayanlardan, hem düşünmenin içeriği hem de stili bakımından farklılaştığı ortaya konmuştur. Yapılandırmacı düşünme envanterinde, depresyondaki öğrenciler yapılandırmacı düşünmenin tümünde, duygusal başa çıkma ve davranışsal başa çıkma alt boyutlarında düşük sonuçlar elde etmişlerdir. Düşünme stilleri ile ilgili olarak, depresyondaki öğrencilerin yanıtları, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, istenmeyen sonuçların ardından daha fazla genelleme yaptıklarını, daha kutupsal ve gerçekçi olmayan yollarla düşündüklerini ortaya koymuştur. Bir başka araştırmada; Katz ve Epstein (1989), Yapılandırmacı Düşünme Envateri'ni uygulayarak belirledikleri en yüksek ve en düşük %5'e giren üniversite öğrencilerini laboratuvar stres testine tabi tutmuşlardır. Araştırma bulguları zayıf yapılandırmacı düşünenlerin iyi yapılandırmacı düşünenlere göre daha fazla olumsuz düşünce ve duygular ile kan basıncında ve diğer psikolojik uyarılmalarda daha fazla artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan araştırmalar yapılandırmacı düşünmenin duygusal başa çıkma alt boyutundaki düşük puanların; duygusal stres (Epstein & Meier, 1989); yetersiz iş performansı (Atwater, 1992; Epstein & Katz, 1992; Epstein & Meier, 1989); doyum sağlamayan kişilerarası ilişkiler (Epstein & Meier, 1989); anksiyete ve depresyonu da kapsayan duygusal semptomlar (Epstein, 1992; Epstein & Katz, 1992; Epstein & Meier, 1989; Pacini, Muir & Epstein, 1998; Park, Moore, Turner & Adler, 1997; Scheur & Epstein, 1997) ; alkol ve madde bağımlılığı (Epstein & Meier, 1989) ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan yapılandırmacı düşünmenin, yaşamın çeşitli alanlarındaki başarılarla ilişkili oldukça etkili değişken olduğu görülmektedir. Yapılandırmacı düşünmenin eylem yönelimli, bilinçli akılcı yanı kadar, günlük yaşam sorunlarına otomatik yanıt veren pratik yaşantısal sistemi de barındırması, onun yaşam sorunlarıyla başa çıkmada kapsamlı bir faktör olmasını sağlamaktadır. Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin bakış açısından, her iki sistemi tamamlayıcı ve etkili bir şekilde kullanmayı başarabilmek yaşam kalitesinin anahtarıdır. Akılcı ve yaşantısal sistemlerin uyum içerisinde işleyişini sağlayan bireyler istikrarlı bir kavramsal sistem geliştirirler, yüksek benlik algısına sahip olurlar ve ödüllendirici kişilerarası ilişkiler yürütürler. Dahası yapılandırmacı bir

düşünme sistemi içerisinde, bilişsel ve yaşantısal bilgi kaynaklarını kullanma becerisini geliştirerek yaşam sorunlarıyla etkili başa çıkma stratejilerine sahip olurlar (Epstein & Meier, 1989; Epstein, 1998).

Sonuç itibariyle, ülkemizde yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmeye yönelik Bilişsel-Yaşantısal Teori'ye dayalı bir psiko-eğitim programının olmadığı gerçeğinden hareket edilerek, üniversite öğrencilerinin yapılandırmacı düşüncelerini artırmaya yönelik bir psiko-eğitim programı geliştirmek ve geliştirilen programın etkililiğini sınamak için bu araştırmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerine yönelik “Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı” hazırlamak ve hazırlanan programın yapılandırmacı düşünme üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaçla araştırmada aşağıdaki denence test edilmiştir.

1. Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı'na katılan öğrencilerin yapılandırmacı düşünme düzeyleri artar ve bu artış kalıcı olur.

1.3. Önem

Düşünme stilleri yaşamın çeşitli alanlarında önemli bir değişkendir. İnsanların kendileri ve sosyal dünya ile ilgili düşünme şekillerinin diğer bir deyişle; yargı ve kararlara varırken, bilgileri seçme, yorumlama, anımsama ve kullanma biçimlerinin, ortaya çıkarılması ve geliştirilmesi pek çok açıdan önemli bir gerekliliktir. Post-modern çağın ihtiyaçları göz önüne alındığında artık bireylerden, tek boyutlu düşünme yapısı yerine çok boyutlu bilgi işleme süreçlerine sahip olması beklenmektedir. Sürekli değişim, gelişim, rekabet, bilgi ve teknoloji kavramlarının hüküm sürdüğü günümüz dünyasında, bireylerin hem kendisiyle hem de çevresiyle uyum içerisinde olabilmesi için gerçeği soyut, doğrusal, analitik çıkarımlar ile kodlayarak yerleşik mantık kurallarına dayalı kararlar veren akılcı sistem kadar, otomatik, bütüncül, çağrışımsal, sözsüz ve duygu odaklı bilgi işleme süreci olan yaşantısal sistemi de etkin bir şekilde kullanabilmesi gerekmektedir. Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin bakış açısından, akılcı ve yaşantısal bilgi işleme sistemlerinin işleyişinin farkında olan bireyler bu iki sistemi etkileşimsel bir şekilde kullanmayı başarabilirler. Dolayısıyla

yaşantısal sistemin akılcı sistem üzerindeki etkisinden kaynaklanan otomatik düşüncelerinin farkına varıp yapılandırmacı bir düşünme sistemi geliştirirler.

Yapılandırmacı düşünme, akademik başarıdan, mesleki başarıya, kişisel, romantik ve sosyal ilişkiler ile öznel iyi oluş gibi yaşamın çeşitli alanlarındaki mutluluğu yordayan önemli bir faktördür (Epstein, 1998). Epstein'a göre (1992), iyi yapılandırmacı düşünenler, kendilerine daha iyi bakan (örneğin daha sağlıklı yaşam tarzına sahip) ve daha az stres üreten yollarla hareket eden bireylerdir. Ayrıca, iyi yapılandırmacı düşünenler olayları daha az stres verici şekilde ve daha uyumlu yollarla yorumlamaktadırlar. Bu tarz yorumlamalar onların daha etkili davranışsal ve duygusal başa çıkma becerileri göstermelerini sağlamaktadır. Diğer bir ifade ile yapılandırmacı düşünme, stresli durumların iyi oluş üzerindeki etkilerine aracılık eden bir faktördür (Epstein, 1992).

Günümüzde eğitim sistemlerinden beklenen en önemli görev, öğrencileri hayata hazırlamak ve bunun için onları sadece bilgilerle değil, becerilerle de donatmaktır. Bilgisi olan kişinin bilgisi geçerliliğini bir süre sonra kaybedebilir ancak beceri kazanmış bireyler bu becerilerini yaşamları boyunca çeşitli ortamlarda kullanabilirler. “Balık vermek yerine balık tutmayı öğretmek” bugünkü eğitimin amaçlarından en önemlisidir. Eğitim sistemi, öğrencilerin bilgiyi seçme, yorumlama, anımsama ve kullanma biçimlerini geliştirmeyi, diğer bir deyişle düşünme becerileri kazandırmayı hedeflemiştir. Bu nedenle, 2006-2007 öğretim yılından itibaren Düşünme Eğitimi dersi, ortaöğretim düzeyinde haftada bir ders saati ve seçmeli olarak okutulmaya başlanmıştır. Düşünme Eğitimi Öğretimi Programı, öğrencilerin düşünme becerilerini geliştirmekle kalmayıp, yaşam koşulları içinde var oluşunun anlamını fark etmesini ve kendi geleceğini belirleyebilmesine imkân tanımaktadır (Ülger, 2012). Araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan yapılandırmacı düşünme bu bakımdan önemlidir. Öğrencilerin, akademik başarılarına etki eden akılcı sistem kadar, onların sosyalleşmelerine katkıda bulunan yaşantısal sistemi de etkili bir şekilde kullanmayı öğrenmeleri gerekmektedir. Her iki sistemi etkileşimli bir şekilde kullanabilen öğrenciler hem okulda hem de sosyal hayatta mutluluğu yakalayabilirler. İşlevsel olmayan düşüncelerinin farkına varıp yapılandırmacı düşünme sistemi geliştiren öğrenciler önlerindeki pek çok stres faktörü ile etkili bir şekilde başa çıkabilirler.

Bu araştırma, ülkemizde Bilişsel-Yaşantısal Teori temelinde yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmeye yönelik ilk deneysel çalışma olması ve araştırmacıların ve psikolojik danışmanların hem teoriye hem de yapılandırmacı düşünme kavramına dikkatlerini çekmesi

bakımından önemlidir. Yapılandırmacı düşünme üzerinde çalışılması ve üniversite öğrencilerine yönelik bir müdahale programı geliştirilmesi ve uygulanması psikolojik danışma ve rehberliğin önleyici ve geliştirici işlevine hizmet etmektedir. Ayrıca, bu çalışmanın psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan uzmanlara ve diğer araştırmacılara sonraki çalışmalar için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırmanın kavramsallaştırılması ve uygulamasıyla ilişkili temel varsayımlar aşağıda belirtilmektedir:

1. Araştırmada kontrol edilemeyen değişkenlerin, deney ve kontrol grubundaki öğrencileri aynı oranda etkilediği varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin, araştırmacı tarafından uygulanan “Yapılandırmacı Düşünme Envanteri”ni içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır:

1. Öğrencilerin yapılandırmacı düşünme düzeyleri, Yapılandırmacı Düşünme Envanteri’nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmaya katılan bireyler, Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi’nin çeşitli programlarına devam eden öğrencilerle sınırlıdır.
3. Araştırma süresi, yaşantısal sisteme yönelik derin bir süreç izlenmesini kısıtlamıştır.

1.6. Tanımlar

Bu bölümde çalışma sürecinde kullanılan anahtar terimlerle ilgili tanımlara yer verilmiştir. Bunlar; düşünme stilleri, akılcı düşünme stili, yaşantısal düşünme stili, yapılandırmacı düşünme ve Bilişsel-Yaşantısal Teori’ye dayalı psiko-eğitim programıdır.

Düşünme Stilleri: Bireylerin, düşünme ve yeteneklerini kullanmada tercih ettiği yollar (Grigorenko & Sternberg, 1995).

Akılcı Düşünme Stili (Rational Thinking Style): Bilinçli düzeyde işlem yapan, gerçeği soyut, doğrusal, analitik çıkarımlar ile kodlayarak yerleşik mantık kurallarına dayalı kararlar veren bilgi işleme biçimi (Epstein, Pacini, Denes-Raj, & Heier, 1996).

Yaşantısal Düşünme Stili (Experiential Thinking Style): Bilinçöncesi düzeyde işlem yapan, otomatik, bütüncül, çağrışımsal, sözsüz ve duygu odaklı bilgi işleme biçimi (Norris & Epstein, 2011).

Yapılandırmacı Düşünme (Constructive Thinking): Bilişsel-Yaşantısal Teori'ye dayalı olarak; yaşantısal zekâ alanı içerisinde yer alan ve bir kişinin gerçek yaşam sorunlarını çözme biçimini etkileyen bir dizi yapıcı ve yıkıcı otomatik düşünce ile ilişkili bir modeldir (Epstein & Meier, 1989; Katz & Epstein, 1991; Epstein, 1992). Yapılandırmacı düşünme kavramı, pratik zekâ modeli (Sternberg & Wagner, 1986) ile akılcı olmayan düşünme modelini (Ellis, 1962) bütünleştirir. Pratik zekâ kavramında olduğu gibi yapılandırmacı düşünme “neden zeki insanların gerçek yaşamda başarılı olamadıkları” sorusunu ele almak için ortaya çıkmıştır (Epstein & Meier, 1989).

Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı: Epstein (1973; 2014) tarafından geliştirilmiş olan Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin (Cognitive-Experiential Theory) kuramsal ve uygulamaya dönük ilkelerini temel alarak araştırmacı tarafından geliştirilen ve deneklerin yapılandırmacı düşünme düzeylerini arttırmayı hedefleyen, belirlenmiş bir süre içerisinde uygulanması planlanan yapılandırılmış programdır.

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, Bilişsel-Yaşantısal Teori ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiş ve yapılandırmacı düşünme ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara ilişkin bilgiler sunulmuştur.

2.1. Bilişsel-Yaşantısal Teori (BYT)

2.1.1. BYT'nin Kuramsal Temelleri

Seymour Epstein (1973) tarafından geliştirilen BYT; bilişin yanında duygu yaşantısına ve bu yaşantıyla ilişkili bilgiye dayanan bilinçöncesi işleme vurgu yapmasıyla diğer bilişsel teorilerden ayrılan, evrensel bir kişilik teorisidir. BYT'nin en önemli özelliği, pek çok kuramın içgörü ve bakış açısını bütünleştiren bir teori olmasıdır. Epstein, BYT'nin kuramsal temelinde; Freud'un Psikoanalitik Teorisi (1933) ve çeşitli alternatiflerinin, Carl Jung'un (1968) Analitik Psikolojisi, Karen Horney'in (1950) Kişilik Kuramı, John Bowlby'nin (1969) Nesne İlişkileri Teorisi, Dollard ve Miller'ın (1950) Uyarıcı-Tepki Öğrenme Teorisi, Skinner'ın (1974) Bireysel Öğrenme Teorisi, Carl Rogers (1951) ve George Kelly'nin (1955) Fenomenolojik Teorileri ve bilinçaltı süreçler hakkında görüş bildiren Modern Bilişsel Teoriler gibi Non-Psikoanalitik Teoriler'in önemli katkılarda bulunduklarını ifade etmektedir (2014). Böyle bir etki çeşitliliği, her bir teorinin en etkili özelliklerini seçerek tutarlı bir çerçeve içerisinde birleştirmek gibi görünebilir. Ancak; BYT'yi bütünleştirici yapan bu değil, ortaya attığı önemli varsayımlar üzerine temellendirilmiş bir zeminden tutarlı olarak genişlemesidir (Epstein, 1990).

BYT'nin temel varsayımına göre; insanlar, otomatik olarak, benlik, diğerleri, kişisel olmayan dünya ve onların etkileşimleriyle ilgili alt teorileri kapsayan gerçekliğin örtük bir benlik teorisini yapılandırır. BYT'nin bu varsayımı, psikolojide davranışı objektif

gözlemci bakış açısından ele alan nomotetik yaklaşım ile davranışı bireyin kendi gözünden gören idiografik yaklaşımı da içermektedir. Teori, her bireyin kendi yaşantısı yoluyla eşsiz bir gerçeklik teorisi oluşturduğunu varsayarak idiografik yaklaşımı benimsemekle birlikte, bu görüşü sınırlılıklarıyla kabul etmektedir. Teori, fenomenolojistlerden farklı olarak her insanın davranışının eşsiz boyutlarda çeşitlilik gösterdiğini varsayamaz. Buna karşın, nomotetik yaklaşımla tutarlı olarak insanların en önemli inançlarının genel boyutlar içinde çeşitlilik gösterdiğini varsayar. Örneğin, BYT’de bütün insanların tanımlanabilen ve ölçülebilen belirli temel inançlara sahip olduğu varsayılır. BYT, hem nomotetik hem de idiografik yaklaşım ile uyumlu görüşleri temel alarak geniş çeşitlilikteki materyali birleştirebilmektedir. Carl Rogers ve George Kelly (1955) gibi fenomenolojistlerin içgörülerini ile öğrenme kuramcıları, psikoanalistler ve bilişsel yaklaşım gibi objektif görüşe sahip kuramcıların içgörülerini birleştirebilmektedir (Epstein, 2014).

BYT; benlik kuramlarının, öğrenme kuramlarının, bilişsel kuramların, psikoanalitik kuramın ve duygu kuramlarının önemli özelliklerini bütünleştiren bir teoridir (Epstein, 1973, 2014). BYT, benlik kuramı ve bağlantılı olarak fenomenolojik teorinin insanların kendileri hakkındaki inançlarının onların uyum düzeylerinin temelini oluşturduğu varsayımını kendi teorisi içinde bütünleştirir. Benlik teorisi, BYT’de merkezi role sahip olduğu için Epstein, teoriyi Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi (Cognitive-Experiential Self Theory; 1973) olarak ortaya çıkarmış, yakın zamanda teorinin ismini Bilişsel-Yaşantısal Teori (Cognitive-Experiential Theory; 2014) olarak kısaltma yoluna gitmiştir. Benlik teorisi ve BYT’ye göre insanların inançları, onların olaylara yönelik yorumlarının, davranışlarının ve duygularının asıl belirleyicisidir. Ancak, Rogers’ın kuramından farklı olarak benlik kavramı yalnızca bilinçli düzeyde değil, hem açık hem de örtük düzeyde bulunmaktadır. BYT’nin benlik kuramlarından farklılaştığı diğer bir nokta, diğer insanlara, cansız dünyaya ilişkin inançlara ve bu inançlar arasındaki etkileşimlere daha fazla önem verilmesidir. Başka bir deyişle, BYT’de üç tür örtük inanç tek bir gerçeklik teorisi içinde örgütlenir.

BYT’de iki sistemden birisi olan yaşantısal sistemin içeriği çağrışımsal öğrenme yoluyla otomatik olarak edinilen örtük inançlardan oluştuğu için, öğrenme kuramı teoride kritik bir rol oynamaktadır. Teoride, bu tür bir öğrenmenin, üst düzey hayvanların evrimin milyonlarca yıldır çevrelerine başarılı bir şekilde uyum yapmalarında kullanılan aynı prensiplere göre insanlarda işlem yaptığı varsayılır. BYT, çağrışımsal öğrenmenin özelliklerini tanımlamasıyla ve çağrışımsal öğrenmeye yaptığı vurgu ile öğrenme

kuramından farklılaşır. En önemlisi, BYT öncelikli olarak şemaların öğrenimi ve örtük inançları da kapsayan içsel temsillerin öğrenilmesi ile ilgilenirken öğrenme kuramı davranışsal tepkilerin öğrenilmesine vurgu yapar. Ayrıca, BYT, yaşantı yoluyla öğrenilen ve tek bir amaç için evrim geçirdikten sonra tamamen yeni durumlara tepki vermek gibi diğer başka amaçlar için de kullanılan ön-adaptasyon kavramını da içine alarak öğrenme kuramını genişletir.

Bilişsel teori, şemaların etkisine olan vurgusu, bilginin depolanması ve geri çağırılmasına yönelik görüşleri gibi önemli özellikleri ile BYT'nin kuramsal temellerinde rol oynamaktadır. Bilişsel teori ile benzer bir şekilde BYT'de de bilinçaltı işlem yapma kusurlu mod olarak görülür. Ancak bilişsel teoriden farklı olarak bu tarz bir işlem BYT'de yaşantısal sistemin işletimine dayandırılır. Ayrıca, BYT duygulara vurgu yapmasıyla da bilişsel teoriden ayrılır.

BYT, bilinçaltı işlem, psikodinamikler ve transferans gibi psikoanalitik teorinin de önemli özelliklerini de kapsamaktadır. Ancak, BYT Freud'un uyumsuz bilinçaltı görüşleri yerine yaşantısal sistem olarak adlandırdığı uyumlu bir bilinçaltı sistemi yerine koyarak psikoanalitik teoriden farklılaşır. BYT, Freud'un varsayımı yerine, önerdiği temel ihtiyaçlar ve onların etkileşimleriyle psikodinamiklerin tedavisinde ve transferansı ele alış şekli ile de psikoanalitik teoriden farklılık gösterir. BYT'de transferans, yalnızca ebeveyn figürlerine ilişkin değil, tüm önemli ilişkilere yönelik uyarıcı genellemesi olarak görülür.

Duygu kuramı; motivasyon, pekiştirme ve ağlar üzerinden aktivasyonu artırma kaynağı olarak duyguya önem vermesiyle BYT'de yer alır. Epstein'ın teorisinde, duygu kişinin örtük gerçeklik teorisindeki önemli şemaların tanımlanmasına giden sadık yol olarak görülmektedir. Ayrıca, duygunun insan türü dışındaki üst düzey hayvanların da başa çıkabildikleri doğru bir dünya modelini kurmalarında kritik rol oynadığı varsayılır. Teoriye göre, insanlarda da aynı rolü oynamasına karşın, yaşantısal sistemin akılcı sistem üzerindeki öncül etkisinden dolayı karşıt bir etkiye de sahip olabilir. Bu görüş, gerçekliğin oluşturulmasında duygunun etkisine yönelik iki zıt görüşü kendi içinde birleştirmektedir.

2.1.2. BYT'nin Gelişimi

Epstein, BYT'yi geliştirmesinin temel nedeninin klasik kişilik kuramlarından elde ettiği doyumsuzluk ve herhangi bir kuramı bütünüyle benimseyememesi olduğunu belirtmiştir.

Epstein'in klasik kişilik kuramlarını eleştirdiği nokta, her birinin önerdiği önemli katkılar sunduğu ancak her birinin diğerleri tarafından sağlanan önemli içgörülerden yoksun olduğu yönündedir. Böyle bir arayış içerisindeyken, Rogers'ın (1951) benlik kavramıyla ilgili görüşleri Epstein'in teorisini geliştirmesinde önemli bir etkiye sahip olmuştur. Rogers'ın benlik kavramıyla ilgili görüşlerine kafa yorduğu süreçte, benlik kavramının Rogers'ın inandığı gibi yalnızca bilinçli ya da çok yönlü olmadığı, yaşantı yoluyla otomatik olarak edinilen ve günlük yaşama uyum yapmayı sağlamak için gerekli, benliğin örgütlenmiş örtük teorisi olduğu düşüncesi belirmiştir. Böylelikle, “yaşantısal sistem” aracılığıyla insan davranışına yeni bir anlayış getiren BYT gelişmeye başlamıştır. Benlik kuramı Epstein'in teorisinde merkezi bir role sahip olduğu için teoriyi Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi olarak ortaya çıkarmıştır (1973).

BYT'ye göre, insanlar örtük bir benlik teorisi yapılandırır; çünkü böyle bir teori toplumdaki uyumlu davranış için gereklidir. Teoride, insanların düşündüklerini ve hissettiklerini etkileyen ve otomatik olarak yaşantı yoluyla edinilen örtük inançlara sahip olduğu varsayılır. Bu inançlar, hiyerarşik ve örtük bir şekilde insanların duygu ve davranışlarını etkileyen ve bilinçli düşüncelerini yönlendiren “yaşantısal sistem” olarak adlandırılan dinamik yapı içerisinde örgütlenirler. Yalnızca benliğe ilişkin inançlar, insanların yaşamdaki tepkilerini yönlendirmek için yetersizdir. Bunun için ayrıca; diğer insanlara, kişisel olmayan dünyaya ve onların etkileşimlerine yönelik alt teorileri kapsayan bir gerçeklik teorisine ihtiyaç vardır. BYT'ye göre, eğer insanlar doğrudan yaşantı yoluyla edindikleri örtük inançlara ve diğerlerinden içe yansıttıkları belirgin inançlara sahipse, gerçeklik hakkında iki görüşe sahip olmalıdırlar; bunlardan birisi doğrudan yaşantıya dayalı örtük inançlar, diğeri ise diğerlerinden içe yansıttıkları belirgin, açık inançlardır. Diğer bir ifade ile, BYT insanların otomatik olarak, kendileri, diğerleri, kişisel olmayan dünya ve onların etkileşimlerini ilgilendiren alt teorileri de kapsayan örtük bir gerçeklik teorisi yapılandığı varsayımını temel almaktadır (Epstein, 2014).

BYT, çeşitli kişilik kuramlarının içgörü ve bakış açısını içine alarak bir çerçeve sağlayan bütüncü bir kişilik teorisi olarak gelişmiştir. Epstein, teorisini geliştirirken diğer teorilerde önemli gördüğü özellikleri bütünlleştirme yoluna gitmiştir. Bunun bir örneği temel ihtiyaçlardır. Epstein, birçok kişilik teorisinin belirli bir temel ihtiyaca odaklandığını ancak bu temel ihtiyaçların her birinin BYT'de eşit derecede öneme sahip olduğunu savunmaktadır. Öğrenme kuramlarında ve psikoanalitik teoride en temel ihtiyaç,

organizmanın acıdan kaçarak haz araması anlamına gelen haz prensibine göre hareket etme ihtiyacıdır. Lecky (1951), Syngg ve Combs (1949) ve Rogers (1951) gibi fenomenolojik yaklaşımçılar için ise en temel ihtiyaç kavramsal sistemin tutarlılığını ve istikrarını sürdürme ihtiyacıdır. Maslow (1970) için güvenlik ihtiyacı, Bolwby (1969) için ilişkisellik ihtiyacı, Allport (1937) ve Kohut (1971) için benlik saygısını yükseltme ihtiyacı en temel ihtiyaçtır. BYT’de ise tüm bu ihtiyaçların eşit derecede önemli olduğu ve davranışın tüm bu ihtiyaçların birlikte işlev görmesi sonucu geliştiği savunulmaktadır. Epstein’a göre uyumsuz davranışın en önemli nedenlerinden birisi bu beş temel ihtiyacın karşılanmasındaki başarısızlıktır.

Epstein, kişilik kuramlarının insan doğasına yönelik önemli içgörülere sahip olduğunu ancak hiçbirisinin tek başına yeterli olmadığına inanıyordu. Dolayısıyla, BYT’nin gelişimi boyunca ortaya çıkan sorulara diğer teoriler tarafından karşılanan yanıtları bazen tamamen kabul ederek bazen de BYT içerisinde tutarlı bir şekilde uyarlayarak teoriyi geliştirmiştir. Bu tür bir uyarlamaya örnek olarak Jung’un “kompleks” kavramı verilebilir. Jung’un teorisinde kompleks belirli bir figüre odaklı bir grup tutum, duygu ve davranışsal eğilimleri ifade eder. Jung’a göre kompleks, öz ve çevresel temsillere sahiptir; mıknatısın demiri kendine çekmesi gibi, kompleks de ilişkili materyali kendine çeker. Örneğin, anne kompleksi olan birisi anne figürü ile ilişkili herhangi bir uyarıcıya aşırı derecede duyarlı ve tepkiseldir. Epstein, Jung’un “kompleks” kavramıyla ilgili bu görüşlerini bilişsel-duyuşsal ağların etkisi üzerindeki kendi görüşleri ile uyumlu bulmuş ve kompleksleri bilişsel-duyuşsal ağlar olarak teorisinde ele almıştır. Epstein, Jung’dan farklı olarak kompleksleri insanların irksal geçmişlerinden gelen bilinçaltı anılar tarafından etkilendiği fikrini kabul etmeyerek, teorisinde insanların kişisel geçmişlerine dayalı olan bilişsel-duyuşsal ağlar olarak ele almıştır.

Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi (1973) olarak teorinin temellerini atan Seymour Epstein, sonrasında sayısız makale ve kitap yayınlamaya devam ederek teorisini genişletmiş, yakın zamanda Bilişsel-Yaşantısal Teori (2014) olarak teoriye son şekline vermiştir.

2.1.3. BYT’nin Genel Özellikleri

BYT, psikodinamik teorileri, öğrenme teorilerini, fenomenolojik benlik teorilerini ve bilgi işleme süreçlerine yönelik görüş bildiren modern bilişsel yaklaşımları kapsayan çeşitli

kuramlarla uyumlu bütünleyici bir kişilik teorisidir (Epstein, 2003). BYT, ortaya attığı üç temel varsayım ile bütünleyici gücüne ulaşmıştır.

- İnsanlar, bilgiyi birbirinden bağımsız ancak birbiriyle etkileşim halinde bulunan iki tür sistem ile işlerler. Bu sistemler; bilinçöncesi düzeyde işleyen “yaşantısal sistem” ve bilinçli işleyen “akılcı sistem” dir.
- Yaşantısal sistem, duygusal olarak güdülenen bir sistemdir.
- Diğer teorilerde tek temel ihtiyaç olarak varsayılan 5 temel ihtiyacın her biri BYT’de eşit önem derecesine sahiptir. Bu ihtiyaçlar; haz prensibine göre hareket etme ihtiyacı, kavramsal sistemin tutarlılığını ve istikrarını sürdürme ihtiyacı, güvenlik ihtiyacı, ilişkisellik ihtiyacı ve benlik saygısını yükseltme ihtiyacıdır.

Epstein, BYT’nin temel varsayımı olarak; insanların iki tür bilgi işleme sistemine sahip olduğu görüşünü öne sürmüştür. Bu sistemler; otomatik olarak yaşantı yoluyla öğrenilen “yaşantısal sistem” ve sözlü akıl yürütme sistemi olan “akılcı sistem” dir. Yaşantısal sistem insan dışındaki diğer türlerin, içindeki yaşadıkları çevrenin zorluklarına uyum yapma ve türlerinin devamını sağlamalarına yardımcı olan sistemle aynı olan otomatik öğrenme sistemidir. Yaşantısal sistemin, içerik ve süreç olmak üzere iki temel ögesi vardır. Yaşantısal sistemin içeriği çağrışımsal öğrenme yoluyla edinilen örtük inançlardan oluşur. Epstein, inançları şemalarla aynı şekilde kullanmaktadır. Teoride, örtük inançların ayrılmış temsiller şeklinde değil, insanların kendilerini, diğerlerini ve dünyayı nasıl temsil ettiğini belirleyen gerçekliğin örtük teorisi içinde örgütlendiği varsayılır. Yaşantısal sistem çağrışımsal öğrenmenin prensipleri ile çalışır. Genellikle, farkındalık dışında insanların duygularını, davranışlarını, olayları yorumlama biçimlerini ve hatta bilinçli düşüncelerini bile etkiler. Bu yüzden, teoriye göre bir insanı anlamak için o insanın yalnızca yaşantısal sisteminin içeriğini anlamak yetmez, aynı zamanda yaşantısal sistemin işleyişinde kullandığı kuralları ve özellikleri de anlamak gerekir.

Yaşantısal sistem, geçmiş yaşantılarla otomatik olarak öğrenerek edindiği örtük inançlarla davranışı etkilemesinin yanında tamamen yeni durumlardaki davranışları da etkiler. Bu, yaşantısal sistemin ön-adaptasyon olarak bilinen özelliğini niteler. Ön-adaptasyon geçmiş yaşantılar aracılığıyla öğrenilenleri, tamamen yeni durumlara tepki verme gibi diğer amaçlar için de kullanabilen özel işleve sahip uyumlu bir süreçtir.

Özetle, yaşantısal sistem, çoğunlukla farkındalık dışında, hızlı, otomatik, esasen sözsüz, bütüncül ve minimal düzeyde bilişsel kaynak gerektiren özellikleri ile tüm durumlara yanıt

vereabilen bir sistemdir. Bu özelliği, yaşantısal sistemin yeni kalıpların bilinçaltı algılamasını ve tamamen yeni materyali örtük öğrenme içinde ortaya koyan bir sezgi çeşidi olmasını açıklar.

İnsanlar konuşma özelliklerini geliştirmesiyle birlikte, teoride akılcı sistem olarak adlandırılan mantıklı, bilinçli ve akıl yürütücü sistemi, varolan otomatik, yaşantısal sistemlerine eklemişlerdir. Akılcı sistem, yaşantısal sistemin aksine bilinçli, sözlü, analitik, nişpeten yavaş, amaçlı, çaba gerektiren ve duygulardan bağımsız bir şekilde işlem yapan çıkarımsal akıl yürütme sistemidir. Gerçeği soyut sembollerle, kelime ve sayılarla kodlayan akılcı sistem güçlü tartışma ve yeni bulgularla hızlı değişim gösterir. Dili kullanımı ile yaşantısal sistemden daha yakın evrimsel gelişime sahip ve sadece insan türüne ait olan akılcı sistem yüksek seviyede soyutlama yeteneğine sahiptir. Ayrıca, makul planlar yapabilme, hazzı uzun dönemde erteleyebilme, karmaşık genellemeler ve ayırımlar yapabilme ve neden-sonuç ilişkilerini anlayabilme özellikleri ile akılcı sistem insanoğlunun olağanüstü bilimsel ve teknolojik başarılarının kaynağıdır.

Davranış ve bilinç her iki sistemin paralel ve etkileşimli ortak fonksiyonu ile oluşur. Hangi sistemin baskın kullanılacağı stil tercihindeki bireysel farklılıklar, duruma dair alışılmış tepki verme biçimini (rneğin matematik problemleri rasyonel sistemle çözümlenirken, kişilerarası problemler yaşantısal sistemle çözümlenir), yaşantısal stilin baskınlığı ile ilişkili olarak olaya duygusal katılım derecesi ve ilgili yaşantının tekrarlanma sıklığı gibi çeşitli özellikler ile belirlenir (Epstein, Pacini, Denes-Raj, & Heier, 1996). Normal şartlarda sistemler bütünleşmiş bir etkileşim içinde çalışır, ancak zaman zaman duygular ve düşünceler arasında çatışma yaşanır (Denes-Raj ve Epstein, 1994). İki sistem arasındaki uyumla ilgili olarak özel önem taşıyan, yaşantısal sistemin akılcı sistem üzerinde devam eden etkisidir. Etkinin uyumlu ya da uyumsuz olması, öncelikle kişi için duygusal olarak anlamlı geçmiş yaşantılardan edinilmiş genellemelerle oluşan yaşantısal sistemdeki şemaların içeriği tarafından belirlenir. Bu şemalar, kişinin mevcut durumuna uyum sağladığı ölçüde uyumlu, uyum sağlamadığı ölçüde de uyumsuzdur. Buradan hareketle, Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin önemli varsayımı, insanların geçmiş yaşantılarının sürekli, farkındalık dışında ve otomatik olarak onların olayları yorumlama biçimlerini ve dolayısıyla nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını etkilediği yönündedir (Epstein, 2003).

BYT, bilişin yanında duyguların yaşantısına ve bu yaşantıyla ilişkili bilgiye dayanan bilinçöncesi işleme vurgu yapmasıyla diğer bilişsel teorilerden ayrılan ikili bilgi işleme

yaklaşımlarından bir tanesidir. Ancak, BYT yaşantısal ve akılcı sistemler arasındaki bireysel farklılıkları ölçen ve kapsamlı bir kişilik teorisi sunan modern ikili-süreç teorisidir. Epstein'a göre (2014) sosyal psikoloji ve bilişsel psikolojideki diğer ikili yaklaşımlar (Kahneman, 2003; Sloman, 1996; Smith & DeCosta, 2000; Strack & Deutsch, 2004) kendi psikolojik disiplinlerinde BYT'nin prensiplerini uyguladıklarını belirtseler de, BYT iki önemli özellik açısından diğer ikili süreç teorilerinden ayrılır. Birincisi, diğer ikili yaklaşımlar kapsam olarak daha dardır ve BYT'den daha az detaylandırılmıştır. İkincisi, diğer ikili yaklaşımlar yaşantısal sistemin temel özelliği olarak ele aldıkları varsayım bakımından BYT'den farklılık göstermektedir. Örneğin, diğer ikili yaklaşımlar yaşantısal sistemi “çevresel sistem” (Petty & Cacioppo, 1986; Petty & Wegener, 1999), “çağrışımsal sistem” (Sloman, 1996; Smith & DeCoster, 2000), “örtük sistem” (Johnson & Laird, 1983), “dürtüsel sistem” (Strack & Deutsch, 2004), “üstü kapalı sistem” (Hogarth, 2001), “heuristik sistem” (Chaiken, 1980; Chen & Chaiken, 1999) ve tamamen yansız “sistem 1” (Kahneman, 2003; Stanovich & West, 2000) olarak isimlendirmişlerdir. Bu yaklaşımlarda belirtilen sistemlerden hiçbirisi yaşantısal sistemi, BYT'nin 14 özellik ile açıkladığı gibi otomatik, çağrışımsal ve öğrenme sistemi olarak tanımlamaz. Ayrıca, teorinin insanların diğer üst düzey hayvanlarla paylaştığı uyumlu, otomatik, çağrışımsal öğrenme sistemi düşüncesi evrimsel bakış açısıyla tutarlılık göstermektedir.

2.1.4. Yaşantısal Sistem

BYT'nin en önemli özelliği yaşantısal sistem aracılığıyla insan davranışına yeni bir anlayış getirmesidir. Duygusal olarak çalışan bir sistem olmasından dolayı, BYT'nin yaşantısal sistem varsayımı psikanalitik bilinçaltı ile pek çok özelliği paylaşır. Her iki yaklaşımda da bilinçaltı zihin hedonistik, çağrışımsal, dürtüsel, duygusal ve hızlı bir şekilde işlem yapar. Ayrıca, BYT'deki akılcı sistem ile psikanalitik teorideki ego oldukça benzerdir; çünkü her iki yaklaşımda da bilinçli, esasen sözlü, ihtiyatlı bir şekilde gerçeklik prensibine göre hareket eder. İki sistem arasındaki benzerlikler BYT'nin akılcı ve yaşantısal sistemlerinin psikanalitik teorideki id ve egoyu karşıladığı fikrine yol açabilir. Ancak akılcı sistem ve ego benzerlikler taşısa da, yaşantısal sistem ve id aşağıdaki özellikler açısından farklılık gösterir (Epstein, 1999):

- Yaşantısal sistem, bağımsız ve uyumlu bir sistemdir. Buna karşın, id yalnızca egonun kontrolü altında uyumludur.

- Yaşantısal sistem, uyarıcı, tepki ve sonuçları birleştirmek için çağrışımsal öğrenmenin iyi yapılandırılmış kuralları ile çalışır. Buna karşın, id dışavurum için uğraşan içgüdüsel dürtülerin bulunduğu kazan gibidir.
- Yaşantısal sistem, yaşantıya dayalı öğrenilenlerle uyumlu bir şekilde çalışırken, id'in öğrenme yeteneği yoktur.
- BYT'ye göre terapideki gelişim, nihai olarak yaşantısal sistemde uyumlu değişiklikleri gerektirirken, Freud'a göre terapide gelişim, uyumsuz bilinçaltı işlem yapmaya yönelik içgörü ve egonun kontrolü ile id'in etkisinin değişimi ile gerçekleşir.
- Yaşantısal sistem, bilinçaltı işlem yapan birincil süreci açıklayabilirken, birincil süreç yaşantısal sistemi açıklayamaz. BYT'ye göre Freud'un "birincil süreç düşünme" kavramı yaşantısal sistemin alçaltılmış şeklidir.

Yaşantısal sistem, otomatik, çağrışımsal öğrenme sistemidir ve bu tür bir öğrenmenin üç türü vardır: klasik koşullanma, operant şartlanma ve gözleme dayalı öğrenme. Bu üç tür öğrenmenin tümü de benzer özelliklere sahiptir ve bitişiklik, genelleme ve pekiştirme olmak üzere aynı prensiplerle çalışır. Dahası, üçü de ortak bir temel amaca hizmet ederler. Klasik koşullanma aracılığıyla insanlar ve diğer türler, uyarıcı ve sonuç arasındaki ilişkileri öğrenirler. Araşsal öğrenme ile uyarıcı, tepki ve sonuç arasındaki ilişkileri öğrenirler. Gözleme dayalı öğrenme yoluyla diğer öğrenme türlerini dolaylı olarak yerine getirirler. Bu otomatik öğrenme süreçleri aracılığıyla, insanlar ve diğer türler çevrelerine başarılı bir şekilde uyum yapmalarını sağlayan, çalışan bir çevre modeli (BYT dilinde gerçeklik teorisi) yapılandırır.

2.1.5. Akılcı Sistem

BYT'de akılcı düşünme, mantık prensiplerine göre muhakeme yapma anlamına gelmektedir. Ancak teorinin akılcı düşünmenin belirli bir durumda üstün olan sistem olup olmadığına ilişkin çıkarımı yoktur. Teoriye göre, mantıklı muhakeme yapmak bir sorunu çözmek için her zaman en iyi yol değildir. Muhakeme, kusurlu, yanlış öncüllere dayalı olabilir ya da analitik analiz yerine bütüncül etki gerektiren bir probleme uygun olmayabilir. Dahası, doğru olsa bile mantıklı ve ihtiyatlı olması, pratik olmak için gereken pek çok durumda bilişsel kaynak için çaba gerektirir ve yetersiz kalabilir. Kısacası, teoride akılcı sistemin her zaman yaşantısal sistemden üstün olduğu varsayılmaz.

Akılcı sistem, tümüyle olmasa da büyük oranda kültürel olarak aktarılan, kişinin mantıksal düşünme anlayışına göre işlem yapan çıkarımsal sistemdir. Karmaşık dil kullanım kapasitesi ve bununla ilişkili olarak karmaşık mantıksal sonuç çıkarma özelliği ile insan beyninin doğuştan getirdiği fonksiyondur. Mantıksal sonuç çıkarma kuralları iyi yapılandırıldığından, BYT'nin akılcı işleme yönelik söyleyeceği yeni şeyler yoktur. Bu yüzden, teori yaşantısal sisteme oranla akılcı sisteme daha az ilgi göstermektedir. Ancak, teorinin akılcı sistemin mantıklı muhakeme yapma kapasitesine rağmen mantıklı olmayan düşüncenin başlıca kaynağı olarak görülen yaşantısal sistemden etkilenme derecesi üzerine söyleyecek çok şeyi vardır.

Akılcı sistemin nasıl çalıştığı anlamak için, bir kimsenin mantığını kullanarak ve delilleri değerlendirerek sorunları nasıl çözdüğü gözlenebilir. Teoriye göre, bu süreçte insanlar yaşantısal sistem ile genellenen olasılıklar üzerine düşünürler ve diğerlerinden daha fazla kabul edilebilir çözümler bulurlar. Mantıksal çıkarımlar yaptıktan sonra onu destekleyecek kanıt ararlar. Ayrıca, içsel olarak tutarlı olmaya çalışıp, kendileri ile çatışmaya düşmezler.

2.1.6. Yaşantısal ve Akılcı Sistemlerin Karşılaştırılması

Epstein (2014) yaşantısal ve akılcı sistemlerin arasındaki farkları 14 özellik ile açıklamaktadır (Tablo 1).

Tablo 1

Akılcı ve Yaşantısal Sistemlerin Karşılaştırılması

YAŞANTISAL SİSTEM	AKILCI SİSTEM
1. Yaşamdaki sorunları, otomatik olarak yaşantı yoluyla öğrenilenlerle çözer.	1. Sorunları bilinçli düşünce ile çözer.
2. Sözsüz: Bilgiyi sıklıkla imgesel olarak kodlar.	2. Sözlü: Bilgiyi soyut semboller; kelimelerle ve sayılarla kodlar.
3. Haz prensibine göre hareket eder: iyi hissettireni sürdürür kötü hissettirenden kaçınır.	3. Gerçeklik prensibine göre hareket eder: mantıklı ve doğru olan nedir?
4. Duygusaldır.	4. Duygudan yoksundur.
5. Uyarıcı, tepki ve sonuçlar arasında çağrışımsal bağlantılar kurar.	5. Uyarıcı, tepki ve sonuçlar arasında sebep ve sonuç ilişkileri kurar.
6. Davranış, olayların ve duyguların otomatik temsilleri tarafından yönlendirilir.	6. Davranış, bilinçli değerlendirmeler tarafından yönlendirilir.
7. Bütüncüdür.	7. Analitiktir.
8. Çabasızdır ve en az düzeyde bilişsel kaynak gerektirir.	8. Çaba ister ve bilişsel kaynak gerektirir.
9. Hızlı işlem yapar: anlık eylemlere yöneliktir; dürtüseldir.	9. Yavaş işlem yapar ve eylemi uzun süreli erteleme yeteneğine sahiptir.
10. Değişime direnç gösterir: tekrarlanan ya da yoğun yaşantı ile değişir.	10. Kolay değişir: düşünce hızı ile değişebilir.
11. Ayırıştırma kaba düzeydedir: büyük genellemeler, kategorik düşünme.	11. Yüksek düzeyde detaylı ayırıştırma.
12. Kaba düzeyde entegrasyon: bilişsel-duyuşsal ağlarla örgütlenen içeriğe özgü bütünleştirme.	12. Yüksek düzeyde entegrasyon: genel prensiplerle örgütlenen bütünleştirme.
13. Pasif ve bilinçöncesiyle yaşantı kazanılır: birey duygularının ve egoyla uyumsuz düşüncelerinin kontrolündedir.	13. Aktif ve bilinçli olarak yaşantı kazanılır: düşünce bilinçli kontrol altındadır.
14. Görünüş geçerliliği: Kanıt aranmaksızın deneyimlenen yaşantıya inanılır.	14. Mantık ve kanıt ile geçerlilik sağlanır.

Epstein, S. (2014). *Cognitive-experiential theory: an integrative theory of personality*. New York: Oxford University.

- ***Yaşantısal sistem çağrışımsal öğrenme sistemi, akılcı sistem öncelikli olarak sözel akıl yürütme sistemidir.*** İki sistem arasındaki en temel farklılık yaşantısal sistemin otomatik, çağrışımsal öğrenme sistemi, akılcı sistemin sözel akıl yürütme sistemi olmasıdır. Neredeyse diğer tüm farklılıklar bu ayrımı takip eder. Otomatik çağrışımsal öğrenme neden yaşantısal sistemin temel güdüsünün haz prensibine göre çalıştığını açıklayabilir; çünkü duygu ile pekiştirilme tüm öğrenme türleri için özellikle de çağrışımsal öğrenme için gereklidir. Yaşantısal sistem esasen diğer türlerin bilgiyi işledikleri sistemle aynı sistem olduğu için, olayları bütüncül, somut bir biçimde ve genellikle görsel olarak sunan sözsüz sistemdir.

Akılcı sistemin özü temelde sözel akıl yürütme olduğu için, akılcı sistemin temel güdüsünün neden gerçeklik prensibine göre çalıştığını açıklar; çünkü akıl yürütmenin amacı sorunlara mantıklı ve doğru çözümler elde etmektir. Sözel akıl yürütme aracılığıyla insanlar olayları ve nesneleri parçaları içinde analiz edebilir, uzun zaman perspektifine sahip olabilir, yüksek düzeyde soyutlama ile düşünebilir, oldukça detaylı ayrımlar yapabilir, etkilerin geçerliliğini sorgulayabilir. Dikkat edilmesi gereken; akılcı sistemin akıl yürütme sistemi ve yaşantısal sistemin otomatik öğrenme sistemi varsayımının, akılcı sistemin yaşantı yoluyla öğrenemeyeceği ve yaşantısal sistemin akıl yürütme yapamayacağı anlamı taşımadığıdır. Ancak her bir sistem bunları diğerinden daha farklı ve kısıtlı bir yol içinde yapar.

- ***Yaşantısal sistem bilgiyi öncelikle görsel olarak kodlar, akılcı sistem dili kullanarak işlem yapar.*** İki sistem arasındaki en önemli farklılıklardan birisi yaşantısal sistemin bilgiyi öncelikle sözsüz olarak kodlarken, akılcı sistemin bunu sözel olarak yapmasıdır. Karmaşık gramatik dil kullanma yeteneği ile insanoğlu diğer tüm türlerden farklı bir kategoride yer alır. Yaşantısal sistem bilginin resim şeklinde sunumu gibi sözsüz iletişime karşı duyarlıyken, akılcı sistem özel bir biçimde sözel ve yazılı iletişim şeklinde sunulan bilgiye karşı duyarlıdır. Ancak, bu ayırmada dikkat edilmesi gerek husus, tüm sözsüz iletişimin yaşantısal sisteme, tüm sözlü iletişimin akılcı sisteme ait olmadığıdır. Resimler; haritalarda, grafiklerde ve diagramlarda analitik bilgi sağlamak için kullanılabilirken, dil; şiirlerde, masallarda, peri hikâyelerinde ve romanlarda görüntü çağrıştırmak için kullanılabilir.

- ***Yaşantısal sistemin temel güdüsü haz prensibine göre hareket eder, akılcı sistemin temel güdüsü gerçeklik prensibine göre harekete eder.*** Gerçeklik prensibi her zaman haz prensibinden daha uyumlu gibi görünse de durum her zaman böyle değildir. Haz prensibi, pekiştirme aracılığıyla örtük gerçeklik teorisi oluşturulmasında kritik rol oynadığı için gerçekçi davranışın önemli bir kaynağıdır. Yalnızca yaşantısal sisteme sahip olan diğer türler

gibi, insanlar da çevreye başarıyla uyum yapabilmelerini sağlayan bir model yapılandırabilirler. Aynı zamanda akılcı sisteme de sahip olan insanlar “gerçeklik” oluşturmak için iki rotaya sahiptir: akılcı sistem içindeki öncelikli çıkarımsal akıl yürütme yolu ve yaşantısal sistem içindeki duyguların araya girdiği ampirik yol. Haz prensibi insanın yaptığı neredeyse her şeyi etkilediği için davranış üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İnsanlar iyi hissetmek isterler, kötü hissetmek istemezler ve buna göre davranmak için bilinçli akıl yürütmelerine göre mantıksız olduğunu bildikleri davranışta bulunmayı da içeren her yola başvururlar. Bunlara, madde kullanmak, lezzetli olan sağlıksız yiyecekler tüketmek, güvensiz cinsel ilişkide bulunmak, kariyer ve aile hayatını bozabilecek kaçamaklar yapmak gibi davranışlar örnek olarak verilebilir. Haz prensibinin olumlu etkisine örnek olarak ise kişinin iyi olduğu ve hoşlandığı bir etkinlik içinde kalbini dinlemesi verilebilir. Haz prensibi, sadece uyumlu öğrenme kadar uyumsuzluğun da kaynağı olduğu için değil, aynı zamanda akılcı sistemin işletimini yönlendirmede etkiye sahip olduğu için de hem olumlu hem olumsuz özelliklere sahiptir. Örneğin, haz prensibi kısmen akılcılık içinde yer alan bilinçli muhakemeyi etkiler; çünkü akılcı sistem öncelikli olarak yaşantısal sistem tarafından belirlenir.

- *Yaşantısal sistem duygu ile yakında ilişkili, akılcı sistem duygudan yoksundur.* Yaşantısal sistem, pekiştirmedeki rolünden dolayı duygunun son derece önemli olduğu otomatik öğrenme sistemidir. Bu yüzden, duygu olmadan otomatik öğrenme ve dolayısıyla yaşantısal sistem olmazdı. Diğer taraftan, sönmeye karşı direnç ve bilişsel-duyuşsal ağlarla ilişkili aktivasyonun yayılması nedeniyle ne kadar fazla duygusal pekiştirme varsa, o kadar fazla öğrenilmiş tepkinin gücü olduğu varsayılır. Duygunun yaşantısal işlem üzerindeki önemli rolü insanların örtük gerçeklik teorilerinde yer alan şemalara giden kraliyet yolu sağlamasıdır. Teoride, duygunun inanç ile bağlantısı ne kadar güçlü ise, kişinin örtük gerçeklik teorisindeki inancının da o kadar önemli olduğu varsayılır. Bu yüzden, zekasının görünüşünden daha önemli olduğunu söyleyen ancak güzelliğine övgü yapıldığında daha fazla gurur sergileyen kadının, akılcı sistemi bunun zıddını söyleye de, yaşantısal sisteminde görünüşünün zeka seviyesinden daha önemli olması muhtemeldir.

Akılcı sistemin sorunları duygudan yoksun muhakeme ile çözdüğü varsayılsa da, insanlar tutkulu bir biçimde entelektüel uğraş içinde olabilirler. Ancak, bu durumda teoride duygunun yaşantısal sistem ile sağlandığı varsayılır. Örneğin, bir matematik problemi performansının tamamen akılcı sistem alanı içinde bulunup bulunmadığını düşünelim. Kişinin matematik

problemine tepkisi açıkça geçmiş matematik yaşantısındaki başarı ya da başarısızlığından etkilenir. Bu yüzden, bir kimse matematik ile ilişkili olumlu bir geçmişe sahipse probleme güvenle yaklaşacak, değil ise daha en baştan güvensizlik hissedecektir. Bundan dolayı, matematik alanı tamamen akılcı sistem alanı içinde görünse de insanın matematiğe karşı duyguları yaşantısal sistem tarafından dâhil edilir. BYT'ye göre bu tür davranış insanların duygudan yoksun akılcı sistemlerine rağmen entelektüel işlerle ilişkili güçlü duygulara nasıl sahip olabileceğini gösterir.

- ***Yaşantısal sistem, çağrışımsal bağlantılarla çalışır, akılcı sistem neden-sonuç ilişkileri ile çalışır.*** Yaşantısal sistem uyarıcı, tepki ve sonuçları zamanda ve mekânda bitişikliğe ve olumlu pekiştirmeye göre birbiri ile birleştirir. Eğer A, B'yi hemen takip ediyor ise, başka bir zamanda bu gerçekleşme bile yaşantısal sistem A'nın B'ye neden olduğuna inanıyormuş gibi hareket eder. Yaşantısal sistem, akılcı sistemin birlikte oluşmasa bile A ile B arasında nedensel bir ilişki olabileceğini anlama kapasitesinin ötesindedir. Eğer bir kişi 2 saat sonra patlayan bir bombayı yerleştirirken gözlenmişse, bomba patladığında kilometrelerce uzağında olsa bile patlamaya neden olduğu için mahkeme tarafından suçlu bulunur. Ancak bir köpek için böyle bir durumda adam masumdur. Bu olayın zıddı bir şekilde köpek patlamadan hemen önce bombanın yakınında kedi gördüyse, kedinin patlamaya neden olduğunu düşünüp ona terörist gibi davranabilir.

Neden-sonuç ilişkilerini anlamadaki başarısızlığı yaşantısal sistemin uyumsuz davranmasına neden olabilir. Doğal dünyada neredeyse tüm durumlar çağrışımsal bağlantılarla çözümlenir. İnsan dışındaki diğer türler, insan teknolojisinin karmaşıklığı ile başa çıkmak için evrimleşmemiştir ve pek çok durumda davranışları uyumludur. İnsanlar ise yaşantısal sistemin hızı yüzünden, ilk başta çağrışımsal davranma eğilimi gösterirler. Ancak genellikle sonradan akılcı sistemin müdahalesi ile uygun olmayan yorumlarını düzeltme yoluna giderler. Yaşantısal sistemin etkisiyle neden-sonuç ilişkilerinin yorumlanması bazen ciddi sonuçlar doğurabilir. Bu tarz yanlış anlaşılımlar oldukça zorlayıcı olabilir; çünkü bunlar yaşantısal sistemin temel bilgi işleminin sonucudur ve genellikle fark edilenden daha yaygın olabilir. İnsanlar çağrışımsal işlemin genellikle farkındalık dışında çalıştığının farkında olmadığı için mantığa bürümeye çok iyidirler ve bu yüzden genellikle davranışlarına kabul edilen gerekçeler bulurlar. Bu tarz çağrışımsal düşünme ve sonradan mantığa bürümeye, işle ilgili kararlarda ve kişisel ilişkilerde olumsuz sonuçlara yol açabilir. Örneğin, bir öğrencisinin, ona çocukken kıskandığı ve kızgınlık duyduğu ailedeki sevilen

kardeşini anımsatan bir öğretmen bilinçli olmadan onu kardeşiyle ilişkilendirebilir. Sınıfta öğrencisine uygunsuz bir biçimde eleştirel yaklaşan öğretmen, öğretmenin karşı çıkmasına neden olabilir. Öğrencinin bu davranışı, öğretmenin çocuğa karşı yıkıcı davranışını sürdürmesine ve onu haklı çıkarmasına hizmet eder. Hatalı atıfta bulunma; eşler arasındaki ilişkiler, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiler, işveren ve işçi arasındaki ilişkiler gibi pek çok durumda yıkıcı sonuçlar doğurabilir. Bu tarz davranış için en iyi çözüm bir kimsenin önyargılarının farkında olması ve akılcı sistem ile durumu kontrol altına almasıdır.

- ***Yaşantısal sistemde davranışa duygular aracılık eder, akılcı sistemde davranışa bilinçli değerlendirme aracılık eder.*** BYT'ye göre yaşantısal sistemde davranışa, olgunlaşmış duygulardan, genellikle fark edilmeyen hislere kadar çeşitlilik gösterebilen duygular aracılık eder. Bilinçli düşünce ve davranış üzerinde hislerin tanımlanamayan etkisi, BYT'de rasyonel olmayan düşünce ve uyumsuz davranış açısından özel önem taşımaktadır. Ancak hisler aynı zamanda uyumlu davranışın da kaynağı olabilir. İnsanlar bazen belirli bir eylemin doğru ya da yanlış olduğuna dair belirsiz hislere sahip olabilirler ve nedenini açıklayamamalarına rağmen o yönde davranabilirler. Bu tarz durumlarda, duygu tanımlanamayan benzer geçmiş yaşantıların sonuçlarına dayalı olduğu için davranış uyumlu davranışa dönüşebilir. Başka bir deyişle, kişi geçmişteki olaylarla ilişkili deneyimleri sonucunda, otomatikman sonucu tahmin edebilir. BYT'ye göre, bu açıklama bir kişinin verdiği karara öncülük eden düşüncesini açıkça söylemeden, sezgisel durum olarak atfedilen doğru karar vermenin nedenini açıklayabilir.

İnsanlar akılcı sistemi kullanarak sorunları çözmeye kalkıştıklarında kendi mantıklarına göre akıl yürütürler. Duyguların bu tarz bir muhakemede hiç rolü olmadığı düşünülür. Ancak, BYT, insanların mantıksal ve objektif muhakeme yapmaya kalkıştıklarında dahi, farkındalıkları dışında geçmiş yaşantılarındaki anılar tarafından aktive edilen duygular ile uzlaştığı varsayımını taşır. Bu, insanların duygularını uzaklaştırmaya çalışarak nesnel bir şekilde muhakeme yapamayacağı anlamına gelir, çünkü duygular farkındalık dışında insanları etkilemeye devam eder. BYT'ye göre tek çözüm insanların hislerinin ve otomatik düşüncelerinin farkına varmasıdır. Böylece duygunun etkisi ödünlenebilir, objektif ve önyargısız bir şekilde sonuca ulaşılabilir.

- ***Yaşantısal sistem holistik (bütüncül) işlem yapar, akılcı sistem analitik işlem yapar.*** Yaşantısal sistemin bilgiyi işlerken kullandığı yol olan holistik (bütüncül) işlem yapma, bir nesne ya da olay veya bir grup nesne ya da olayın genel izlenimini edinmek için bir şeye

bütünlüğü içinde tepki göstermeyi ifade eder. Holistiğin zıddı olan analitik işlem ise bir şeyi kendi bileşenleri içinde parçalara ayırmayı ifade eder ve akılcı sistem genellikle sorunları bu şekilde çözer. Bir insan yüzünün resmini görmek ile onunla ilgili sözel tasviri okumak arasındaki farkı düşündüğümüzde, resim ilk bakışta görülür, ancak okurken her bir özelliğin ayrı ayrı okunması gerekir. Buradaki ilk durum bütüncül, ikinci durum analitik işlem yapmayı gösterir. Bu örnekteki analitik prosedür daha fazla çaba gerektirir, zaman alır ve daha az doğru olması muhtemeldir; çünkü indirgenmiş bilgiye dayanır. Bu örnekteki bütüncül gösterim analitik prosedürden daha üstündür. Ancak her zaman durum böyle değildir. Bilimsel bir prosedürün temel özelliği nesneleri ve olayları kendi bileşenleri içinde analiz etmektir. Bu tarz bir analitik düşünce kuşkusuz insanlığın eşsiz başarılarında kritik rol oynar.

- ***Yaşantısal sistem çabasız, otomatik işlem yapar, akılcı sistem bilişsel kaynak gerektiren ihtiyatlı işlem yapar.*** Yaşantısal sistem minimal düzeyde bilişsel kaynak gerektirdiği ve günlük davranışı yönlendirmede oldukça etkili olduğu için, yaşantısal sistem içindeki öncelikli işlem yapma birçok durumda hatalı bir hal alır. Kısa kestirme yol üzerine yapılan araştırmalar, bu tür bir işlemin ciddi hataların kaynağı olabileceğini ortaya koymaktadır (Kahneman, Slovic & Tversky, 1982). Örneğin, yaşantısal sistem kesirlerdeki pay frekanslarına karşı daha hassastır ve küçük oranlarda payda frekanslarını dikkate almaz. Bu yüzden insanlar 10:100'ün gerçekleşme olasılığının 1:10'dan daha muhtemel olduğunu düşünürler (Denes-Raj & Epstein, 1994; Tversky & Kahneman, 1991). Ancak, 9:10'a karşı 90:100 gibi daha büyük oranlarda ise, insanların küçük sayılardaki oranların (9:10) daha muhtemel olduğunu düşündüğü tam ters etki sergilenmiştir (Pacini & Epstein, 1999). Bu durumda küçük sayı etkisi frekans etkisine ağır basmıştır. Bu etkilerin her ikisi de yaşantısal sistemin somut işlem yapma özelliği ile açıklanabilir. Frekanslar oranlardan daha somuttur; çünkü sayılar arasında ilişkiler gerektirmez, küçük sayılar büyük sayılardan daha somuttur; çünkü görsel olarak canlandırılması daha kolaydır. Bu tarz somut düşünme, borsada yatırım yapma veya hastalıkların olasılığını tahmin etme gibi belirli durumlardaki karar vermede ciddi hatalara neden olabilir.

İlk bakışta akılcı sistemin çaba gerektiren işleminin, yaşantısal sistemin çabasız, otomatik işleminden daha etkili olduğu düşünülebilir. Ancak akılcı sistemin de bedelleri vardır ve durum bu kadar basit değildir. Akılcı sistem günlük davranışı yönlendirmede yaşantısal sistemden daha az etkilidir. Çünkü daha yavaştır ve daha fazla bilişsel kaynak gerektirir.

Ayrıca, bazı sorunların çözümüne uygun olmayan kurallarla işlem yapar. Örneğin, bazı durumlar kendi parçaları içinde analiz edilemez, bütüncül tepki vermeyi gerektirir. Akılcı sistemin diğer bir bedeli, farkındalığın bazen yaşantısal sistemin otomatik işletimine engel olabilesidir. Wilson ve meslektaşları araştırmalarında, tutumlarındaki nedenleri analiz eden katılımcıların analiz etmeyenlere göre sonraki davranışlarını daha az tahmin edebildiklerini ortaya koymuşlardır (Wilson, Dunn, Kraft & Lisle, 1989). Başka bir araştırmada duygularına dayalı olarak poster seçen öğrencilere göre, tercihlerini analiz eden öğrencilerin daha az memnun olduklarını ortaya koymuşlardır (Wilson vd., 1993). Ayrıca, Wilson ve Schooler (1991) tercihleri hakkında dikkatlice düşünen öğrencilerin daha genel kararlar veren öğrencilere göre uzman görüşü karşısında değerlendirildiğinde daha kötü performans sergilediklerini bulmuşlardır. Yanko ve Epstein (1999)'ın bir çalışmasında, küçük çocuklar bir şans oyununda küçük sayılarla açıklanan oranlara sezgisel yaklaşmışlar ancak tercihlerinin nedenleri sorgulandığında bu yeteneklerini kaybetmişlerdir. Tüm bu çalışmalar, bütüncül karar vermenin, tedbirli, mantıksal bilgi işleme sistemine göre çeşitli problemleri daha iyi çözebildiğini ortaya koymaktadır (Dijksterhuis, 2004; Reber, 1993; Wilson, 2002).

- ***Yaşantısal sistem sonuca yönelik işlem yapar, akılcı sistem sürece yönelik işlem yapar.*** Yaşantısal sistem özellikle yanıtların sonucuna duyarlıdır ancak sonucun kazara ya da niyetli oluşması arasında ayırım yapmaz. Aksine akılcı sistem, sonuçlardan bağımsız olarak niyetleri de hesaba katar. İnsanlar olgunlaştıkça akılcı işlem yapmaya daha çok öncelik verirler. Bu yüzden, küçük bir çocuk davranışı sadece sonucu ile değerlendirirken, daha büyük bir çocuk sonucun kasıtlı gerçekleşip gerçekleşmediğini hesaba katar. Ancak, yetişkinler bile mantıksız olduğunu bilmelerine rağmen, neticeye yaşantısal yaklaşırlar. Örneğin, haber getiren kişinin haberden sorumlu olmadığını bilmelerine rağmen iyi haber getiren kimseyi kötü haber getiren kimseden ödüllendirici karşılamaları olasıdır. İnsanların keyfi çıkarım tepkilerinin incelendiği bir araştırmada, insanların çoğu istemeden neden oldukları şanssız neticeler için üzgün hissettiklerini belirtmişlerdir (Epstein vd., 1992). Mantıklı birisinin nasıl tepki vereceği sorulduğunda, çoğu kazara oluşan sonuçlardan dolayı suçlu hissetmeyeceğini belirtmişlerdir. Bu araştırma insanların akılcı sistem içinde iyi bilseler dahi sonuca yönelik bir şekilde yaşantısal tepki gösterme eğiliminde olduklarını ortaya koyar. Ayrıca, bazı katılımcıların kazara sonuçlanan olaylar için sorumluluk hissetmenin mantıklı olduğuna inanmaları, yaşantısal sistemin akılcı sistemin işletimini etki altına aldığını göstermesi açısından önem taşır.

- *Yaşantısal sistem, hızlı işlem yapma, kısa zaman perspektifi ve eylem yönelimlilik özelliklerine sahiptir, akılcı sistem daha yavaş işlem yapma, uzun zaman perspektifi, eylemi erteleme ve davranışsal tepkileri kontrol edebilme yeteneğine sahiptir.* İnsan dışındaki diğer türler yalnızca yaşantısal sisteme sahip oldukları için çok kısıtlı zaman perspektifleri vardır. Sınırlı seviyede ardışık olmayan ilişkileri anlayabilirler, eylemi erteleyebilir ve gelecek için hazırlanırlar. Bu tarz yetenekler dilin kullanımı ile insanlarda oldukça arttırılmıştır.

Yaşantısal sistem, akılcı sistemden daha hızlı yanıt verdiği için iki sistem arasındaki sırasal etkileşimleri her zaman başlatandır. Akılcı sistem sonradan düzeltici sistem olarak çalışır. Temel atfetme yanılığı ya da uyuşma önyargısı üzerinde yapılan araştırmada gösterilmiştir. Gilbert ve Malone (1995) insanların davranışı önce yapan kişinin özelliklerine atfettiklerini ve düşündükten sonra durumu hesaba kattıklarını ortaya koymuşlardır. Bu sonraki adım bilişsel yükleme altında gerçekleştiğinde, başlangıç reaksiyonunun yaşantısal sisteme dayalı, sonraki reaksiyonun akılcı sisteme dayalı gerçekleştiğini açıklamaktadır. Günlük yaşamdan yaygın bir örnek, yaşantısal sistemin bir kimsenin patronunu azarlaması gibi dürtüsel bir tepkiyi teşvik ederken, akılcı sistemin mantıksız olduğu için bunu reddetmesidir. İnsanların akılcı sistem sayesinde tepkilerini erteleme yeteneği davranışsal ve duygusal tepkilerini kontrol etmede diğer türlere karşı büyük avantaj sağlamaktadır. Farklı zaman görüşleri nedeniyle iki bilgi işleme sistemi anlık ve ertelenen haz arasında çatışma kaynağı olabilir. Bu tarz bir çatışmaya örnek olarak, anlık tatmin olma isteği ile sağlık nedenleri yüzünden kilo vermeye olan uzun dönemli motivasyon arasında çatışma yaşanan diyet yapma verilebilir.

- *Yaşantısal sistem değişime dirençlidir, akılcı sistem düşünce hızıyla değişebilir.* Yaşantısal sistemde değişiklik genellikle çok fazla deneme ya da daha az miktarda yoğun duygusal denemeler gerektirir. Tecavüz ya da savaş deneyimi gibi tek bir travmatik olaya tepki vermede olduğu gibi eğer yoğunluk yeterliyse bir denemede bile öğrenme gerçekleşebilir. Buna karşın, akılcı sistemde değişimler aşırı olay gerektirmeden düşünce hızıyla gerçekleşebilir. Basitçe bir insana matematik problemini nasıl çözeceği konusunda bilgi verirsiniz, o kişi problemi hemen çözebilir.

İki sistem içindeki davranışın değişim hızındaki farklılık, psikoterapide hastaların içgörü ve entelektüel anlayışa gösterdikleri farklı tepkilerin anlaşılmasında önem taşır. Bu yüzden, entelektüel bilgi akılcı sistem içinde anında anlayış sağlarken, yaşantısal sistemde çok az

etkiye sahiptir ya da hiç etkili değildir. Yaşantısal sistemde kalıcı değişimi gerçekleştirmek genellikle gerçek yaşamda duygusal olarak önemli yaşantılara yönelik anlayışın gerçekleştiği süreci gerektirir. Örneğin, bindiği uçağın fırtına nedeniyle sallanmasından dolayı travma geçiren bir kimse, bu olayın olağandışı bir yaşantı olduğunu bilmesine rağmen uçağa binmeye karşı korku geliştirebilir ve bu korkunun sayısız olaysız uçuştan sonra ancak üstesinden gelebilir.

- Yaşantısal sistem akılcı sistemden daha az farklılaşmış ve ayrıntılandırılmıştır.

Yaşantısal sistem akılcı sistemden daha kategorik bir şekilde hareket eder. Bu, insanların oldukça duygusal olduğu ve bu yüzden öncelikli olarak yaşantısal sistem modunda oldukları zaman kolaylıkla gözlemlenebilir. Bu tarz durumlar altında insanlar ya hep ya hiç tarzı kararlar verme ya da genelleme yapma eğiliminde olurlar. Örneğin, insanları tamamen iyi ya da tamamen kötü olarak görme, tamamen aynı fikirde ya da tamamen karşı fikirde olma veya her zaman ya da hiçbir zaman doğru yolda olmama gibi. Yaşantısal sistemin kategorik düşünmesi hızlı eylemde bulunma gerektiren ve düşünmeye zaman olmayan bazı kriz durumlarında avantajlı olabilir. Ancak aynı zamanda stereotip düşünmenin, önyargının ve aşırı basitleştirmenin kaynağı da olabilir.

Akılcı sistem dilin yardımı ile yaşantısal sistemden daha fazla ayırım yapabilir. Çünkü dil insanlara kendilerini duygularından uzak tutmalarına, önemli ayrımlar yapmalarına ve zor algılanan detaylara dikkat etmelerine yardım eder.

- Yaşantısal sistem akılcı sistemden daha az bütünleşik ve tutarlı bir şekilde örgütlenir.

Yaşantısal sistem örgütlü ve uyumlu bir sistem olmasına rağmen, akılcı sistemden daha az tutarlıdır. Bu, yaşantısal sistemin duruma özgü kodlama yapma ve bilgiyi geri getirme, kavramsal yerine algısal genelleme yapmasından kaynaklanır. Buna karşın akılcı sistem, bilgiyi geniş, çapraz durumda soyut kategoriler içinde organize edebilir. Organizasyon üzerinde duyguların etkisi, yaşantısal sistemin tutarlılığındaki bir başka kısıtlayıcı faktördür. Duygular, bilgiyi belirli yollarla organize eden bilişsel-duyuşsal modüller olarak görülebilir. Bu yüzden, duygunun harekete geçmesi ile yaşantısal sisteminin organizasyonunda değişim meydana gelir. Kızgın bir insan dünyayı, haksızlığa uğramış bir insanın bakış açısından görür. Bu durumdaki bilişsel-duyuşsal inancı, kendini yardıma muhtaç ve umutsuz olarak gören depresyon gibi farklı bir duygu yaşayan insanla karşılaştırdığımızda, depresyondaki odak, kişinin kendi başarısızlıkları iken, kızgınlıkta diğerlerine odaklıdır.

Akılcı sistemin yaşantısal sistemden daha tutarlı olmasının başka bir nedeni, yaşantısal sistem kendine özgü yaşantılar tarafından örgütlenirken, akılcı sistemin kavramsal olarak örgütlenmesidir. Duruma-özgü temsillere dayanan şemalar arasındaki geniş tutarlılık, çapraz durumlu genellemeler içeren şemalar arasındaki tutarlılıktan daha yüksektir. Katılımcılara, yaşantısal perspektiften ve akılcı perspektiften kısa hikayelerin sorulduğu bir araştırmada, yanıtların yaşantısal perspektiften daha duruma özgü, akılcı perspektiften daha çapraz durumlu olduğu ortaya konmuştur (Epstein vd., 1992).

- ***İnsanlar yaşantısal sistem tarafından oluşturulan otomatik düşüncelerini, duygularını ve davranışsal eğilimlerinin pasif bir şekilde yaşarlar, akılcı sistem içindeki düşüncelerini ise bilinçli kontrol altında yaşarlar.*** İnsanlar genellikle duygularının farkında olsa da, o duyguları başlatan bilinçaltı yorumlarının farkında değildirler. Bunun sonucu olarak, duygularını kontrol etmek yerine duyguları tarafından ele geçirildiklerini hissederler. Benzer bir şekilde kontrolleri dışında zihinlerinde egoya yabancı davetsiz düşünceler belirir. Duygularının ve davetsiz düşüncelerinin birdenbire oluştuğuna ve bu düşüncelere sahip olma konusunda yapacakları bir şey olmadığına inanmalarına karşın, bilinçli düşüncelerini kontrol edebildiklerini düşünürler; çünkü neyi düşünebileceklerine karar verebileceklerine ve istedikleri zaman bu tarz düşüncelerini kovabileceklerine inanırlar. İnsanların bir filme gidip gitmeme kararı vermek için bilinçli düşüncesini kontrol etme yeteneği ile fobilerini kontrol etmedeki başarısızlığı bu duruma örnek olarak verilebilir. Bu iki inanç arasındaki farklılık duygu ve davranış açısından önemli yaşam sonuçlarına sahiptir. İnsanların fobi ve zorlanım şeklinde oluşan istenmeyen davetsiz düşüncelerini kovmak için büyük çaba sarfetmeleri bu sonuçlardan birisidir.

- ***Yaşantısal sistemdeki inançların geçerliliği açıkça görünürken, akılcı sistemdeki inançların mantık ve kanıt ile doğrulanması gerekir.*** Bazı şeyleri yaşamaktan daha inandırıcı bir şey yoktur, özellikle de yaşantı güçlü duyguları ortaya çıkarıyorsa. Bu tarz davranış, diğer türlerde olduğu gibi yaşantısal sistem tek sistem olduğunda oldukça uyumludur. Ancak insanlarda tek bir sistem olmadığı için karar vermeyi etkileyerek uyumsuz yaratabilir (Denes-Raj & Epstein, 1994). Bu yüzden, mümkün olduğunda yaşantısal sistemin işleminin akılcı sistem tarafından doğrulanması önemlidir.

Epstein'a (2014) göre, her iki sistemin paralel ve çift yönlü olarak etkileşimsel bir şekilde işlem yaptığının farkına varılması önemlidir. Daha hızlı işlem yapma özelliği nedeniyle yaşantısal sistem genellikle iki sistem arasındaki etkileşimi başlatmaktadır. Akılcı sistem ise

oluşturduğu birliktelik ile yaşantısal sistemi etkileyebilir. BYT’de her iki sistemin de tüm davranışlara katkıda bulunduğu varsayılır. Sistemlerin oransal etkisinin ise kişi ve duruma göre çeşitlilik gösterdiği varsayılır. Bazı insanlar daha yaşantısaldır, bazıları ise daha akılcıdır, ya da romantik ilişkilerde olduğu gibi bazı durumlar öncelikli olarak yaşantısal olarak işlerken, matematik problemi çözmek gibi durumlar akılcı olarak işler. İki sistemden birisi diğerine göre üstün değildir; çünkü her biri kendine göre avantaj ve dezavantajlara sahiptir ve her iki sistem de insan olarak fonksiyonda bulunmak için gereklidir. Yaşantısal sistem günlük yaşamdaki davranışı yönlendirmede oldukça etkili bir sistemken, akılcı sistem bilinçli akıl yürütme ile davranışa rehberlik etmede ve sorunları çözmede etkilidir.

2.1.7. Yaşantısal ve Akılcı Sistemlerin Günlük Hayattaki Yansımaları

BYT’ye göre, insanların bilgiyi iki yolla işlediğine dair günlük hayatta çok fazla kanıt vardır (Epstein, 2014):

- **Kalp ile akıl arasındaki çatışma (Conflict between the heart and the head).** İnsanların kalpleri ile akılları arasında kaldıklarını belirttikleri çatışma, iki farklı düşünme yollarının farkında olduklarını ortaya koymaktadır. Bunlardan birisi kalp ile temsil edilen duygular ile ilişkili düşünce, diğeri ise kafa ile temsil edilen entelektüel düşüncedir. Genç bir kadının evlenmek için; birisinin daha ciddi ve güvenilir olduğu, diğerinin ise daha eğlenceli ancak sorumsuz olduğunu belirttiği iki talibi arasında kalıp, karar verememesi bu ikileme örnek olarak verilebilir. İkisi arasında kalınan bu çatışma BYT’nin önerdiği iki bilgi işleme yaklaşımı ile tutarlıdır.

- **İki tür zekâ.** Bilgi işleme süreçlerindeki iki farklı yol, entelektüel (intellectual) ve pratik (practical) zekâ olarak isimlendirilen iki farklı zekâ türünün varlığı ile gösterilir. İnsan davranışındaki yaygın bir anomali “neden zeki insanların zaman zaman aptalca düşündükleri” sorusudur. IQ seviyesi yüksek insanların günlük yaşamda başarısızlığa uğrarken, IQ seviyesi normal olan insanların günlük yaşamda oldukça başarılı olduklarını görmek olağandışı değildir. Bunun makul açıklaması normal zekâyâ sahip olan insanların pratik zekâlarının iyi olmasıdır. Robert Sternberg (1985) entelektüel zekâyâ oranla pratik zekâ üzerinde oldukça fazla araştırma yapmıştır (Wagner & Sternberg, 1986). Sternberg, normal IQ seviyesinde olan insanların genellikle dikkate değer oranda pratik zekâ gösterirken, IQ seviyesi üstün olanların pratik yetenekten yoksun olabileceğini bulmuştur. İki tür zekânın varlığı BYT’nin akılcı ve yaşantısal olmak üzere iki tür bilgi işleme sistemi

olduğu varsayımı ile tutarlıdır. Yaşantısal bilgi işleme sisteminin akılcı sistemden önce harekete geçmesi pratik zekâ ile gösterilen, günlük davranışı etkili bir şekilde düzenleme yeteneğidir. Akılcı bilgi işleme sistemi ise entelektüel zekâ olarak gösterilir.

- **İçgörü ve entelektüel bilgi arasındaki farklılık.** Psikoterapide, entelektüel bilgi ile içgörü (insight) arasında önemli farklılıklar olduğuna dair yaygın bir farkındalık hâkimdir. Ders kitaplarından edinilen bilgilerin kalitesi yaşantı yoluyla edinilen bilginin kalitesinden farklıdır. Yaşantı yoluyla edinilen bilgi entelektüel bilgiden daha ikna edicidir. Çoğu terapistin göre yaşantı yoluyla edinilen bilgi entelektüel bilgiden daha fazla davranışı etkiler (Brewin, 1989; Fazio & Zanna, 1981; Shiffrin & Schneider, 1977). Psikoterapistler yaygın bir şekilde psikoterapide ya da psikoterapi dışında kişisel olarak anlamlı yaşantının uyumsuz duygu ya da davranışı değiştirmede entelektüel bilgiden daha etkili olduğunu kabul etmektedir. BYT'ye göre, eğer entelektüel bilgi davranışsal kalıpları değiştirebilseydi psikoterapi daha kolay ve daha hızlı bir süreç olurdu. Teoriye göre, içgörü kişisel yaşantı ile anlamlı olarak ilişkili olmalıdır. Bu tarz bir içgörünün gerçek yaşamda duygusal olarak önemli yaşantıların yapabildiği gibi davranış ve duyguyu değiştirebileceği varsayılır. Bu, entelektüel bilginin psikoterapide değerli olmadığı anlamına gelmez. Entelektüel bilgi çözülmesi gereken sorunları tanımlama ve çözmek için uygun prosedürleri gösterme aşamasında faydalıdır. Ayrıca problemi tanımlama, uygunsuz genelleme yapmayı azaltma ve kontrolü artırma gibi faydaları vardır. Sonuç olarak, psikoterapinin yürütülmesinde entelektüel bilgi ve içgörü arasındaki farklılık, BYT'nin akılcı ve yaşantısal olarak iki tür bilgi işleme sistemi olduğu varsayımı ile tutarlıdır.

- **Resimlerin etkisi.** BYT'ye göre yaşantısal sistem, genellikle bilgiyi resim formunda sunan öncelikli olarak sözsüz sistemdir. Bu açıklama, resimlerin kelimelerle sunulan eşdeğer bilgiden neden daha cazip, anlaşılması ve hatırlanması daha kolay olduğunu açıklayabilir (Paivio, 2007). Bu nedenlerden dolayı tanıtıcı kitaplarda çok fazla resim yer alır. Resimler bilgiyi sunmada kelimelerden daha etkili ve ikna edici yoldur, bu yüzden bir resim bin kelimeye bedeldir. Kelimelerin sözcüklerden daha anlaşılır ve cazip olmasının pratik bir uygulaması olarak, reklamcılar bu prensibi vermek istedikleri mesajın çekiciliğini arttırmak için kullanırlar. Resim formunda sunulan bilginin, kelimelerle sunulan bilgiden daha etkili olması BYT'nin yaşantısal sistemin günlük yaşamda akılcı sistemden daha etkili bir sistem olduğu varsayımını doğrulamaktadır.

- **Somut örneklerin etkisi.** Resimler gibi somut örneklerin kullanımı da mesaja olan ilgiyi arttırmada etkili bir yoldur. İnsanlar problem somut bir şekilde sunulduğunda daha etkili bir performans sergilerler (Donovan & Epstein, 1997; Epstein, Denes-Raj & Pacini, 1995). Somut örneklerin mesajın etkililiğini neden arttırdığını açıklayan iki neden vardır. Birincisi yaşantısal sistem bilgiyi öncelikli olarak somut temsiller formunda depolar. Bu yüzden, belirli örnekleri içeren bilginin anlaşılması soyut bilginin anlaşılmasından daha hazırdır. Diğer neden, somut temsillerin gerçek yaşamda tecrübe edilen olaylarla uyumlu olması ve yaşantısal sistemin gerçek yaşam olaylarına uyum sağlamak için evrimleşmiş olmasıdır. Gerçek yaşantılara gönderme yapan anektodların, ikna ediciliği arttığı araştırmacılarca ortaya konmuştur (Kahneman & Tversky, 1973). Sonuç olarak, somut temsillerin soyut bilgidan daha ilgi çekici ve ikna edici olması, BYT'nin yaşantısal sistemin öncelikli olarak bilgiyi somut örnekler formunda kodladığı ve akılcı sistemin sözel sembollerle ve soyutlama şeklinde kodladığı varsayımı ile tutarlıdır.

- **Öykülerin etkisi.** Öyküler sözlü anlatımlarına rağmen yaşantısal sistem için oldukça ikna edici ve anlaşılırdır; çünkü öyküler duygusal olarak çekicidirler, imgelem uyandırır ve olayların gelişimini gerçek yaşamda meydana geldiği gibi sunarlar. Gerçek yaşamdaki gibi öyküler belirli bir yerde ve zaman diliminde yer alan olayları, o olayların içinde yer alan insanları kapsar. Öykülerin doğal ikna ediciliği ve anlaşılabilirliği mitoloji ve dinde neden yaygın bir şekilde kullanıldığını açıklamaktadır.

- **Mantıkdışı korkular.** Mantıkdışı korkular, iki tür düşünmenin ikna edici kanıtını sağlar; çünkü insanlar bu tarz korkuların mantıksız olduğunu bilse de basitçe mantıksal bir perspektiften ele alarak bu korkularından kurtulamazlar. Uçakla seyahat etmek, kalabalık önünde konuşma yapmak gibi istenmeyen korkular mantıksız olmaları bilinmelerine rağmen genellikle bedel ödenerek devam ettirilirlir. Örneğin, kaza yapma korkusu yüzünden uçakla seyahat etmekten korkan birisi, otomobilin uçakla seyahatten daha tehlikeli olduğunu bilmesine rağmen uzun mesafelerde otomobil kullanabilir.

- **Batıl inançlar.** Bir kamuoyu anketine göre (Science News, 1991) dört kişiden biri hayaletlere inandığını, altı kişiden biri ölmüş biriyle iletişim kurduğunu, on kişiden biri hayalet gördüğünü, yedi kişiden biri ufo gördüğünü, dört kişiden biri astrolojiye inandığını, iki kişiden biri altıncı hisse inandığını söylemiştir. Bu veriler batıl inançların oldukça yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Batıl inançlar mantıksız olmalarına rağmen uyumsuz olmak

zorunda değildir. Bazı durumlarda, zararsız oldukları için koşullanma aracılığıyla kişide güven oluşturduğu için uyumlu bile olabilirler.

- ***Duyguların düşünme üzerindeki etkisi.*** İnsanların sakin oldukları zamanlar ile oldukça duygusal oldukları zamanlardaki farklı düşünme şekilleri, iki tür bilgi işleme sistemlerinin varlığını kanıtlar. İnsanlar oldukça duygusal oldukları zamanlarda; kişisel, kategorik, düşüncesiz, eylem yönelimlidir ve duyguları ne kadar güçlü ise o şekilde düşünceleri de muhtemeldir. İnsanların çoğu sezgisel olarak duygusal uyarılma durumlarına göre iki bilgi işleme sistemi moduyla işlem yaptıklarının farkındadırlar. Bu yüzden birbirlerine “kendine hâkim ol. Şu an düşünmek için çok duygusalsın. Sakinleştğinde bazı şeylerin farklı olduğunu göreceksin” şeklinde tavsiye verirler.

- ***Düşünmenin duygular üzerindeki etkisi.*** Günlük yaşamda duygular insanların olayları yorumlama şekilleri ve bilinçöncesi düşünceleri tarafından oluşmaya başlar. İnsanlar olaylara doğrudan bir tepki olarak değil, olayları yorumlama şekillerinin bir sonucu olarak sinirli, üzgün ya da kızgın olabilirler. Yani, olay ile duygu arasında kritik bir aracı adım vardır. Aracı adım kişinin olaya ilişkin yorumudur. Eğer kişi eylemi kendine yöneltilmiş haksız bir hakaret olarak yorumlarsa, kişi muhtemelen kızgın hissedecektir. Ancak eğer aynı eylem ciddi bir tehdit olarak yorumlanırsa kişi korkmuş hissedecektir (Beck, 1976; Ellis, 1970; Epstein, 1984; Lazarus, 1982). Olayların başlatıcı yorumu tipik olarak oldukça hızlı ve farkındalık dışında gerçekleşir ve akılcı sistemin ihtiyatlı, sıralı ve analitik özelliğini saf dışı bırakır. Eğer yaşantısal sistemdeki başlatıcı yorum sonradan daha yavaş tepki veren akılcı sistem tarafından tanımlanır ve doğru olmadığı farkedilirse, duygu genellikle değişir. Başlatıcı tepki ve sonraki yavaş işlem yapma arasındaki farklılık BYT’de önerilen yaşantısal ve akılcı sistemlerin işletiminin varlığı ile tutarlıdır.

- ***Dini inançların her yerde varlığı.*** Din belki de iki tür bilgi işleme modu olduğuna dair en etkileyici kanıttır. Birçok insan için akılcı bilimsel muhakeme, dünyayı ve yaşamı anlamak ve huzur içinde yaşamak için dini öğreti kadar tatmin edici bir açıklama sağlamakta başarılı olamaz. BYT’ye göre bunun nedeni dinin, bilimsel muhakemenin yapamadığını yaparak yaşantısal sisteme ulaşabilmesidir.

BYT’ye göre yukarıda verilen örnekler, BYT’nin yaşantısal ve akılcı sistemleri ile tutarlı olarak insanların günlük yaşamlarında iki tür düşünme stili gösterdiklerinin kanıtıdır. İnsanlar çok çok çeşitli şekillerde mantıkdışı düşünürler ve bu tarz düşünme genellikle onların bilinçli akıl yürütmelerinden daha fazla ikna edicidir.

2.1.8. Yaşantısal Sistemin İçeriği ve Organizasyonu

- **Örtük İnançlar:** Epstein (1992), örtük inançların içeriğini, yaşamlarını nasıl etkilediğini gösteren iki farklı örtük inanca sahip iki kadını örnek vererek açıklar. Bunlardan ilki, dünyayı tehlikeli bir yer olarak gören, diğerlerine karşı güvensiz, tüm önemli girişimlerde başarısız olacağına inanan, ona âşık olacak, onu sevecek birisini asla bulmayacağına kendisini ikna etmiş birisidir. Bu kadın çalışmak için motivasyona sahip değildir; çünkü ne yaparsa yapsın başarısız olacağına inanmaktadır. Ayrıca kendisini çekici göstermek için herhangi bir çabası yoktur; çünkü bunun bir işe yaramayacağını düşünmektedir. Diğer kadın ise, kendisi, diğerleri ve genel anlamda yaşama karşı ilk kadının tam tersi bir bakış açısına sahiptir. Dünyayı harika ve heyecan verici bir yer olarak görmekte ve insanlara güvenmektedir. Özgüveni yüksek ve geleceği için heyecan duymaktadır. Kendini işine vermektedir; çünkü işini yapmaktan hoşlanmakta ve takdir edileceğine inanmaktadır. Her iki kadın da eşit zekâ düzeyine, eşit derecede çekiciliğe ve aynı sosyo-ekonomik altyapıya sahiptir. Ancak inançlarının içeriğinden dolayı ikinci kadın, ilkinden daha tatmin edici düzeyde faaliyette bulunacak, olayları; kişisel memnuniyetine, mutluluğuna, iyi oluşuna katkıda bulunan bir şekilde yorumlayacak ve yaşayacaktır.

Örtük ve belirgin inançlar genellikle birbirleri ile uyuşsa da, aralarındaki farklılıklar uyumsuz davranışın önemli bir nedeni olabilir. Örneğin, bir kişi paranın ona mutluluk getireceğine inandığı için çok para kazanmaya belirgin bir şekilde motive olabilir. Kişi bunu diğerlerine karşı üstünlük sağlamak için rekabetçi bir tarzda yapar ve bu yüzden diğerleri tarafından hoşlanılmaz. Bu durum kişiyi mutsuz yaptığı için tüm çabasını daha fazla para kazanmaya adar. Örtük seviyede pekiştirme geçmişine bağlı olarak diğerleri tarafından sevilmenin ona mutluluk getireceğine inanır. Bu yüzden ona mutluluk veren şey aslında mutsuzluk verir; çünkü duyguyla derinden ilişkili olan yaşantısal inancı bozar.

Epstein'a (2014) göre, BYT'de insanların örtük inançlarını doğrudan ya da gözlenen gerçek yaşantı ile otomatik olarak edinildiği vurgulansa da; bunun, insanların örtük inançlarını belirli yaşantılarla edindiğini kolayca tahmin etmek anlamına gelmediğinin anlaşılması önem taşımaktadır. Buradaki ilişki basit ya da doğrudan değildir. Örneğin, suistimale uğramış çocukların otorite figürlerine karşı güvensizlik geliştirdiğini anlamak kolay olsa da, bu çocuklardan bazılarının neden kendilerini saldırgan kimselerle ilişkilendirdiğini ya da bazılarının ileriki yaşamında kendisine ve çocuklarına karşı empatik ve korumacı olurken, bazılarının ise kendi çocuklarını suistimal ettiğini anlamak kolay değildir.

Aynı durumun insanlarda farklı örtük inançlar üretmesinin en az üç nedeni vardır (Epstein, 2014). Birinci neden, insanların olayları yorumlayış tarzını etkileyen biyolojik olarak belirlenmiş değişken olan mizaçtır. Hassas ve utangaç bir çocuğu tehdit eden şey, onun daha çok kendine güvenen bir çocuk olması için, heyecanlı bir meydan okuma olabilir. İkinci neden, olayın kişinin mevcut inanç sistemine bağlı olarak nasıl yorumlandığıdır. Çocukken cinsel suistimale uğradığı için erkeklere güvensizlik geliştirmiş bir kadın, tanıdık birisinin ona sarılmasına cinsel bir anlam yüklerken, bir başkası sadece sıcak bir selamlama olarak yorumlayabilir. Üçüncü neden, insanların psikodinamiklerinin (örneğin dürtülerinin birbirleriyle etkileşimi ve savunmaları) onların yorumlarını etkilemesidir. Örneğin, bütün insanlar haz prensibinin evrensel etkisinden dolayı iyi hissetmeye motive oldukları için olaya ilişkin yorumlarını istenen yönde etkileme eğiliminde olacaktır. Bu eğilim gerçeklik faktörleri ile engellese de insanlar bu tarz bir kısıtlama derecesi açısından farklılaşır. Örneğin, testten başarısız olmuş bir öğrenci, bunu yetersiz bir öğretmen tarafından kötü seçilen sorulara bağlar ve kısa süreçte benlik saygısını devam ettirir ancak uzun süreçte bunun için önemli bir bedel öder. Kendine hizmet eden yorumlarla daha iyi hissetmenin alışkanlık haline gelmiş yolu, işler kötü gittiğinde bunun diğer insanların kabahati olduğuna dair olan inancı artan bir şekilde pekiştirecektir. Bu tarz bir düşünme insanları hatalarından öğrenmeden alıkoyabilir, diğerlerine karşı yabancılaştırabilir ve düşmanlaştırabilir. Bunun tam tersi olarak diğer öğrenciler başarısızlıklarını yetersiz çalışmaya bağlar. Bu onları daha fazla çalışmaya karşı motive eder ve istedik sonuçlar üreten, benlik saygısında uzun süreçli kazançlara katkı yapar. Bu üç nedenden dolayı, travmalar gibi oldukça genel etkilere sahip olanların dışındaki belirli olayların, bireyin örtük inançlarını nasıl etkileyeceğini tahmin etmek imkânsızdır.

- **Örtük İnançların Kodlanması:** BYT'ye göre, belirli olaylar yaşantısal sistemde sözsüz form içinde depolanır; çünkü yaşantısal sistem diğer türlerle aynı olan ve diğer türlerde de kodlanabilen tek sistemdir. Sözsüz form genellikle görsel imgelemden oluşur. Ancak, ses, koku, tat, dokunuş ve acı tepkileri gibi duysal şekilleri de içerebilir. Olayları somut imajlar formunda kodlamaya ek olarak, insanlar ve diğer türler prototiplerini içeren genelleştirme formundaki olayları kodlar. Bu tarz kodlamaya örnek, insanların kendileri, başkaları ve dünya ile ilgili yaptığı geniş genellemeleri içerir. Bu yüzden, bazı insanlar geçmiş yaşantılarına bağlı olarak kendilerini olumlu görüp, diğerlerine güven duyarken, bazıları ise düşük öz-saygıya sahip olabilir, diğerlerine karşı güvensizlik duyabilir ve dünyayı tehlikeli bir yer olarak görebilir. Köpekler ve kediler gibi hayvanlar da benzer genellemeler yapabilir.

Geçmiş yaşantılarına bağlı olarak insanları kendilerine iyi davranan ya da kötü davranan olarak görebilir.

BYT'ye göre; duygusal yaşantının yoğunluğu ne kadar fazla ise, genellenenin ve ilişkili ağlar genişliğinde aktivasyon sıçraması daha fazladır. Örneğin, yoğun mücadele yaşantısı geçiren askerler, ordudan çıkarılmanın ardından, onlara mücadeleyi hatırlatan ipuçlarına karşı oldukça hassastırlar. Araba egzosu sesiyle yere yatabilirler. Soykırımdan kurtulmuş olan insanlar postacı dahi olsa üniformalı birisi onlara yaklaştığında anksiyete tepkileri gösterdiklerini belirtmektedirler. Duygu, hem motivasyon sağlayan hem de davranışın pekiştiricisi olduğu için, duygu olmadan yaşantı yoluyla öğrenme olamayacağı için dolayısıyla yaşantısal sistem de olmazdı.

- **Betimsel ve Motivasyonel Şemalar:** BYT'ye göre insanların yaşantısal sistemlerinde iki tür örtük inanç yer alır: betimsel ve motivasyonel şemalar. Betimsel şemalar, benlik, diğerleri ve dünyanın neye benzediği hakkındaki örtük inançlara karşılık gelir. Motivasyonel şemalar ise güçlü, yardımsever, arkadaşıl ya da bağımsız olmak gibi belirli tarzlarda davranmayı sağlayan dürtülere karşılık gelir.

- **Betimsel şemalar:** “Otorite figürleri yardımseverdir (ya da zarar verir).”, “Çoğu insan cömerttir (ya da bencildir).”, “Karşı cinsten kişiler sıcak ve naziktir (ya da soğuk ve reddedicidir).” gibi genellemeler örtük yaşantısal genellemelere örnek olarak verilebilir. “Dünya cömert, ilginç ve güzel bir yerdir (ya da tehlikeli, sıkıcı ve kısıtlayıcı bir yerdir).” Dünyaya ilişkin bir örtük genelleme örneğidir. “Sevilmeye değer birisiyim (ya da sevilmeye değmez birisiyim).”, “Yeterliyim (ya da yetersizim).”, “Ahlaki açıdan iyi birisiyim (ya da değilim)” cümleleri de benliğe ilişkin örtük genelleme örnekleridir. Epstein’a göre (2014) inancın değerinin bireyin örtük olarak ne kadar değer verdiğine bağlı olduğunun anlaşılması önemlidir. Dolayısıyla, “Ben bencil birisiyim.” inancı taşıyan bir insan, açıkça bencil olmayı olumsuz olarak değerlendirse de bencil davranmanın istenen ve istenmeyen sonuçlarının sıklığı ve yoğunluğuna göre, örtük olarak bencil davranmaktan memnuniyet duyabilir.

- **Motivasyonel şemalar:** Diğer bir ifade ile örtük güdüler ya da ihtiyaçlar belirli tarzlarda davranmanın çekiciliği hakkındaki sözsüz bilişsel-duyuşsal inançlardır. Tüm örtük güdüler olumlu ya da olumsuz değere ve bir duyuşsal bileşene sahiptir. Bu yüzden eğer sıcak bir yaz gününde dondurma yeme düşüncesi olumlu duygusal reaksiyon ile ilişkili ise, kişi dondurma yemeye motive olur. Duygu olmadığında yaşantısal sistemdeki bilişler kişiyi eyleme yöneltmez, yalnızca kişi ne yapmak istiyorsa ona dair bilgi sağlar. Ayrıca gerçek bir yaşantı

olmasa bile hayali bir yaşantının da gerçek yaşantıyla benzer bir şekilde yaşantısal sistemi etkileyebileceği ortaya konmuştur (Crisp & Turner, 2009; Dadds, Bovbjerg, Redd & Cutmore, 1997; Epstein & Pacini, 2001; Kosslyn, Ganis & Thompson, 2001). Bu yüzden, bir kişinin belirli tarzda davranmadan elde edebileceği hazzı hayal ederek de duygusal olarak sürdürülen güdünün geliştirilmesi mümkündür. BYT'nin görüşü ile tutarlı olarak, motivasyonda duyuşsal bileşen mevcuttur. Kaza esnasında beyinlerinin duygusal bölümleri hasar gören insanların normal zekâlarına rağmen deneysel araştırmalarda ve gerçek yaşamda kötü karar verdikleri ortaya konmuştur (Damasio, 1994).

2.1.9. BYT'de İhtiyaçlar

Epstein, rtk ihtiyaçları; temel, orta düzeyde ve düşük düzeyde olmak üzere üç seviyeye ayırmıştır (2014). Ona göre, belirleyici olan en önemli düzeyler, temel ve orta düzeyde ihtiyaçlardır; çünkü düşük düzeyde örtük inançlar sayılamayacak kadar fazladır.

2.1.9.1. Temel İhtiyaçlar

Epstein'a göre diğer teorilerde tek temel ihtiyaç olarak belirlenen 6 temel ihtiyacın hepsi de BYT'de temel ihtiyaçlar listesine girer (2014).

- **Haz Prensibi:** Freud ilk başta haz prensibi olarak adlandırdığı ve hazza yaklaşma, acıdan kaçınma motivasyonu olan ihtiyacı tek temel ihtiyaç olarak önermiştir (Freud, 1900, 1953). Daha sonra ikinci bir prensip olarak tekrarlanma zorlanımı ihtiyacından bahsetmiştir. Tekrarlanma zorlanımı, bastırılan geçmiş duygusal yaşantıları yeniden ve tekrar tekrar yaşamaya yönelik bilinçsiz zorlamayı ifade eder. Freud, tekrarlanma zorlanımının amacının travmatik yaşantıların ruhsal anlamda üstesinden gelme ihtiyacı olduğunu öne sürmüştür ve bunu ölüm içgüdüsü ile ilişkilendirerek, bu zorlanımın bir tür başlangıçtaki duruma, yani cansız nesne durumuna dönme arzusuna karşılık geldiğini savunmuştur.

ğrenme kuramcılarının çoğu Freud'un haz prensibine benzer olarak pekiştirme üzerinde varsayımda bulunmuşlardır. Thorndike'nin (1911) ne sürdüğü etki yasası, iyi sonuçlar doğuran davranışların tekrarlanmasına karşılık, kötü sonuçlar doğuran davranışların tekrarlanmadığını açıklayan ve böylece organizmanın çevresine uygun tepkiler vermeyi nasıl öğrendiğinin evrimsel açıklamasına temel oluşturabileceği teorisidir. Çok sayıda

araştırma insanların ve diğer türlerin çeşitli görevleri haz neticesi elde etmek ve istenmeyen sonuçlardan kaçınmak için öğrendiğini ortaya koymaktadır.

BYT'ye göre haz prensibi en temel ve evrensellik kriterini karşılayan bir ihtiyaçtır; çünkü insanlarda olduğu gibi hayvanlarda da pekiştirmenin temel kaynağını oluşturur. Çok miktarda araştırma haz prensibinin motivasyon ve pekiştirmenin kaynağı olduğunu desteklemektedir. BYT'ye göre duygu olmadan insanlar yaşantı yoluyla otomatik olarak öğrenemezlerdi ve karar vermede büyük zorluklar yaşarlardı.

- ***Uyarılma Kontrolü İhtiyacı:*** Clark Hull (1943, 1952), Thorndike'dan farklı olarak pekiştirmenin oldukça etkileyici bir görüşünü öne sürmüştür. Hull'a göre, pekiştirme tepkinin Hull'un "dürtü durumu" olarak adlandırdığı uyarılmanın yüksek durumundaki artışı ile takip edildiği zaman oluşur. Hull, böyle bir dürtü durumunun seviyesi olarak itici ve iştah açıcı biyolojik durumların tüm toplamını kabul eder; açlık, susuzluk, cinsellik ve acı gibi.

Uyarılmanın biraz benzer bir görüşü daha önce Pavlov (1928) tarafından önemli bir farklılıkla öne sürülmüştür. Pavlov iştah açıcı ve caydırıcı durumlar tarafından üretilen uyarılmadan ziyade kortikol uyarılmanın önemini vurgulamıştır. Pavlov'a göre, bir değişkenin bile koşullanmadan daha temel olması, üst düzey organizmaların beyinlerini yoğun uyardıktan koruma ihtiyacıdır.

Denge sınırları içinde uyarılmayı sürdürmek biyolojik olarak gerekli bir ihtiyaçtır. Uyarılma kontrolünün etkileri öyle zorlayıcıdır ki yoğun seviyelerde diğer tüm temel ihtiyaçlara egemen olabilir ve bilişsel işlev yapmayı bozabilir (Epstein, 1967). Yalnızca yüksek seviyelerdeki uyarılma değil düşük seviyelerdeki uyarılmalar da insanların inanç sistemini bozabilir. Uyarı yoksunluğu araştırmasında katılımcılar uyarı yoksunluğunun 48 saat sonrasında uyarıcı için yoğun istek göstermişlerdir (örn, Heron, 1967). Şiir okuyarak, ıslık çalarak, şarkı söyleyerek ve deneyi yapan kişilerle sohbet etmeye çalışarak kendilerine uyarıcı sağlamaya çalışmışlardır. Uyarıcı yoksunluğunun belirli bir zaman diliminden sonra, halüsinasyonlar, paranoid bozukluklar, mekânsal organizasyon bozukluğu, doğru düşünme yeteneğinde kayıp, düşüncelerini kontrol edememe, duygularında ve algılarında kararsızlık geliştirmişlerdir.

- ***İstikrarlı ve Tutarlı Kavramsal Sistem Sürdürme İhtiyacı:*** Carl Rogers (1951)'a göre, organizmanın tek bir temel eğilimi vardır, o da kendini gerçekleştirmek, bunu sürdürmek ve arttırmaktır. Rogers bunun koşulsuz olumlu kabul ile kolaylaşacağını varsaymıştır. Rogers kişinin kavramsal sisteminin istikrar ve tutarlılığının korunmasını en önemli güdü olarak öne

sürmüştür. Rogers'ın görüşlerine benzer görüşler öne süren diğer kuramcılar Lecky (1945), Raimy (1948), Syngg ve Combs (1949) gibi kuramcılar, kişinin kavramsal sisteminin istikrar ve tutarlılığını sürdürmenin önemini vurgulamışlardır. Bu araştırmacılar insanların yaşantıları ile uyumlu olan tutarlı, istikrarlı ve otantik inanç sistemine sahip olma ihtiyacının, insanı anlamada ve psikoterapi ve psikolojik danışmanın yürütülmesinde diğer tüm ihtiyaçlardan daha önemli olduğuna inanmışlardır. Doğrudan yaşantı ile elde edilen ihtiyaçlar BYT'nin yaşantısal sistem içerisindeki örtük inançlara karşılık gelmektedir.

BYT'ye göre istikrarlı ve tutarlı kavramsal sistem sürdürme ihtiyacı evrensel bir ihtiyaçtır. Çünkü insanlar kavramsal sistem olmadan olayları yorumlamak ve davranışlarını yönlendirmek için işlev gösteremezlerdi. Ayrıca bu ihtiyaç uyarılma kontrolü dışındaki diğer tüm temel ihtiyaçlara uygun şartlar altında egemen olabilmektedir.

- **Güvenlik İhtiyacı:** Maslow (1970), yeme içme gibi fiziksel ihtiyaçlardan, düşük düzey ihtiyaçlar karşılandıktan sonra ortaya çıkan üst düzey ihtiyaçlar gibi hayatta kalmak için çeşitlilik gösteren en temel ihtiyaçlardan oluşan bir ihtiyaçlar hiyerarşisi öne sürmüştür. Psikolojik ihtiyaçların hemen aşağısında güvenlik ihtiyacı yer alır. Bu ihtiyacı önemi aşikârdır; çünkü yerine getirmedeki başarısızlık anksiyete ve patolojinin önemli kaynağıdır. Bu tarz başarısızlığın kaynağı olan durum örnekleri, terkedilme korkusu, reddedilme, tutarsız çocuk yetiştirme, tacizle çocuk yetiştirme, aşırı korumadır. İnsanlar normal gelişim ve iyi oluş durumları için kendilerini güvende hissetmek isterler.

Tüm kültürlerde insanlar güvenlik ihtiyacı duyarlar. BYT'ye göre insanların örtük inançları onların yaşantılarını yansıtmaktadır. Buna göre, her insan, yaşantılarının örtük inanç sistemlerindeki etkisine bağlı olarak yüksek güvenlikten düşük güvensizliğe kadar çeşitlilik gösteren duygulara sahiptir. Güvenlik ihtiyacı çeşitli kaynaklardan etkilenen bir ihtiyaç olduğu için diğer hiçbir ihtiyaçtan kaynaklanmaz. Güvensizliğin çok üst seviyeleri diğer tüm ihtiyaçların etkisine baskın gelebilir. Güvenlik ihtiyacı, travma sonrası stres bozukluğunda olduğu gibi kişiliğin istikrarını bozabilen bir temel ihtiyaçtır.

- **İlişkisel İhtiyacı:** Bolwby (1988) ve Fairbairn (1954) gibi nesne ilişkileri teorisyenleri için en önemli ihtiyaç ilişkisel ihtiyaçtır. Bu teorisyenler çocukların ebevenyeleri ile kurdukları ilişkilerine göre, ilerde yetişkin oldukları zaman kurdukları ilişkilerine temel sağlayan inançlar oluşturduklarına inanırlar. Bu inançlar insanların başkaları ile nasıl ilişki kurduğunu belirleyen temel inançlardır. Buna göre Bolwby ve Fairbairn, ilişkisel

ihtiyacının, insanların nasıl düşündüğü, hissettiği ve davrandığını belirlemede büyük önem taşıdığını düşünüyorlardı.

İlişkisel ihtiyaç, bebeklerin ve küçük çocukların bakımını üstlenen kimse olmadan yaşayamayacakları için evrensel bir ihtiyaçtır. Yeterli besin almalarına rağmen, yeterli bakımdan yoksun olan bebekler, sadece gelişmemekle kalmayıp genellikle yaşama tutunmakta başarısız kalırlar (Blum, 2002; Lehrer, 2009). İlişkisel ihtiyaç hayvanlar için de kritik önem taşımaktadır. Örneğin, yalnız yetiştirilen bebek maymunlar büyüdüklerinde disfonksiyonel yetişkinler olmuşlardır (Blum, 2002). İlişkisel ihtiyaç yalnızca bakıcıya bağlanma ile değil, ayrıca insanların grup kimliği kurdukları güçlü ilişkilerde de gösterilmiştir. İnsanlar için en stres verici yaşantılardan birisi ait olduğu grup tarafından reddedilme (Cozolino, 2006).

-Benlik Saygısı İhtiyacı: Allport'a (1961) göre en temel ihtiyaç benlik saygısı ihtiyacıdır. Kohut'a (1971) göre ise, benlik saygısı ile tutarlı ve istikrarlı kavramsal sistemi sürdürme ihtiyaçları iki temel ihtiyaçtır. Epstein ve Pacini (1999), benlik saygısı ihtiyacının günlük yaşamda önde gelen güdü olduğunu üniversite öğrencilerinin birkaç hafta boyunca günlük duygusal yaşantılarını tuttuğu araştırma ile desteklemişlerdir (Epstein, 2014). Benlik saygılarına yönelik saldırılar stres verici duyguların en genel kaynağı olmuştur. Sheldon ve diğ. (2001) tarafından yapılan kültürlerarası bir çalışmada, Güney Kore'den ABD'ye kadar katılımcıları kapsayan çalışma benlik saygısının günlük yaşamdaki memnuniyetin en önemli kaynağı olduğunu göstermiştir.

BYT'ye göre benlik saygısı, küçük çocukların çevresindeki önemli insanların değerlerini içselleştirdiği ilişkisel ihtiyacının sonraki gelişimi olduğu için evrensel bir ihtiyaçtır. Sonuç olarak, insanların öz-değerlendirmeleri, diğerleri tarafından yapılan değerlendirmeler kadar önemli hale gelir (Epstein & Pacini, 1999; Akt. Epstein, 2014). Sheldon vd. (2001), Güney Kore'den ABD'ye kadar katılımcıları kapsayan kültürlerarası bir çalışmada, benlik saygısının günlük yaşamdaki memnuniyetin önemli bir kaynağı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Sonuç olarak, BYT'ye göre diğer teorilerde tek temel ihtiyaç olarak görülen 6 ihtiyacın tümü de temel ihtiyaç olma kriterini taşımaktadır. Yani ihtiyaç evrenseldir ve diğer ihtiyaçlardan kaynaklanmaz ve biyolojik bir ihtiyaç olan uyarılma kontrolü dışındaki diğer tüm temel ihtiyaçlara hâkim olabilir. Tüm örtük temel ihtiyaçlar temel olma kriterini taşısa da bu onların eşit olarak temel olduğu anlamını taşımaz. Diğer tüm ihtiyaçların içinde var olan iki

örtük ihtiyaç vardır: haz prensibi ve denge sınırları içinde uyarılma kontrolü ihtiyacı. Buna göre bu iki ihtiyaç BYT’de üst düzey ihtiyaçlar, diğerleri alt düzey ihtiyaçlar olarak isimlendirilmiştir (Epstein, 2014).

2.9.1.2. Temel İhtiyaçlardan Temel İnançların Oluşumu

BYT’ye göre, örtük temel ihtiyaçlar örtük temel inançların oluşumu için önemli bir kaynaktır. İnsanlar otomatik olarak örtük ihtiyaçlarını karşılamak için gösterdikleri girişimlerinin sonuçları ile ilgilenirler. Sonuç olarak kendileri, çevreleri ve diğer insanlar hakkında örtük inançlar edinirler. Örneğin, ilişkisellik ihtiyacını başarılı bir şekilde karşılamış olan insanlar muhtemelen sevmeye layık olduklarına ve diğer insanların kibar ve yardımsever olduklarına dair örtük inançlara sahip olacaklardır. Bir kişinin örtük inançları iki uçlu boyutlarla gösterilebilir. Örneğin, örtük inancın bir ucunda kendini değerli diğer ucunda değersiz görme ya da bir ucunda diğer insanları kibar ve yardımsever diğer ucunda ise düşmanca görme gibi.

En genel ve etkileyici iki örtük inanç, iki üst düzey örtük ihtiyacın karşılanması ya da karşılanamaması ile edinilen inançlardır. Haz prensibine ilişkin örtük inanç boyutunun bir ucunda benlik, diğerleri ve çevre hazzın kaynağı olarak görülürken, diğer ucunda stres verici olarak görülür. Uyarılma kontrolü ihtiyacından kaynaklanan örtük inanç boyutunun bir ucu, diğerleri ve çevrenin uyarıcıdan ve ilgiden yoksun olduğu ve benliğin sıkılmış ve uyuşmuş olması ile temsil edilir. Boyutun diğer ucu, diğerlerinin ve çevrenin oldukça uyarıcı ve benliğin aşırı uyarılmış olan inancı ile temsil edilir.

Alt düzey örtük temel ihtiyaçlardan duysal haz ve duysal acıdan kaçınma ihtiyacının örtük inanç boyutunun bir ucunda, benlik, diğerleri ve dünya duysal hazzın kaynağı olarak diğer ucunda ise acı ve fiziksel rahatsızlığın kaynağı olarak görülür. İstikrarlı, tutarlı kavramsal sistem ihtiyacına ilişkin örtük inanç boyutunun bir ucunda, kişinin yaşamının istikrarlı, düzenli, anlamlı olması, diğer ucunda ise kişinin yaşamının anlamsız, kaotik ve organize olmamış inancı yer alır. Güvenlik ihtiyacına ilişkin örtük inancın bir ucunda, benliğin diğerleri tarafından kızdırılmış ve tehdit edilmiş olması, diğer ucunda ise kişinin güvenli, diğerleri ve dünyanın güvenlik kaynağı olduğuna ilişkin inanç yer alır. İlişkisellik ihtiyacına ilişkin oluşan örtük inanç boyutunun bir ucunda kişinin sevilen, yardımsever olduğuna ilişkin inanç ile diğerlerinin iyi kalpli, güvenilir, yardımsever olduğuna ilişkin inanç, diğer ucunda ise insanların saldırgan, güvenilmez ve tehlikeli olması inancı yer alır. Benlik saygısı

ihtiyacından doğan örtük inancın bir ucunda kişinin değerli, yeterli, ahlaklı ve sevimliye değer olduğuna ilişkin inanç, diğer ucunda ise kişinin değersiz, yetersiz, ahlaksız ve sevimliye birisi olduğu inancı vardır.

Sonuç olarak BYT'ye göre, insanların temel inanç boyutlarının durumu, onların olayları nasıl yorumlayacaklarını, nasıl hissedeceklerini ve nasıl davranacaklarını, dolayısıyla da kişiliklerini etkileyecektir. Ayrıca bilinçli düşünceleri de temel örtük inançları tarafından etkilenecektir. Epstein'a (2014) göre örtük inançların ve örtük ihtiyaçların arasındaki etkileşimin çift yönlü olduğunun anlaşılması önem taşımaktadır.

2.9.1.3. Orta Düzey İhtiyaçlar ve İnançlar

BYT'ye göre, günlük hayattaki motivasyonu anlamak için yalnızca temel ihtiyaçları göz önüne almak yeterli değildir. İnsanların, güç arzusu, başarı, yakın ilişki, saldırganlık gibi orta düzey ihtiyaçlarının da analizinin yapılması gereklidir. Epstein (2014), Murray (1938) tarafından öne sürülen ihtiyaç listesini uyarlayarak orta düzey ihtiyaçlar listesi oluşturmuştur. Bu listeye göre orta düzey ihtiyaçlar; başarı, kazanım, saldırganlık, özerklik, karşıt hareket, savunma, itaat, bağımlılık, estetik değerlendirme, sergileme, zarardan kaçınma, besleme, güç, psikolojik zarardan kaçınma, düzen, yolum, reddetme, güvenlik, cinsellik ve anlayıştır.

İnsanların ihtiyaçlarını karşılamalarındaki başarılarına göre kendileri hakkında örtük inançlar edinirler varsayımından hareketle orta düzey inançların da orta düzey ihtiyaçlardan kaynaklandığı söylenebilir. Örneğin, insanlar başarı ihtiyaçlarını karşılarlarken algılanan başarı ve başarısızlık düzeylerinden genel seviyede yeterliliklerine yönelik örtük inançlar edinme eğilimindedirler. Bunun gibi benliğe ilişkin görüşler yalnızca gerçek başarıdan değil çevredeki önemli kişilerin tepkileri ve psikodinamik faktörler tarafından da etkilenir. Orta düzey inançlar, temel inançlar gibi iki uçlu boyutlarla temsil edilir. Örneğin, yeterli olmaya ilişkin bir kadının inancı, iki uçlu boyutta oldukça yeterli ve diğer uca oldukça yetersiz olarak temsil edilir.

2.9.1.4. Düşük Düzey İhtiyaçlar ve İnançlar

Örtük ihtiyaç ve inançların en düşük seviyeleri çok sınırlı genellemeye sahiptir. Bunlara, belirli anılar, geçici arzular ve spesifik olayların oluşumu dahildir. Spesifik bir olaya yönelik

düşük düzey ihtiyaç örneği olarak arkadaşıyla yaptığı tenis maçını kazanmaya yönelik motivasyon örnek verilebilir. Bu örnekteki düşük düzey inanç, kişinin tenis oynamasını kendince değerlendirmesidir. Tek bir olayı ilgilendiren inançların çoğunluğu düşük-düzye inançlar olsa da, bazıları orta-düzye ya da alt-düzye temel inançlar olarak değerlendirilebilir. Kişinin temel inancını etkileyebilecek bir olay örneği milli turnuva finallerinde, yaşlanmış ünlü bir tenis oyuncusunun benlik saygısı ile ilgili olabilir. Maçın sonucuna göre yarışmalara devam edip etmeme kararı alan tenis oyuncusu için tek bir maç onun tüm benlik saygısı üzerinde etkiye sahip olabilir. Bu yüzden bireysel olaylar kişi için yeterince önemli ise değerlidir.

2.1.10. BYT’de Duygular

Duygular, BYT’de merkezi bir öneme sahiptir; çünkü duygu olmadan BYT olmazdı. Duygu yoksunluğu durumunda otomatik öğrenme olamayacağı için duygu, hem yaşantısal sistemdeki motivasyonun hem de pekiştirmenin kaynağı olması açısından gereklidir.

- **Birincil Duygular:** Duyguları anlamak için birincil ve ikincil duygular arasında ayırım yapılması önemlidir. Birincil duygular eylem eğiliminin merkezi bileşen olduğu reaksiyon modelleri olarak tanımlanabilir. Yardımcı bileşenler, psikolojik reaksiyonları, pozitif veya negatif duyuşsal durumları, bilişsel süreçleri ve açıklayıcı reaksiyonları kapsar (Epstein, 1984). BYT’ye göre birincil duygular; korku, kızgınlık, üzüntü, neşe ve sevgidir. Tiksinme, şaşırma ve kibir de birincil duygu özelliği taşır; ancak insan dışındaki türlerde bu duygular yoktur.

Birincil duygular özellikleri bakımından ikincil duygulardan ayrılabilir. Birincil duygu onu kışkırtan olaylardan bağımsız olarak belirlenebilir. Bu yüzden, bir kişi ortaya çıkan durum hakkında bilgiye gereksinim duymaksızın kişinin davranış ve ifadelerinden, kızgın, korkulu, üzgün, mutlu ya da sevgi dolu olup olmadığı değerlendirilebilir. Örneğin, insanlar mutlu olduklarında enerjiktirler, gülerler, zıplarlar ve şarkı söylerler; üzgün olduklarında sessiz, geri çekilmiş, yorgun, halsiz olurlar ve yalnız kalmak isterler; sevdiklerinde yakınlık ararlar, sarılırlar, öperler; korktuklarında gözleri büyür, üşürler, titrerler, ağlayabilir ya da kaçabilirler; kızdıklarında yumruklarını sıkırlar, bağırlar.

Birincil duygular evrenseldir ve güvenilir bir şekilde gözlemlenebilen ayırıcı anlamlı tepkilere sahiptir. Birincil duygunun özü evrimleşmiş eylem eğilimidir; çünkü organizmayı

kritik yaşam olaylarına karşı uyumlu eylem için hazırlar. Her birincil duygu bir ya da daha fazla uyumlu eylem eğilimine sahiptir. Örneğin, korku, kaçma ve donma olmak üzere iki eylem eğilimine sahiptir. Her iki tepki de tehdit kaynağından kaçmak için yol sağlar. Kızgınlığın eylem eğilimi saldırmadır. Saldırı diğerlerine karşı kendini korumak için uyumludur. Üzüntü için eylem eğilimi geri çekilmedir. İnsanlar ya da hayvanlar fiziksel bir mücadelede yenilgiye uğradıklarında hasarı azaltabilmeleri, enerjiyi koruyabilmeleri ve iyileşmeleri için fırsat sağlamaları için kendilerini çatışmadan uzaklaştırmaları uyumlu bir davranıştır. Mutluluk ve neşenin eylem eğilimi üzüntünün zıddı olan bağlılıktır. Mutlu olduklarında insan ya da hayvanlar genişleme eğilimindedirler. Aşk ve sevgi iki eylem eğilimine sahiptir: yakınlık kurma ve sevgiyi ifade etme.

- **İkincil Duygular:** İkincil duygular genellikle birincil duyguların kombinasyonları olan öğrenilmiş duygular olarak değerlendirilir. Buna karşın BYT’de ikincil duygular, birincil duygulardan sonra modellenmiş kültürel olarak oluşturulan sendromlar olarak görülür ve birincil duygularmış gibi ele alınır. Artan uyarılma durumu ve pozitif veya negatif duyuşsal durum gibi bazı genel özellikleri birincil duygular ile paylaşırsa da ikincil duygular birincil duyguların diğer özelliklerini paylaşmaz. Evrensel değildir, hayvanlarda bulunmaz, spesifik eylem eğilimlerine, spesifik psikolojik durum veya tanımlayıcı davranışa sahip değildir. İkincil duygulara örnek olarak; kıskanmak, gurur, suçluluk, utanç ve merhamet verilebilir. İkincil duyguların birincil duygulardan nasıl farklılaştığı kıskanma örneği üzerinde gösterilebilir. Kıskanma için belirli bir içsel durum ya da eylem eğilimi yoktur. Kıskanç kişi üzgün, kızgın ya da stresli olabilir ve birçok eylem eğilimine sahip olabileceği gibi hiçbir eylem eğilimine sahip olmayabilir de. Bu yüzden kıskanma organizmanın belirli bir durumu ile tanımlanamaz.

- **Çözümlememiş Duygu Durumları:** Çözümlememiş duygu durumlarından bazıları; anksiyete, sıkıntı, gerilme, endişe, stres ve heyecandır. Bu duygular pozitif veya negatif olarak çeşitlilik gösteren sübjektif duygu durumlarıdır. Bu yüzden motivasyon ve pekiştirmenin kaynaklarıdır ve insanların psikolojik ve fiziksel iyi oluşlarını etkileyen bileşenlere sahiptirler. Bu duygular uyumlu oldukları için evrimleşmişlerdir.

Çözümlememiş duygu durumu ile duygu arasındaki farklılık, anksiyete ve korku duyguları karşılaştırılarak açıklanabilir. Korkunun esası kaçmak için eylem eğilimi üreten itici duygu durumudur. Buna karşın, anksiyetenin esası spesifik eylem eğilimi olmaksızın itici duygu durumudur. Sıklıkla, anksiyete kaynağı bilinmeyen korku olarak tanımlanır. Aslında

anksiyete eylem eğilimi olmayan bir korkudur. İnsanlar, tehdidin kaynağını bilseler dahi tepki verme yoluna sahip olmadıklarında korkudan ziyade anksiyete hissederler.

- **Hisler:** Epstein'ın hisler olarak adlandırdığı önemli bir duygu türü daha vardır. Hisler genellikle farkedilmeyen ve güç algılanan duygulardır ancak davranış üzerinde önemli etkilere sahiptir. Önemli olmasının pratik olduğu kadar kavramsal nedenleri vardır; çünkü hisler hakkında farkındalık, karar vermede ve insanların sezgisel bilgileriyle iletişime geçmelerinde faydalı bilgi sağlar. Hisler insanların farkında olduğundan daha fazla davranışı kontrol eder.

BYT'ye göre, insanların nesnel düşünebilmeyi istedikleri zaman hislerinin öne geçen etkilerini hesaba almaları gerekmektedir. Diğer bir karmaşa hisler ve bilinçli düşünce arasındaki çift yönlü etkileşim sonucunda oluşur. Yalnızca hisler düşünceyi değil, düşünce de hisleri etkiler. Diğer bir ifade ile analitik düşünce hisleri dinleme yeteneği ile çatışır (Epstein & Yanko, 1999; Akt. Epstein, 2014). Eğer kişi hisleri tarafından sağlanan bilgiye ulaşmak istiyorsa, akıl yürütmeyi bir kenara koyması ve duygularını dinlemesi gereklidir.

Hislerin karar vermedeki uyumlu kullanımına dramatik bir örnek, Jonah Lehrer (2009) tarafından anlatılan, bir donanma komutanının duygularını dinleyerek uçak gemisinin ve birçok kişinin hayatını kurtardığı hikâyedir. Komutan, Amerikan uçak gemisine hızla yaklaşan bir objeyi gösteren radar sinyali hakkında hızlı bir karar vermek zorundaydı. Objenin dönen bir uçak gemisi mi yoksa düşman füzesi mi olduğuna karar vermek zorunda kalan komutan objenin uçaksavar füzesi ile vurulmasını emretti. Verdiği karar doğrudu ve herkes bu kararı nasıl verdiğine hayret etmişti. Komutan, düşman füzesinde, tanımlayamadığı ve ona anksiyete hissettiren bir şey olduğunu ve tamamen hislerini dinleyerek böyle bir karar verdiğini açıkladı. Sonraki incelemeler ayırt etmeyi mümkün kılan ipucunu tanımlamıştı. Geri dönen uçak gemilerinin ve füzelerin uçuş modelleri biraz farklıydı. Komutan geri dönen uçak gemilerinin uçuş desenleriyle ilgili tecrübesinden dolayı ipucuna doğru tepki verebilmeyi başarmıştı. Bu tarz bir tecrübe sonucunda komutanın yaşantısal sistemi onun farkında olmadığı ve hisler olarak nitelendirdiği ipuçlarını tespit edebilmişti.

- **BYT'de Duyguların Önemi:** Duygular, BYT'de duygular pek çok nedenden dolayı özel önem taşımaktadır. Öncelikle, duygu yaşantısal sistemin öğrenmesi için gerekli pekiştirmenin kaynağıdır. Duygu olmadan otomatik öğrenme olmaz, dolayısıyla yaşantısal sistem olmazdı. İkincisi, duygu yaşantısal sistemdeki motivasyonun kaynağıdır; çünkü

davranış yaşantısal sistemde geçmiş yaşantıya dayalı olumlu ya da olumsuz duygunun beklentisi ile yönlendirilir. Duygu olmadan yaşantısal sistem tarafından yönlendirilen eylem olmazdı. Bu, yalnızca yaşantısal sistemin davranışı etkilemesini sürdürmez aynı zamanda davranışın diğer bir türü olan bilinçli düşüncüyü de etkiler. Üçüncüsü, duygular gelişim boyunca yapılandırılan daha geniş ağların etrafında çekirdek olarak hizmet eden hazır bilişsel-duyuşsal modüller sağlar. Bu genişletilmiş ağlar, insanların örtük gerçeklik teorilerinin ve dolayısıyla kişiliklerinin önemli bileşenleridir. Bu yüzden insanlar karakteristik duyguları ile tanımlanırlar. Örneğin, kızgın ya da huysuz, üzgün ya da depresif, korkak ya da güvensiz, şefkatli ya da sevgi dolu, mutlu ya da neşeli birisi gibi. Duyguların önemli olmasının dördüncü nedeni insanların örtük inançlarının gücünü göstermesidir. İnanca eşlik eden duygu ne kadar güçlü ise kişinin örtük gerçeklik teorisi hiyerarşisinde o kadar etkili bir pozisyon alır. Bu ilişkiden beşinci neden olarak duyguların insanların örtük gerçeklik teorisindeki inançlarına giden kraliyet yolu olduğu sonucuna varılabilir. İnsanların duyguları dinlenerek, günlük davranışlarına rehberlik eden örtük inançları anlaşılabilir (Epstein, 1973).

2.1.11. Yaşantısal ve Akılcı Sistemler Arasındaki Etkileşimler

Epstein'a göre (2014) göre yaşantısal ve akılcı sistemlerin birbirleriyle etkileşim içinde olduğu pek çok yol vardır:

- **Haz ve Gerçeklik Prensipleri Arasındaki Çatışma:** Çoğu zaman haz prensibi ile gerçeklik prensibi kusursuz bir uyum içinde birbirleriyle etkileşim halindedir. Diğer zamanlarda, kap ile kafa arasındaki günlük çatışmalarda sergilendiği gibi iki güdü birbirleriyle çatışma haline girer. Bu tarz çatışmalar önemsiz gibi görünse de, bazen önemli sıkıntıların kaynağı olabilir. Günlük hayattan küçük bir çatışma örneği diyet yapan bir insanın tatlı yemekle yememek arasında kalması, daha estetik görünen bir araba almakla daha ekonomik yakıt tüketimi yapan bir araba almak arasında kalması verilebilir. Daha ciddi bir çatışma örneği ise, bir kadının eğlenceli ancak sorumsuz bir erkekle mi yoksa ciddi ama sorumluluk sahibi bir erkekle evlenme kararı alırken yaşadığı çatışmadır.

İki sistemin çatışma içinde olduğu önemli bir yol yaşantısal sistemin akılcı sistem üzerindeki öncül etkisidir. Önemli olmasının nedeni insanların dikkate değer zekâlarına rağmen neden sık sık mantıksız (kendilerine ve çevresindekilere büyük bedel ödeten) davrandıklarını açıklayabilir. Bu anlamda önemli bir bulgu, kişilerarası ilişkilerin haz prensibine göre tepki

verme olasılığı daha yüksek, gerçeklik prensibine göre tepki verme olasılığı ise daha azdır (Epstein, Pacini, Denes-Raj & Heier, 1996; Norris & Epstein, 2001).

Epstein'a göre, eğer insanlar gelecekte birbirlerine zarar vermek istemiyorlarsa, farklı düşünmeyi öğrenmek zorunda kalacaklardır (Calaprice, 1996). "İnsanlar farklı düşünmeyi nasıl öğrenecekler?" sorusuna BYT'nin cevabı şu şekildedir. Birinci adım, insanların neden mantıklı olmayan yollarla düşündüklerini anlamaktan geçer. Kişilerarası durumlarda insanlar mantıklı ve gerçekçi yollardan ziyade onları iyi veya daha az kötü hissettiren yollarla düşünme eğilimindedirler. Mantıklı olmaya çalıştıklarında ise akıl yürütmeleri genellikle iyi hissetme motivasyonundan etkilenir. Bunun sonucu olarak iyi hissetme motivasyonundan etkilenen akıl yürütmenin rasyonel olduğuna inanarak mantığa büründürürler. Bu akıl yürütme zinciri insanlarda, onlardan farklı düşünenlerin gerçekçi olmayan ve mantıksız şekilde düşündüklerini, kendilerinin ise gerçekçi ve mantıklı düşündüklerine inanmaları ile sonuçlanır. Bu tarz bir akıl yürütme, insanların kişisel olmayan doğa hakkında sorunları çözme bakımından üstün zekâ sergilerken, grup seviyesinde silahlı çatışma ile sorun çözme ve bireysel seviyede yüksek oranda boşanma, suç ve fonksiyonel olmayan ebeveynlik geçmişine sahip olduklarını açıklayabilir.

Haz prensibinin, gerçeklik prensibinin işletimi üzerindeki öncül etkisi, Einstein gibi zeki insanların kişisel olmayan zor sorunları kolaylıkla çözerken, kendi ailevi ilişkilerini kapsayan daha basit sorunları neden çözemediğini açıklayabilir. Örneğin, Einstein ve Freud, kadınların ne istediğini anlayamadıklarını söylemişlerdir. Bu iki önemli adamın cevaplayamadığı sorunun cevabı basittir: kadınların ne istediği erkeklerin ne istediğinden farklı değildir; kendilerine saygı ve dürüstlikle davranılması, takdir edilmeleri ve başarılarından dolayı ödüllendirilmeleri (Epstein, 2014).

BYT, insanların üstün akıl yürütme yeteneklerine rağmen neden mantıkdışı düşündüklerini "Bu konu hakkında ne yapılmalı" sorusu ile açıklar. BYT'ye göre yapılması gereken, insanların yaşantısal sistemin işletimini anlamalarını sağlamaktır, böylece insanlar kendi yaşantısal sistemlerini nasıl işlediğini gözlemleyerek, etkisini kontrol edebilirler. Ayrıca yaşantısal sistemlerini daha iyi sosyalleşmesi için eğitmeyi öğrenebilirler ve böylece daha az kontrol etmeye ihtiyaç duyabilirler.

- ***Yaklaşma-Kaçınma ve Kaçınma-Yaklaşma Çatışmaları:*** BYT'de özel önem taşıyan yaklaşma-kaçınma çatışması Lewin (1935) tarafından literatüre kazandırılmış, Miller (1944) tarafından geliştirilmiştir. BYT'de özel önem taşıma nedeni bu tarz çatışmaları yaşayan

insanların ne hedeflerine ulaşabilmeleri ne de hedeften vazgeçmeleridir. Yaklaşma-kaçınma çatışmasında, hedeften uzak bir konumdayken yaklaşma artar, böylece kişi hedefe yönelir. Hedefe yaklaşıldığında ise kaçınma artar; çünkü kişi amacından geri çekilir. Bu çatışma türü yaşantısal ve akılcı sistemler arasında olabileceği gibi tümüyle yaşantısal sistem içinde de gerçekleşebilir.

- **Baskı:** Baskı iki sistemin birbirleriyle çatışma halinde olduğu durumlardan birisidir. Freud baskıyı, idde yer alan bilinçaltı zihinsel içeriğin ifadesi ile bastırılan materyalin bilinç düzeyine çıkmasını engelleyen ego arasındaki çatışma olarak tanımlar (Freud, 1933, 1964). Baskıya alınan ruhsal içeriğin özelliği hiçbir zaman bilinç düzeyine çıkmamış olması ve kişinin böyle bir kopukluğun farkında olmamasıdır. Freud baskının en temel savunma mekanizması olduğunu düşünmüştür.

Freud'un baskı ile ilgili görüşleri ile BYT'nin bakış açısı önemli açılardan farklılaşsa da benzerlikleri vardır. Freudyen görüşe göre baskının bilinçli ve bilinçaltı süreçler arasındaki çatışma olarak tanımlanması BYT tarafından kabul edilir; çünkü baskı duygusal olarak değerlidir. Ancak BYT'ye göre değerli olmasının nedeni, baskılanan içeriğin kendini ifade etmeye çalışan kendi başına bir güç olması değil akılcı ve yaşantısal sistemler arasındaki çatışmayı içermesidir.

Baskı, BYT'de öğrenilmiş bir kaçınma tepkisi olarak ele alınır. Kişinin bilinçli düşünceleri, baskılanan zihinsel içerik bölgesine yaklaştığında kişi anksiyete hisseder. Anksiyete kişiyi düşünceyi takip etmekten uzaklaştıracak yollar içinde düşünmesi için motive eder. Bu prosedür ile tekrarlanan kaçınma anksiyetesi kaçınma tepkisini artarak pekiştirir, Freud'un deyimiyle baskıyı güçlendirir.

- **Hassasiyetler ve Kompülsiyonlar:** İnsanlar oldukça tehdit edici olaylara maruz kaldıklarında, olayın hatırlatıcıları olan ipuçlarına karşı hassaslaşırlar ve bu ipuçları ile harekete geçirilen anksiyeteyi azaltma yolları içerisinde tepki vermek için kompülsiyon eğiliminde olurlar. Hassasiyetler organizmayı tehlikeye karşı uyaran otomatik, yaşantısal tepkilerdir. Hassasiyet ve kompülsiyonlarla ilgili sorun belirli bir tehlike kaynağına odaklı olmaları ve kişinin dikkatini, düşüncesini ve davranışını geçmişteki tehlikeye karşı odaklayarak bazı durumlarda ciddi uyumsuzluk yaratabilmeleridir. İkinci Dünya Savaşı'nda hava üssünde uçan bir pilot bir saldırıda neredeyse sol tarafından vurulma tehlikesi geçirmiş ve o saldırıdan sonra sol tarafından gelen saldırılara sabitlenmiştir. Sol tarafından gelen saldırılara karşı hassaslaşması sonucu sağ tarafından gelen saldırılara karşı oldukça

savunmasız kalmıştır. Bu davranışta baskı olmadığına dikkat çekmek önemlidir; çünkü pilot hassasiyetinin ve kompülsiyonunun farkındadır; ancak yaşantısal olarak belirlenmiş davranışı ile hayatına mal olan farkındalığı arasında içsel çatışma yaşamıştır.

- **Yaşantısal Sistemin Akılcı Sistemin Performansı Üzerindeki Etkisi:** Yaşantısal sistem duruma göre akılcı sistemin performansını kolaylaştırabildiği gibi zorlaştırabilir de. Aşırı durumlarda yaşantısal sistem akılcı sistem tarafından yüklenen sınırlamaları alt edebilir. Fobiler ve batıl inançlar bu tarz davranışlara örnek oluşturur. Fareden korkan bir kadın, akılcı zihninde fareden daha büyük ve daha güçlü olduğunu ve farenin ondan korkması için daha fazla nedeni olduğunu bilmektedir. Ancak bu tarz bir akıl yürütme onun fare korkusunu kontrol etmesi için yeterli değildir. Yaşantısal sistemin hâkimiyetinin etkin olduğu başka bir durum tekrarlayan öz-yıkıcı davranıştır. Kendisine şiddet gösterdiği halde eşinden ayrılmayan bir kadın ya da çocukken istismara uğramış birisinin yetişkin olduğunda otorite figürlerinin kendisine kötü davranmasına izin vermesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Bu durumlardaki makul açıklama bireyin tutarlı ve istikrarlı bir kavramsal sistem sürdürme ihtiyacıdır. Farklı şekilde düşünmek, hissetmek ve davranmak kişide anksiyete uyandırır; çünkü kişinin inanç sisteminin istikrarını bozar. Buna göre insanlar önemli örtük inançlarını devam ettirmek için yaşantısal sistemleri tarafından motive edilirler. Daha rasyonel davranma motivasyonu yaşantısal işlem tarafından hâkimiyet altına alınır. Akılcı sistemin bu tarz durumlarda en fazla katkısı yaşantısal olarak belirlenmiş akıldışı davranışı mantıklaştırmadır.

Sonuç olarak insanlar akılcı sistemlerinde çok iyi bilseler de yaşantısal sistem uyumsuz davranışı kolaylıkla destekler. Duygusal problemler, nörotik ve psikotik bozukluklar, uyumsuz alışkanlıklar bireyin yaşantısal sistemi tarafından desteklenen istenmeyen davranışsal eğilimleri üstesinden gelemediği durumlardır. Durumun neden meydana geldiğini anlamak bile farklılık yaratmaz.

- **Akılcı Sistemin Yaşantısal Sistem Üzerindeki Etkisi:** Akılcı sistem yaşantısal sistemin işlevini iki yolla etkileyebilir: yaşantısal sistem içindeki kabul edilemez tepki eğilimlerini bastırarak ya da değiştirerek ve daha kabullenir bir şekilde tepki vermesi için yaşantısal sistemi eğiterek. Ayrıca yaşantısal sistemden öğrenmek için onu anlama yolunu kullanabilir.

Yavaş tepki veren sistem olmasından dolayı akılcı sistem, yaşantısal sistem tarafından başlatılan otomatik düşüncelere, yorumlara ve dürtülere yanıt verecek durumdadır. Bunu yapmak için, kişi yaşantısal sistemi içerisinde yer alan reaksiyonlarının farkında olmak

zorundadır. Böyle bir farkındalık yoksunluğu da yaşantısal reaksiyon eğilimlerinin bilinçli düşünceyi etkilemeyi de kapsayan davranışı yönlendirmede engelsiz bir yola sahip olacaktır. Bu yüzden kişi ya farkında olup dolayısıyla yaşantısal sistem üzerindeki bilinçli kontrolünün farkında olabilir ya da otomatik olarak yaşantısal sistem tarafından kontrol edilir.

Her bireyin yaşantısal reaksiyonları eşit kontrol gerektirmez. Bazı insanlar daha uygun yaşantısal reaksiyonlara sahiptir ve dolayısıyla diğerlerinden daha az kontrol gerektirir. Şanslı pekiştirme geçmişine sahip insanlar yaşantısal reaksiyon eğilimlerini başıboş bıraksalar da daha az şanslı olanlara göre uygun bir şekilde davranırlar. Bu, istenmeyen yaşantısal reaksiyonlara sahip insanların ne yapabileceği sorusunu akla getirmektedir. BYT'ye göre yanıt; akılcı sistemlerini, yaşantısal sistemlerinin işletimini geliştiren bir şekilde yaşantısal sistemi anlamak, eğitmek ve ondan öğrenmektir. Ayrıca neden pek çok insanın zamanla daha uyumlu bir şekilde davrandığını da açıklayabilir. Akılcı sistem başarı ve başarısızlıkların uzun dönemli etkilerinin farkında olabilir ve öncekini azaltarak, sonrakini çoğaltarak stratejiler geliştirebilir. Bu, yaşantıdan öğrenmenin yaşam boyu devam eden bir sürecidir.

Yaşantısal sistemin, akılcı sistemi etkileme özelliğine sahip olmasının önemli avantajı, otomatik, bilinçöncesi ve hızlı tepki veren sistem olmasından dolayı, akılcı sistemin işletimini yönlendirebilmesidir. Yaşantısal sistemin bu öncül etkisine ilaveten akılcı sistemin yaşantısal olarak belirlenmiş davranışın akılcı olduğuna dair ikna ettiği mantığa büründürme üzerinde sonraki etki avantajına sahiptir. Yaşantısal sistemin işletimine farkındalık ile karşı konuşmadığı ölçüde, kişi onun etkisi tarafından otomatik olarak kontrol edilecektir.

Yaşantısal sistemin işletim kuralları ve özelliklerini anlayarak, daha da önemlisi kendi içinde onun işletimine katılarak, akılcı sistem bilinçli olarak yaşantısal sistemin telkinlerinin yapıcı olup yerine getirmeyi hakettiğine ya da zarar verici olup reddedilmesi ya da değiştirilmesi gerektiğine karar verebilir.

Ayrıca akılcı sistem yaşantısal sistemden öğrenebilir. Yaşantısal sistem, çoğu kişinin farkındalığı dışında oluşan, yaşantı yoluyla ampirik olarak öğrendiği örtük bilgi repertuarına sahip olduğu için, kişi yaşantısal sistemin işletimine katılarak genellikle “sezgisel zeka” olarak adlandırılan önemli bilgiye ulaşabilir. Bunun dışında, akılcı sistem yaşantısal sistemin işletim modundan tamamen yeni durumlara tepki vermeyi öğrenebilir. BYT'ye göre insanlar yaşantısal sistemlerinin telkinlerine ne zaman uyacaklarına ya da akılcı sistemlerinin dikkatli

incelemelerine dayalı olarak ne zaman engel olacaklarına karar verirken kendi hükümlerini kullanmalıdırlar.

2.1.12. BYT'ye Göre Uyumsuz Davranış

2.1.12.1. Uyumsuz Davranışın Kaynağı Olarak Olumlu Pekiştirme

İnsanlar, bilerek ya da bilmeyerek uyumsuz davranış için olumlu olarak pekiştirilebilirler. Örneğin, çocuklar, saldırganlık, kendini feda etme, bencillik, başarısızlıklarından dolayı başkalarını suçlama, çekingenlik, makul olmayan risk alma ve yaşamda sorunlara yol açan diğer sayısız şekilde davranma gibi belirli türde uyumsuz davranış için ebeveynlerin açık ya da örtük onayı ile ödüllendirilebilirler. Buradaki anahtar nokta uyumsuz davranışın sadece olumsuz etki ile değil olumlu etki ile de üretildiğidir. Baskı, olumlu olarak pekiştirilen bazı bazı davranışlara eşlik edebilir; çünkü yaşantısal sistem içinde öğrenme otomatik olarak gerçekleşir ve bu yüzden bilinçli inanç ve değerler ile çatışma yaratabilir. Ancak bazı durumlardaki esas problem baskı değil uyumsuz davranıştır. Dolayısıyla, farkındalığa karşı direnç olsa bile, içgörü soruna yönelik gerekli çözüm değil, ancak sadece çözümün başlangıcı olabilir. Diğer bir deyişle, baskıya karşı içgörü kazanmak basitçe sorunu tanımlayabilir.

Vaka Örneği: Jonathan iki kardeşten küçük olanıdır. O küçükken, ondan iki yaş büyük olan ve bu yüzden herşeyi ondan daha iyi yapmaya çalıştığı erkek kardeşine büyük hayranlık duymaktaydı. Çevredeki herkes büyük kardeşinin atletik yeteneği ve zekâsına hayrandı. Jonathan birinci sınıfa başladığında öğretmenleri onun için hayal kırıklığına uğradı; çünkü performansı memnun edici olsa da erkek kardeşinin performansına eşit değildi. Ne Jonathan kendisi ne de çevresindekiler onun mükemmel olduğunu düşünmüyorlardı. Jonathan da erkek kardeşi gibi başarabilmeyi diliyordu, ancak ortalama bir öğrenci olduğunu kabullenmek zorunda kaldı. Liseye başladığında ise herşey değişti. Erkek kardeşi ders çalışmak yerine eğlenceli vakit geçirmeye ilgi duyan bir arkadaş grubuna takıldı, olumsuz davranış ve kötü notlarından dolayı da beysbol takımından çıkarıldı. Bu arada Jonathan kendini geliştirdi ve yıldız öğrenci oldu, ayrıca münazara takımının kaptanı seçildi. Jonathan erkek kardeşine karşı kazandığı bu üstünlüğü asla hayal edemezdi. Bu sonuç özsaygısına büyük destek sağladı. Ancak sonrası hiç de düşünüldüğü gibi Jonathan'ın başarılarıyla devam etmedi. Çünkü Jonathan başkalarını yenmek ve erkek kardeşini geçerken yaşadığı

heyecanlı, duygusal yaşantıyı yeniden yaşamak için yoğun bir arzu ile pekiştirilmişti. Bu, tabii ki onun yaşantısal sisteminde otomatik olarak oluşmuştu ve o kendisini bilinçli olarak böyle görmüyordu. Bilinçli olarak kendisini genellikle yarışmacı birisi olarak görüyordu. Daha sonra Jonathan çevresindekileri ile ilişkilerinde problemler yaşadı. Çevresindekilere üstünlük taslayarak ve fırsat bulduğunda onları utandırarak kendisine yabancılaştırdı. Sonraki seçimde münazara takımı başkanı seçilemedi. Yüksek benlik saygısını devam ettirmek yerine, öz-saygısını düşürdü. Bunun nedenini kendisi de anlayamadı. Daha sonra iki kere evlilik yaptı ancak iki evliliği de boşanmayla sonuçlandı. BYT odaklı terapide, Jonathan ilk başta, davranışlarından dolayı çevresindekilerinin ondan uzaklaştığına yönelik farkındalık kazanmaya direnç gösterdi. Bunun yerine evlendiği eşleri de dahil başkalarını suçladı. Terapinin ikinci kısmı, bilinçaltını bilinç düzeyine çıkarmayı kapsıyordu. Geriye kalan sorun onun başkalarını yenmek için otomatik dürtüsünü kontrol etmek ve ortadan kaldırmaktı. Özetle, bu örnek insanların görünürde iyi olan yaşantılarla, reddetme ya da yıkıcı başarısızlık ile ortaya konan problemler gibi yıkıcı olabilen uyumsuz davranışlar geliştirmeye itilebileceğini göstermektedir (Epstein, 2014).

2.1.12.2. Temel İhtiyaçların Karşılanmasındaki Başarısızlık

Temel ihtiyaçlar arasındaki etkileşimlerin önemli sonucu birbirlerine karşı kontrol ve denge olarak hizmet etmeleridir. Bir ihtiyaç diğer ihtiyaçları karşılama pahasına karşılandığında diğer ihtiyaçları karşılama motivasyonu artar. Bu, tüm ihtiyaçların uyumlu seviyeler içinde işlem yapmasını sağlamaya katkı yapar. Ancak bazı olağanüstü durumlar altında, belirli bir ihtiyacı karşılama motivasyonu öyle büyüktür ki, diğer ihtiyaçların karşılanması feda edilir ve bu durum birey üzerinde dengesizlik ve ciddi problemler yaratır. Örneğin, bir kişi benlik saygısındaki kaybı karşılamak için öyle yönlendirilir ki ilişkisellik ihtiyacını feda ederek abartılı kendini beğenmişlik geliştirir.

BYT'ye göre beş örtük temel ihtiyacın birbirleriyle etkileşim içinde bulunabileceği üç yol vardır: birbirleriyle çatışabilirler, birbirleriyle sinerjik bir şekilde tepki yapabilirler ya da birbirleriyle uzlaşma sağlayabilirler. Çatışma üreten etkileşimler bir ihtiyacın karşılanmasının diğer ihtiyaçların karşılanması müdahalesinin gerektirdiğinde oluşur. Sinerjik etkileşimler bazı ihtiyaçların karşılanmasının diğer ihtiyaçları da karşılayan bir şekilde başarıldığında oluşur. Uzlaşmalar, bir örtük ihtiyacın karşılanması diğer ihtiyaçların karşılanması için optimumdan daha az seviyede başarıldığında oluşur.

İyi uyum yapmış kişiler karakteristik olarak örtük ihtiyaçlarını sinerjik bir şekilde karşılarken, uyum sorunu olan bireyler bunu çatışmalı bir şekilde yapar. Örneğin, Mary duygusal olarak kararlı ve mutlu bir insandır. Yüksek benlik algısına sahip, karşılıklı ödüllendirici kişilerarası ilişkiler kurmada usta ve başkalarına karşı yardımsever olmaktan büyük memnuniyet duyan birisidir. Bu, yalnızca onun mutluluğuna değil istenen kişilerarası ilişkilerine ve dolayısıyla güvenliğine katkı sağlar. Ayrıca benlik saygısına da katkıda bulunur; çünkü çevresindekilerin onun düşünceli birisi olmasını takdir etmesi onu gururlandırır. Davranışlarının tutarlı olması çevresindekilerin istenen şekilde karşılık vermesine neden olur, böylece kendisi ve diğerleri ile ilgili görüşleri istikrarını sürdürür. Dolayısıyla Mary tüm temel ihtiyaçlarını uyumlu ve sinerjik bir şekilde karşılar.

Michael ise karakteristik olarak temel ihtiyaçlarını çatışmalı bir şekilde karşılamaktadır. Düşük benlik saygısını yükseltmek için öyle yoğun bir meydan okuma içerisindedir ki, bunu kendisini çevresine yabancılaştıran üstünlük davranışı gibi zararlı yollarla yapar ve ilişkisellik ihtiyacını feda eder. Onun yaşantısal sistemi tüm temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olduğu için Michael anksiyete ve güvensizlik yaşadığı potansiyel düzensizlik stresi altındadır.

BYT'ye göre insanların temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olmalarının çeşitli nedenleri vardır. Bunlar; toplumun etkisi, önemli kişilerin etkisi, ihtiyaçlar arasındaki çatışma ve baskıdır.

- **Toplumun Etkisi:** Bireyin yaşadığı toplumun değerleri, ünlü olma ya da zengin olma gibi belirli ihtiyaçların karşılanmalarının kişisel mutluluğa giden yol olduğuna inanmalarını etkiler. Bu yüzden, insanlar bu tarz amaçlara ulaşmak için ömür boyu çaba gösterirler ancak istediklerine ulaştıklarında ise mutlu olmak yerine hayal kırıklığı ve depresyon yaşarlar. İnsanlar genellikle onlara neyin mutluluk getireceğinin farkında değildir; çünkü mutluluk bireyin yaşadığı toplum tarafından teşvik edilen ihtiyaçların karşılanması ile belirlenir.

Marilyn Monroe hayal edemeyeceği kadar başarılı, zengin, güzel ve popülerdi. Ancak tüm bunlara rağmen mutsuz ve ilaç bağımlısıydı ve ölüm nedeni aşırı dozda ilaçtan kaynaklanan muhtemel intihar olarak kayıtlara geçmişti. Neden bazı insanlar gibi yaşam amaçlarını yerine getirdiği halde mutlu değildirler? Depresyon dönemleri geçiren Tolstoy (1887) da kendisine bu soruyu sormuş ve yıllarca bu sorunun cevabını aramıştır. Tolstoy, ünlü, zengin ve saygı duyulan birisiydi ve kendisini seven bir eşi ve çocuklara sahipti. Ancak yaşamında istediği

noktaya geldiğini belirten Tolstoy bu şartlar altında neden depresyon yaşadığına anlam veremiyordu ve bunu anlamadaki başarısızlığı onu daha da fazla depresyona sürüklüyordu.

Hatalı amaçlar, ulaşıldığında yerine getireceği beklenen mutluluğu karşılamada başarısız olan amaçlar olarak tanımlanabilir (Epstein, 2014). Hatalı amaçlar, mutluluk yerine hayal kırıklığı ve depresyon kaynağıdır. BYT'ye göre, insanların hatalı amaç edinmelerinin nedeni hoşlandıkları ve gerçek yaşantılarından ziyade öncelikli olarak akılcı sistemlerindeki genellikle toplumsal etkidenden kaynaklanan bilinçli inançları tarafından belirlenen amaçları takip etmeleridir. Hatalı amaçlar bazı toplumlarda çok yaygındır; çünkü bu toplumlarda insanlara mutluluğun; ünlü olma, zengin olma, güçlü olma gibi değerlerle elde edildiği öğretilir. Bu mesaj genellikle bireyin akılcı sistemi tarafından kabul edilir; hâlbuki bireyin gerçek mutluluğu onun farkındalığı dışında olan yaşantısal sistemdeki amaçların yerine getirilmesinde yatar. Yaşantısal sistemdeki mutluluğu getiren amaçlar akılcı sistemdeki amaçlardan daha basit ve daha esastır. Yaşantısal sistemdeki amaçlar sevilme isteği gibi temel ihtiyaçların karşılanmasını içeren yaşantıdan kaynaklanan amaçlardır.

- **Önemli kişilerin etkisi:** İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olmalarının önemli bir nedeni de ebeveynleri gibi çevrelerindeki önemli kişilerden etkilenmeleridir. Bu durumda, gerçek yaşantılarıyla uyumsuz olan belli ihtiyaçları benimseyen birey, yaşantısal sistemindeki ihtiyaçlarla temasa geçmekten uzak kalır. Örneğin, eğer ebeveynin sevgisini kazanmak çocuk tarafından ebeveynin isteklerini yerine getirmeyi gerektiriyorsa, çocuk yaptığı etkinlikten hoşlanmasa da ebeveynlerin isteğini yerine getirmek için mücadele verebilir. Hedeflenen ihtiyacının karşılanması durumunda ise ebeveynleri mutlu eden sonuç çocuğu mutlu etmeyecektir.

- **İhtiyaçlar Arasındaki Çatışma:** İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olmalarının üçüncü nedeni ihtiyaçlar arasındaki çatışmadır. BYT'ye göre, insanlar belirli bir ihtiyacı karşılamak için öyle yönlendirilir ki, bunu diğer ihtiyaçlarının karşılanmasını feda ederek yapar. Bir temel ihtiyacın karşılanmasının uygun yolu diğer ihtiyaçları da karşılayacak şekilde gerçekleşmesidir. Örneğin, birey kendisiyle gurur duyacak ve çevresindekiler tarafından takdir edilecek şekilde davranırsa hem öz-saygısını yükseltecek hem de ilişkisellik ihtiyacını karşılayacaktır. Tam tersi bir durumda, birey öz-saygısını yükseltme ihtiyacını başkalarını yenmeye çalışarak ve onları karalayarak karşılamaya çalışırsa ilişkisellik ihtiyacının karşılanmasını engelleyecektir. Öz-saygı ihtiyacı ile ilişkisellik ihtiyacı arasındaki başka bir çatışma örneği, kariyeri uğruna tatmin edici

kişilerarası ilişkiler kurmaktan kaçınan ve sonuç olarak başarılı olmasına rağmen kendisini yalnız ve sevgisiz hisseden bireyin durumudur.

- **Baskı:** İnsanların yaşantısal sistemlerinde yer alan temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olmalarının dördüncü nedeni baskıdır. Kabul edilemeyen duygu, düşünce ya da dürtüler hakkındaki suçluluk duyguları sonucunda insanlar kabul edilemeyen materyal ile ilgili düşünce ya da imgeleri hakkındaki farkındalığı bastırabilirler. Bireyin zihni baskı bölgesine yaklaştığında birey anksiyete hisseder. Anksiyete otomatik olarak, kaçınma tepkilerini tetikler. Bu tepki, bireye önemli bir bedel ödeterek baskıyı devam ettirir. Bunlardan birisi, baskının hassasiyet kaynağı olarak kalmasıdır; çünkü belirli durumlar altında ya da yorgunluk, ilaç ya da hastalık sonucu zayıflayan savunma ile başarısızlığa uğrayabilir. İkincisi, bilinçdışında kaldığı için baskının kaynağı tanımlanamaz, onunla yüzleşilemez ve çözülemez. Üçüncüsü, baskılanan ihtiyaç doğrudan olmayan bir şekilde yer değiştirerek ya da bazı uyumsuz yollarla karşılanma eğilimi gösterir. Örneğin, bakıcıya karşı baskılanan düşmanlık onun dikkatini çekme semptomu şeklinde ifade edilebilir.

2.1.12.3. Hassasiyetler ve Kompülsiyonlar

Hassasiyetler ve kompülsiyonlar uyumsuz davranışın yaygın kaynaklarındadır. Normal davranış aralığındaki genel hassasiyet ve kompülsiyonlar, fareden, böcekten, uçağa binmekten, yükseklikten, kalabalıktan, toplum önünde konuşmaktan korkma gibi yaygın fobileri kapsar. Hassasiyet ve kompülsiyonların diğer kaynakları oldukça rahatsız edici yaşantılardır.

Hassasiyetler, geçmişteki tehdit edici olayların olası tekrarı açısından insanları otomatik olarak uyarma gibi uyumlu bir fonksiyona hizmet eder. Kompülsiyonlar, hassasiyetlerin oluşturduğu anksiyeteyi azaltan davranışsal tepkileri otomatik olarak insanlara sağlamak gibi uyumlu fonksiyona sahiptir.

Hassasiyetler ve kompülsiyonlar uyumlu fonksiyonlarından dolayı öğrenilmiş olsalar da, günlük yaşamdaki problemlerin yaygın kaynaklarıdır. Birincisi, güçlü tehdit ya da uyarılma altında öğrenildikleri için daha az tehdit edici durumlarla harekete geçtiklerinde oldukça yoğun tepkilerdir. İkincisi, sönmeye karşı dirençli olan ve önemli durumsal ayrımları dikkate almakta başarısız olan katı ve sabitlenmiş işleyişe sahiptirler. Ayrıca yaygın genelleme eğilimine sahip olma özelliğindedirler. Bu yüzden, alay edilmeye karşı hassas

olan bir kimse arkadaşının şakasını onunla alay etme çabası olarak yorumlayabilir ya da fareden korkan bir kimse uzaktan fareye benzeyen bir nesneyi fare zannedebilir. Üçüncüsü, hassasiyetler artık var olmayan tehlikelere karşı insanları uyurabileceği için anksiyete kaynağı olabilir. Dördüncüsü, insanlar hassasiyeti harekete geçiren durumlardan kaçınarak rahatsızlık hissederek. Örneğin, uçağa binme fobisi olan bir kimse, daha tehlikeli, zaman alıcı ve yorucu olduğunu bildiği halde uzun mesafeleri otomobille seyahat etmeyi tercih edebilir.

Hassasiyetler yalnızca ortaya çıkardıkları kompulsif kaçınma tepkilerinden dolayı değil, ayrıca başlattıkları sabit davranıştan dolayı da problem yaratırlar. Örneğin, geçmiş yaşantılarından dolayı gereksiz yere başkalarına karşı güvensizlik duyan insanlar, davranışlarını yanlış algıladığı insanlara dürtüsel olarak saldırabilir ve bu diğer kişi tarafından misilleme tepki yaratarak kişinin güvensizlik şüphelerini doğrular. Başka bir durumda, annesi tarafından bağımsızlığını gerçekleştirme çabalarına karışılması bir kız çocuğunda özerkliğine müdahale olarak algılanılabilir. Bu tarz davranışlara karşı oldukça hassaslaşan birey otorite figürlerinin etkisine karşı direnç gösteren kompulsiyon geliştirebilir ve bir mesleği sürdürmekte zorluk yaşayabilir.

2.1.12.4. Genelleştirmeler

Şüphesiz ki insanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları en yaygın psikolojik problemler kişilerarası ilişkiler ile ilgilidir. İnsanlar kişisel olmayan problemleri çözmede kullandıkları aynı akıl yürütmeyi kişilerarası problemlerini çözmek için kullanamazlar. Bilimde, matematikte, teknolojiye çok önemli ilerlemeler kaydeden insanoğlu kişisel ilişkilerinde zorluklar yaşamaktadır. BYT'ye göre bunun açıklaması; kişisel olmayan problemlerin öncelikle akılcı sistem tarafından, kişilerarası problemlerin ise yaşantısal sistem tarafından çözülmesidir. İnsanlar şimdiki ilişkilerine geçmiş ilişkilerinden edindikleri genelleme ve duygulara göre otomatik olarak tepki verirler. Kişilerarası ilişkilere dair uyumsuz genellemelerin ediniminde erken çocukluk yaşantıları özel önem taşımaktadır. Çünkü çocuklar sınırlı bilişsel yeteneğe sahiptirler ve ebeveynlerine bağımlıdırlar. Ayrıca aileleriyle bir yetişkin olarak onlarla ilişkilerinin temsili olmayan ve inanç sistemlerinde uygun olmayan genelleştirmeler ile sonuçlanan erken ilişkilere girmiş olabilirler.

Psikanaliz, transferans kavramıyla erken yaşantı genellemelerinin gelecekteki ilişkilerini nasıl etkilediğinin önemini vurgulamıştır. BYT, bu kavramı çocuğun ebeveynleri, kardeşleri

ve öğretmenlerini de kapsayan önemli figürler ile ilişkilerinden çıkardığı genellemeleri kapsayarak genişletmiştir.

Bireyin çevresindeki önemli olan kişiyle erken ilişkisi ne kadar yoğun ve devalı ise, bireyin onunla olan ilişkisini diğer ilişkilere genelleme eğilimi o kadar güçlü ve geniştir (Bolwby, 1969; Catlin & Epstein, 1992). Bu yüzden, çocukken ebeveynleri tarafından devamlı olarak küçümsenen ve eleştirilen birey ilerde bu tarz davranışı başkalarından da bekleme eğiliminde olacaktır.

Çocuklukta ebeveynlerle ve çevredeki diğer önemli figürlerle olumsuz ilişkilerden kaynaklanan genellemeler diğer kişilerarası ilişkilerdeki uyumsuzluk problemlerinin yaygın kaynağıdır. Bu ilişkiler; eşler, romantik çiftler, ebeveynlerle çocuklar, işverenler ile işçiler, öğretmenler ile öğrenciler ve geniş aile üyeleri arasındaki ilişkileri kapsar. Bu tarz ilişki problemleri günlük yaşamdaki sorunların yaygın kaynakları arasındadır.

2.1.12.5. Kendi Kendini Engelleyen Davranış

Robert Sternberg (1985), pratik zekâ üzerine araştırmalar yapmış ve pratik zekânın genellikle entelektüel zekâ ile ilişkili olmadığı sonucuna varmıştır. Epstein (2014) ise, entelektüel zekâ düzeyi yüksek olduğu halde yaşamdaki sorunlarını çözmede başarısız olan insanların bu davranışının altında yatan nedenleri açıklamıştır. Ona göre, bu tarz bir davranış kalıbının gelişmesindeki önemli bir yol ebeveynin farkında olmadan çocuğun başarılarını cezalandırıp, başarısızlıklarını ödüllendirmesiyle oluşur. Bir anne, kendisinden daha üstün performansı nedeniyle kardeşine olan kıskançlıktan kaynaklanan erken rekabeti bilinçdışı olarak genellemesi sonucu kendi çocuğuna karşı yer değiştirmiş bir düşmanlığın ifadesi olarak bu şekilde davranabilir. Sonuçta, bu durumdaki bir ebeveyn iyi niyetli olmasına rağmen, çocuğu iyi performans sergilediğinde övgüyle yaklaşmayıp, kötü performans sergilediğinde ilgili ve yardımsever olabilir. Çocuk bu davranıştan otomatik olarak iyi yaptığında değil de kötü yaptığında arzuladığı dikkati çekeceğini öğrenir. Sonuçta, çocuk iyi performans sergilediğinde, otomatik olarak kendi çabalarını sabote etmeye yönlendirecek olumsuz duygulara sahip olur. Başarısızlık beklentisi ise otomatik olarak iyi duygular üretir. Bu yüzden, birey bilinçli olarak ne kadar başarılı olmak istese de başarılı olamaz. Kendi çabalarını neden sabote ettiğini anlayamadığı için de başarısızlıklarını haksız eleştiri yaptığını düşündüğü yöneticilerine atfeder.

Kendi kendini engelleyen davranışın başka bir kaynağı, çocuğun özerklik gelişimini tehdit eden uygunsuz ebeveyn ya da öğretmen davranışlarıdır. Bu tarz durumlarda, çocuk özerkliğini savunmak için içten bir ihtiyaç geliştirebilir. Böyle bir ihtiyaç sonucu birey yetişkin olduğunda otorite figürlerini ya da danışmanlarını özerkliğine tehdit olarak görme eğiliminde olabilir ve bu yüzden onların etkisine karşı direnç gösterir. Bu durum yalnızca otorite figürleri ya da danışmanlar ile kötü ilişkiler yaratmakla kalmayıp, bireyin o kişilerden öğrenme becerisini engeller.

2.1.12.6. Düşünme Stilleri

BYT'ye göre “yapılandırmacı düşünme” günlük yaşamdaki uyumlu ve uyumsuz davranışı anlamak için merkezi öneme sahip bir kavramdır. Teoride, yaşamdaki günlük sorunların çözümünde yaşantısal sistemin etkili işletimiyle ilgili olan yapılandırmacı düşünme yaşantısal sistemin yeterliliğini ya da zekâsına karşılık gelir. İyi yapılandırmacı düşünürler duygularını kontrol etmede onlara yardımcı olan ya da başa çıkma eylem yönelimli yaklaşım sergilemelerini sağlayan uyumlu düşüncelere sahiptir. Buna karşın, zayıf yapılandırmacı düşünürler, duygu izleme sürecine karışan uyumsuz otomatik düşünceleri devam ettirirler. Bunun sonucu olarak, kendilerine ve başkalarına yönelik aşırı genellemeler aracılığıyla etkili olmayan başa çıkma süreçleri kullanırlar. Dolayısıyla, yapılandırmacı düşünme bir kişinin sorun çözme becerisini etkileyen bilişsel ama entelektüel olmayan bir değişkendir (Epstein & Meier, 1989).

Teoride merkezi öneme sahip ve uyumsuz davranışın kaynağı olarak görülen diğer bir kavram düşünme stilleri olarak adlandırılan akılcı ve yaşantısal düşünme stilleridir. Akılcı düşünme stiline ya da yaşantısal düşünme stiline baskın kullanılma derecesi günlük yaşamdaki uyumlu ya da uyumsuz davranışla ilişkili diğer bir etkidir.

Yapılandırmacı düşünme ve akılcı-yaşantısal düşünme stilleri kavramları bir sonraki bölümde ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

2.1.12.7. Tam İşlevde Bulunan Birey

BYT'ye göre tam işlevde bulunan birey, yaşantısal ve akılcı bilgi işleme sistemlerini uyumlu bir şekilde kullanır ve böylece iki sistem arasında önemli bir çatışma yaşamaz. Birey

yaşantısal sistemini eğittiği için, yaşantısal sistemden gelen öncül tepkiler birey için kabul edilebilir durumdadır ve çok az izleme ve kontrol gerektirir.

Tam işlevde bulunan birey duygularını kendiliğinden açıklar ve bunu her durum için esnek bir tarzda yapar. Ayrıca uygun haz-acı dengesine sahip olan tam işlevde bulunan birey kendisi, çevresindekiler ve dünyaya ilişkin olumlu görüşlere sahiptir. Bu yüzden, kendisini ve diğerlerini kabul eder, anlayışlı ve cana yakındır. Sonuç olarak, o kendisini ve diğerlerini savunma içine girmeden değerlendirir. İyimser olmasına rağmen, saf iyimser değildir; tehdit eden durumlarda en kötü senaryoların olasılığını aklında bulundurur ve uygun savunma eylemleri içinde bulunur.

Tam işlevde bulunan birey, hem akılcı hem de yaşantısal sistem alanlarında yüksek düzeyde problem çözebilir. Yaşantısal sisteminin nasıl işlediği konusunda farkındalık sahibi olduğu için yaşantısal sistemin öncül etkisini telafi edebilen mantıklı bir düşünce stiline ve esnek bir yaşantısal sisteme sahiptir. Tam işlevde bulunan birey normalde gelişim modunda işlev yaparken, tehdit edildiğinde savunma moduna geçer. Savunma moduna geçtiğinde ise anksiyete yaşantısını ayarlayan bir tarzda çalışır, böylece tehdit edici durumlara karşı yenik düşmeden ustalık kazanabilir. Tehdit eden durumla becerilerinin artması ve gerekli performansı anlaması sonucunda azaldıkça savunma modunu bırakır ve artan bir şekilde gelişim moduna göre hareket eder.

Tam işlevde bulunan birey insanları iyi ya da kötü olarak yargılamaz; ancak uyumsuz ve antisosyal davranışları yaşamda çözülmesi gereken sorunlar olarak görür. Tam işlevde bulunan bireyin en önemli özelliği temel ihtiyaçlarını çatışmalı bir tarzda değil uyumlu bir şekilde karşılamasıdır. Böylece bir ihtiyacın karşılanması diğer ihtiyaçların karşılanmasına da hizmet eder ve uyumsuzluk ortaya çıkmaz.

Son olarak, tam işlevde bulunan birey yaratıcıdır ve bu tarz davranışın genellikle ilk başta reddetme ve düşmanlıkla karşılanabileceğinin farkında olmasına rağmen yeni keşifler yapmak ve yeni fikirler öne sürmek için yeterli ego gücüne sahiptir.

2.1.13. BYT ve Düşünme Stilleri

2.1.13.1. Akılcı ve Yaşantısal Düşünme Stilleri

Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi'ni temel alarak, bireylerin yaşantısal ve akılcı düşünme stillerindeki farklılıkları ölçmek amacıyla, Epstein ve meslektaşları tarafından geliştirilen ve daha sonra revize edilen Akılcı-Yaşantısal Düşünme Stilleri Envanteri (1996; 1999; 2011) bireylerin hangi düşünme stilini baskın olarak kullandıklarını bildirdikleri bir ölçme aracıdır. Envanter birisi akılcı düşünme stilindeki bireysel farklılığı ölçen; diğeri ise yaşantısal düşünme stilindeki bireysel farklılığı ölçen iki ölçekten oluşmaktadır. Envanter ile yapılan pek çok araştırma düşünme stillerinden birisinin uyumsuzluk ile ters ilişkiliden, diğerin arzu edilen özelliklerle pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Epstein, 2014). Envanterin geliştirilmesi aşamasında önemli bir soru, iki düşünme stilinin bir boyutun iki karşı uçları olarak mı yoksa iki bağımsız boyut olarak mı gösterilmesi gerektiği ile ilgili olmuştur. Bu soruya cevap bulmak için her bir düşünme stili için farklı ölçekler düzenlenmiştir. İki ölçeğin negatif ilişkili değil de, bağımsız olarak bulunmasından dolayı bağımsız boyutları gösterdiği sonucuna varılmıştır. İki ölçeğin bağımsız olmalarıyla ilgili daha fazla destek sağlamak amacıyla yapılan araştırmalarda iki düşünme stilinin farklı değişkenlerle anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Dahası, aynı değişkenlerle anlamlı ilişki göstermesi halinde, karşı yönde değil de aynı yönde olması iki farklı boyutta olduklarını ortaya koymuştur. İki düşünme stili birbirinden bağımsız olduğu için, bir düşünme stilinin gelişmesi diğ düşünme stilinin çalışmasının azalması anlamına gelmemektedir. Aksine her iki düşünme stilinde yüksek, her iki düşünme stilinde düşük, düşünme stillerinin birinde yüksek diğ erinde düşük puan almak mümkündür.

Epstein ve meslektaşları (Epstein, Pacini, Denes-Raj & Heier, 1996; Pacini & Epstein, 1999; Pacini vd., 1998) tarafından her iki düşünme stilinin diğ er değişkenlerle olan ilişkilerinin bulgularını gösteren çalışmanın özeti Tablo 2'de sunulmaktadır. Tablo 2'de görüldüğü gibi akılcı düşünme stili; entelektüel performans, öz-saygı ve yaşamdaki anlam ile doğrudan ilişkilidir. Diğ er taraftan, anksiyete, depresyon, stres ve nörotizm gibi uyumsuzluk ile ilişkili bazı ölçümler ile ters yönde ilişkilidir. Yaşantısal düşünme stili ise daha karmaşık bir resim sergilemektedir. Pozitif tarafta; yaratıcılık, empati, estetik yargı, sezgisel yetenek ve doyum sağlayıcı kişilerarası ilişkiler kurma ile ilişkilidir. Negatif tarafta ise, saf iyimserlik, polyannacı inançlar, stereotip düşünme, batıl inançlar ve gerçekçi olmayan inançlar ile

ilişkilidir. İki düşünme stiline uyumlu davranış ile ilişkisi bakımından özellikle ilgi çekici olan, Akılcı-Yaşantısal Düşünme Stilleri Envanteri'nden elde edilen bulguların ortaya koyduğu gibi, insanların yeterince akılcı düşünme stiline kullanmadıkça, depresyon, anksiyete, yüksek düzeyde stres ve nörotizm semptomları ile belirtilen uyumsuz davranışlara yatkın olacakları sonucudur.

Tablo 2

Akılcı ve Yaşantısal Düşünme Stilleri ile İlişkili Değişkenler

Akılcı Düşünme Stili	Yaşantısal Düşünme Stili
<i>Akılcı Düşünmenin Pozitif Özellikleri</i>	<i>Yaşantısal Düşünmenin Pozitif Özellikleri</i>
- Yüksek düzeyde entelektüel performans	- Olumlu kişilerarası ilişkiler
- Yaşamın anlamı	- Yüksek düzeyde sosyal popülerlik
- Gerçekçi düşünme	- İmgesel düşünme
- Yaşamda düşük stres	- Yüksek düzeyde uyumluluk
- Yüksek öz-saygı	- Yüksek düzeyde empati
- Olumlu dünya görüşü	- Yüksek düzeyde spontanlık
- Düşük nörotizm	- Duygusal ifade
- Düşük anksiyete	- İyi estetik algı
- Dürüstlük	- İyi mizah anlayışı
- Açık görüşlülük	- Yaratıcılık
- Yüksek kişisel gelişim	- Açık görüşlülük
	- Yüksek düzeyde kişisel gelişim
<i>Negatif Özellikleri</i>	<i>Negatif Özellikleri</i>
- Kayıtsız ilişki stiline zayıf eğilim	- Saf iyimserlik
	- Polyannacı düşünme
	- Stereotip düşünme
	- Gerçekçi olmayan inançlar
	- Batıl inançlar

Epstein, S. (2014). *Cognitive-experiential theory: an integrative theory of personality*. New York: Oxford Univ.

2.1.13.2. Yapılandırmacı Düşünme

Bilişsel-Yaşantısal Teori'ye göre her sistem kendine has zekâya sahiptir. Akılcı sistemin zekâsı, zekâ testleri ile ölçülebilen entelektüel zekâ ile eşanlamlıdır ve bilinç, mantık ve analitik işlem yapma ile ilişkilidir. Buna karşın, yaşantısal sistem zekâsının bir ürünü olarak “yapılandırmacı düşünme” yer alır. Yapılandırmacı düşünme, bir kişinin gerçek yaşam sorunlarını çözme biçimini etkileyen bir dizi yapıcı ve yıkıcı otomatik düşünce ile ilişkilidir (Epstein & Meier, 1989; Katz & Epstein, 1991; Epstein, 1992).

Yapılandırmacı düşünme kavramı, pratik zekâ modeli (Sternberg & Wagner, 1986) ile akılcı olmayan düşünme modelini (Ellis, 1962) bütünleştirir. Pratik zekâ kavramında olduğu gibi yapılandırmacı düşünme “neden zeki insanların gerçek yaşamda başarılı olamadıkları” sorusunu ele almak için ortaya çıkmıştır (Epstein & Meier, 1989). Araştırmalar, geleneksel olarak ölçülen zekânın, genel olarak yaşam içindeki başarıyla ve özel olarak günlük yaşamdaki sorun çözme ile ilişkisiz olduğuna işaret etmektedir (Sternberg & Wagner, 1986; Epstein & Meier, 1989). Sternberg ve Wagner'ın (1986) çalışmaları, başarı için; benlik, görevler ve sosyal çevreyi ilgilendiren pratik bilginin çeşitli türlerini kazanmanın genellikle IQ testleri ile ölçülen entelektüel yetenekten daha önemli olduğunu vurgulamaktadır. Sternberg ve Wagner (1986) bireylerin sözsüz (üstü kapalı) bilgi derecesinin sorun çözme ve başarının daha güçlü belirleyicisi olduğunu savunurlar. Epstein ise pratik zekâ kavramını farklı bir bakış açısından ele almaktadır (Epstein & Meier, 1989; Katz & Epstein, 1991; Epstein, 1992). Ellis'in akılcı olmayan inanç kavramına gönderme yapan Epstein, insanların duyguları ile başa çıkma yollarının onların entelektüel yeteneklerini nasıl etkili bir şekilde kullandıklarına karar vermede önemli bir etken olduğunu söyler (Epstein & Meier, 1989; Katz & Epstein, 1991; Epstein, 1992).

İyi yapılandırmacı düşünürler duygularını kontrol etmede onlara yardımcı olan ya da başa çıkma eylem yönelimli yaklaşım sergilemelerini sağlayan uyumlu düşüncelere sahiptir. Buna karşın, zayıf yapılandırmacı düşünürler, duygu izleme sürecine karışan uyumsuz otomatik düşünceleri devam ettirirler. Bunun sonucu olarak, kendilerine ve başkalarına yönelik aşırı genellemeler aracılığıyla etkili olmayan başa çıkma süreçleri kullanırlar. Dolayısıyla, yapılandırmacı düşünme bir kişinin sorun çözme becerisini etkileyen bilişsel ama entelektüel olmayan bir değişkendir (Epstein & Meier, 1989).

“Yapılandırmacı Düşünme Envanteri” (Constructive Thinking Inventory; Epstein & Meier, 1989), yaşantısal sistemin zekâsına dayalı olarak kişilerin yapılandırmacı ve yapılandırmacı

olmayan (yıkıcı) başaçıkma becerilerini ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Envanter geliştirilirken, insanların günlük yaşamlarında alışkanlık haline getirdikleri düşüncelerini bildirdikleri öz-raporlardan yararlanılmıştır. Madde faktör analizleri bu bilişlerin Küresel Başaçıkma faktörü ve Duygusal Başaçıkma, Davranışsal Başaçıkma, Kategorik Düşünme, Batıl İnanç, Saf İyimserlik ve Negatif Düşünme Faktörleri olmak üzere 7 faktör altında toplandığını ortaya koymuştur. Duygusal Başaçıkma faktörü; kendini kabul, negatif genelleme yoksunluğu, alıngan olmama, bir yere ait olamama duygusu alt faktörleri ile ilişkilidir. Davranışsal Başaçıkma; pozitif düşünme, eylem yönelimlilik ve bilinçlilik ile ilişkilidir. Kategorik Düşünme, Batıl İnanç, Saf İyimserlik ve Negatif Düşünme ise; kişilerin gerçeği yorumlamalarını yansıtan akılcı olmayan düşünce ya da bilişsel hatalarını işaret eder (Epstein & Meier, 1989).

- **Duygusal Başaçıkma:** Duygusal başaçıkma, her türlü durumda uyumlu duygusal tepkileri teşvik eden yollarla düşünmeyi ifade eder. Duygusal başaçıkma ölçeği, yapılandırmacı düşünme envanterinin en önemli ölçeklerinden birisidir. Alt ölçeklerinin içeriği, düşük duygusal başaçıkma düzeyinin; düşük kendini kabul, olumsuz sonuçların ardından genelleme yapma, eleştiriye aşırı hassasiyet ve negatif sonuçlar üzerinde yoğunlaşma eğilimli olduklarını göstermektedir. Bu tarz yollarla düşünmenin; duygusal stres (Epstein & Meier, 1989); yetersiz iş performansı (Atwater, 1992; Epstein & Katz, 1992; Epstein & Meier, 1989); doyum sağlamayan kişilerarası ilişkiler (Epstein & Meier, 1989); anksiyete ve depresyonu da kapsayan duygusal semptomlar (Epstein, 1992; Epstein & Katz, 1992; Epstein & Meier, 1989; Pacini, Muir & Epstein, 1998; Park, Moore, Turner & Adler, 1997; Scheur & Epstein, 1997) ; alkol ve madde bağımlılığı (Epstein & Meier, 1989) ile ilişkili olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur. Özetle, düşük duygusal başaçıkma düzeyini teşvik eden yollarla otomatik olarak düşünen insanlar pek çok yönden uyum sorunu olan bireylerdir (Epstein, 2014).

- **Davranışsal Başaçıkma:** Yapılandırmacı düşünme envanterinin diğer bir önemli ölçeği olan davranışsal başaçıkma, yaşamdaki problemleri etkili eylemlere başvurarak çözmeyi ifade eder. Düşük davranışsal başaçıkma düzeyine sahip bireyler, eylemsizliği ya da etkili olmayan davranışı teşvik eden yollarla düşünürler. Onlar, eyleme geçmek yerine sorun üzerinde takılma veya erteleme eğilimi gösterirler, diğerlerinden daha az çalışırlar ya da kolaylıkla çalışmayı bırakabilirler. Genellikle, etkili davranışı teşvik eden yollarla düşünmeme eğilimdedirler. Davranışsal başaçıkma duygusal başaçıkma ile aynı

değişkenlerle ilişkilidir; ancak ilişkilerin gücü aynı değildir. Alt ölçeklerinin ortaya koyduğu gibi, davranışsal başa çıkma düzeyi düşük olan bireyler kötümser ve olayların olumsuz yönlerini vurgulama eğilimindedirler, sorun çözmek için eyleme geçme eğilimde değildir ve kolay yolu seçerler. Düşük davranışsal başa çıkma düzeyi özellikle etkili olmayan performans ile güçlü ilişkiler gösterir. Ayrıca, duygusal başa çıkmadan daha az düzeyde duygusal sorunlar ve psikosomatik semptomlar ile ve alkol ve madde bağımlılığı ile anlamlı olarak ilişkilidir. Bu sonuç üniversite öğrencilerinde bu tarz sorunların davranış kontrol etmekten daha çok duyguları kontrol etmekle ilgili olduğunu gösterir.

- **Kategorik Düşünme:** Kategorik düşünme ölçeği; düşünmenin biçimsel doğasını ve düşünmenin içeriğini ifade eden iki alt ölçekten oluşur. Biçimsel alt ölçekler, insanları ve olayları siyah ve beyaz gibi kavramlarla, detayları görmezden gelerek yargılamayı içerir; iyi ve kötü insanlar, dostlar ve düşmanlar gibi yargılama biçimlerinde olduğu gibi. İçeriği ifade eden ölçek maddeleri insanları tehdit edici, güvenilmez, affedilmez, toleranssız ve kızgın olarak görme eğilimini içerir. Kişilik ve uyum testlerinde kategorik düşünme, dürtüsel öfke, bastırılmış kızgınlık, saldırganlığa olumlu bakma, düşük düzeyde arkadaşlık, diğerlerine karşı ilgisizlik, kötü ilişkiler, yüksek anksiyete ve yüksek psikolojik uyarılma ile ilişkilidir.

- **Kişisel Batıl İnanç:** Batıl düşünme; bireyin bazı şeyleri önceden kabul ederek hayal kırıklığına karşı hazırlanmasını sağlayan boş inançlarını ifade eder. Kişisel batıl inanç ölçeğinde yüksek puan alanlar, mutluluğa ulaşmak yerine kendilerini tehdiye ve şansızlığa karşı savunma ile daha fazla ilgilidirler. Bu tarz insanlar kötümser olmaya, çaresiz hissetmeye eğilimli, depresyona yatkın, psikosomatik semptomlara sahip ve kontrol problemleri olan kişilerdir (Epstein & Pacini; Pacini vd., 1998). Üniversite öğrencilerinin günlük ortalama duygularının kayıtlarını tuttuğu bir araştırmada, kişisel batıl düşünce; üzüntü, değersizlik, kötümserlik, spontanlıktan yoksunluk, yenilgiye uğramış olma duyguları ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur (Epstein & Pacini, 1999; Akt. Epstein, 2014). Aynı çalışmada, kişisel batıl düşünme; nörotizm, bastırılmış kızgınlık, düşmanlıkla ilgili suçluluk duygusu, çaresizlik, organizasyonsuzluk, düşük benlik saygısı, teslimiyetçilik, düşük pozitif duygu, doyum verici olmayan ilişkiler ve olumsuz bedensel imaj ile ilişkili bulunmuştur.

- **Esoterik Düşünme:** Esoterik düşünme, hayaletler, astroloji, iyi ve kötü alametler ve basmakalıp hurafeler gibi tuhaf, sihirli ve bilimsel olarak sorgulanan fenomenlere inanmayı ifade eder. Esoterik düşünmenin alt ölçekleri; sıradışı inançlar ve basmakalıp düşüncelerdir.

Yüksek düzeyde esoterik düşünme, disiplinsiz düşünmenin ve sezgisel ve çağrışımsal etkilere aşırı biçimde güvenmenin göstergesidir. Esoterik düşünme, kişisel batıl inançtan farklı olarak olumsuz önyargıyı içermez. Bu yüzden kötü alametlerin yanı sıra uğur getiren eşyalara olan inancı da kapsar. Esoterik düşünme olumsuz düşünme üzerinde vurgu yapmasa da diğerlerinden daha az disiplinli ve daha az rasyonel düşünen insanların depresyona yatkın olduğunu öneren depresif ataklara sahip olma eğilimi ile ilişkilidir. Bu görüş, esoterik düşünmede yüksek puanların akılcı düşünmedeki düşük puanlarla ilişkili olmasıyla desteklenmektedir (Pacini vd., 1998). Ancak hem normal üniversite öğrencileri grubu (Epstein & Pacini, 1999) hem de normal orta yaş grubu arasında (Valach & Epstein, 1995), sınırlar içinde esoterik düşünme ne depresyonla ne de herhangi bir uyumsuzluk belirtisi ile ilişki göstermemiştir (Akt. Epstein, 2014). Böylece, bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar esoterik düşünmenin yalnızca irrasyonel olduğunda uyumsuz olduğudur.

- **Saf İyimserlik:** Saf iyimserlik gerçekçi olmayan iyimserliği ifade eder. Davranışsal başa çıkmanın alt ölçeği olan pozitif düşünmeden farklı olarak, saf iyimserliğin yüksek puanları hem olumlu hem de olumsuz özelliklere sahiptir. Olumlu yönde saf iyimserler yüksek morale sahip, diğerleri tarafından sevilen, politikada popüler olan kimselerdir. Negatif tarafta, hayata karşı basite indirgenmiş anlayış, hoş olmayan gerçekleri göz ardı etme, potansiyel tehdit içeren durumlarda savunmacı eyleme geçmede başarısız olma ile ilişkilidir. Saf iyimserlik puanları çocukluktan yetişkinliğe doğru azalmaktadır. Yetişkinlik yıllarında, saf iyimserlik doğrudan kategorik düşünme ile ilişkilidir. Saf iyimserliğin alt ölçekleri aşırı iyimserlik (örneğin tek bir başarılı performansın arkasından her zaman başarılı olunacağına dair olan inanç), klişeleşmiş düşünce (örneğin herkesin ebeveynlerini sevmesi gerektiğine dair olan inanç) ve polyannacı düşünmedir (herkesin özünde iyi olduğuna dair olan inanç). Ne üniversite öğrencilerinde ne de orta yaş yetişkinlerde saf iyimserlik uyumla ilgili ölçümlerle ilişkili bulunmamıştır. Görünen o ki, saf iyimserliğin olumlu bileşenleri ile gerçekçi olmayan bileşenleri uyum açısından birbirini nötr kılmaktadır.

- **Küresel Yapılandırmacı Düşünme:** Saf iyimserlik dışında tüm ana ölçeklerden maddeleri kapsayan ölçektir. İki kutuplu olan ölçek her iki yapıcı ve yıkıcı düşünmeyi gösteren maddeleri içermektedir. İyi yapılandırmacı düşünürlerin duygusal ve davranışsal başa çıkma punaları yüksek, kategorik, batıl inancalar ve esoterik düşünme puanları düşüktür.

Özetle, yapılandırmacı düşünmede bireylerin uyumla ilişkili olarak düşünme biçimlerinin iki önemli bileşeni vardır. Bu bileşenlerden birisini, kategorik ya da detaylı düşünme; aşırı,

yetersiz ya da uygun genelleme içeren düşünce gibi bireylerin kullandığı düşünme türünden oluşmaktadır. Diğer bileşen ise, bireylerin kendilerini ya da diğerlerini olduğu gibi kabul edip etmemeleri, kendileri ya da diğerlerine yönelik olumsuz görüşe sahip olup olmama gibi örtük inançlarının içeriğinden oluşur. Düşünmenin iki önemli türü de etkili duygusal başaııkmayı ve etkili eyleme yönelten yollarla düşünmeyi teşvik eder. Duygusal ve davranışsal başaııkmanın uyumlu ve uyumsuz yolları duygusal başaııkma ve davranışsal başaııkma alt ölçekleri ile gösterilir. Uyumsuz davranış ile ilişkili otomatik düşünmenin diğer yolları; kategorik düşünme, kişisel batıl inanç ve esoterik düşünme ölçekleri ile gösterilir. Saf iyimserlik ölçeği uyumla ilişkisizdir; iyimser bileşenin uyumsuz saf bileşeni ortadan kaldırdığını önerir.

2.1.14. Bilişsel-Yaşantısal Teori ve Depresyon

BYT, öğrenme teorilerinin, bilişsel teorinin ve psikanalitik teorinin prensipleri ile hassasiyet ve kompülsiyonar, duygusal kompleksler ve yapılandırmacı düşünmeyi de kapsayan kendi temel yapılarını kullanan bir depresyon teorisi sağlamaktadır (Epstein, 2014). BYT'ye göre iki tür depresyon vardır. Bunlardan birisi olumsuz öz değerlendirmeyi içermeyen depresyon türü, diğeri ise olumsuz öz değerlendirmenin eşlik ettiği depresyon türüdür.

Olumsuz benlik algısı içermeyen şiddetli depresyon, kaçışın mümkün olmadığı stres verici durumların oluşumu gibi yaşantısal sistemde oluşan depresyondur. Bu tarz durumlara, ölümcül bir hastalık, inatçı kronik ağrı, sevilen bir kimsenin ölümü ya da ayrılışı örnek verilebilir. Çocuğunu kaybeden bir anne yaşama olan ilgisini kaybedip depresyona girebilir. Çünkü yaşam onun için anlamını kaybetmiştir ve durumu değiştirmek için kendini çaresiz ve umutsuz hissetmektedir. Diğer bir şiddetli depresyon, Nazi toplama kamplarında yaşamak için hiçbir gerçekçi umudu olmayan tutuklular tarafından gösterilen depresyon türüdür. Tutuklulardan bir kısmı yaşamın anlamını kaybettiği düşüncesinin eşlik ettiği depresyon durumuna girmiştir. Ancak kamptaki herkes insanlık dışı duruma, derin bir depresyon durumuna girerek tepki göstermemiştir. Bazıları yaşamın anlamına dair bir ışık bularak depresyondan kaçınmayı başarmışlardır.

Son zamanlardaki araştırmalar insanların geniş olarak varsayılandan daha esnek olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, çeşitli araştırmalarda yakınıni kaybedenlerden yalnızca %10-15'inin kronik olarak depresyona girdiği bulunmuştur (Bonanno, 2004). Dahası, akut stres belirtisi göstermeyenlerden çoğu üzüntüsünü açığa vurmayı bastıranlar değildir. Yapılan

araştırmalardan açığa çıkan resim, güçlü stres belirtileri göstermeyenlerin yakının kaybetmenin ardından ileriki süreçte daha iyi uyum sağladığını göstermektedir. Bu tarz insanlar, kayıplarını daha uyumlu yollarla yorumlamış gibi görünmektedirler (Bonanno, 2004). BYT terminolojisinde onlar daha iyi yapılandırmacı düşünür gibi davranmışlardır.

BYT'ye göre, bireylerin otomatik düşünmesini ve olaylara ilişkin yorumunu etkileyen erken yaşantılarına bağlı olarak bazı insanlar, bazı durumlara çaresizlik içeren depresyon durumu ile tepki vermeye daha fazla yatkındır. Çocuklukta stres verici olayların oluşumu, çocuğa çaresizlik hissi yaşatan ya da kendisini suçlu olarak yorumladığı sevilen bir kimsenin kaybı ya da ayrılığı muhtemelen kişiyi bu tarz depresyona yatkın hale getiren örtük inançlarının kaynağıdır.

BYT'ye göre ikinci tür depresyon kendini inkârın eşlik ettiği durumlardır. Bazı insanlar sevilen bir kimsenin kaybında ya da başka bir stres verici olayın ardından kendilerine karşı düşmanlık beslerler. Şiddetli depresyon durumundaki bazı insanlar, kayda değer yanlış bir şey yapmadıkları halde affedilmez günah işlediklerini belirtmektedirler. Epstein (2014) bir danışanın, tecavüze uğradıktan sonraki hislerini “kendimi kirlemiş gibi hissettim” cümlesiyle belirttiğini söyler. Tecavüz onun suçu olmamasına rağmen, danışan kızgınlığını kendine çevirmiştir.

Freud, Arieti, Bemporad, Bolwby, Beck ve meslektaşları, benliğe yönelik olumsuz değerlendirmelere ilişkin olarak çocukluk dönemindeki yaşantılara atıf yapmışlardır. Epstein (2014) tüm bu kuramcıların kendine dönük düşmanlığı anlamamıza katkıda bulunduğunu ancak Sullivan'ın (1953) “iyi ben-kötü ben”, “iyi anne-kötü anne” etkileşimi hakkındaki görüşlerinin neden bazı insanların kendilerine dönmeye yatkın olduklarına dair aydınlatıcı açıklamalar yaptığını belirtmektedir. Sullivan'a göre, insanlar Bolwby'nin içsel temsiller ve BYT'deki kendi ve diğerlerine ilişkin şemalara benzeyen kişiselleştirmeler edinirler. Sullivan'a göre, özellikle önemli kişiselleştirmeler “iyi ben”, “kötü ben”, “iyi anne”, “kötü anne” dir. Yalnızca düşmanlık duygusu kendi başına rahatsızlık verici olduğu için değil ayrıca çocuk düşmanlığını açıkladığı takdirde ailesinden uzaklaşacağı için çocuğun ebeveynine karşı düşman olması kendi kendini engelleyicidir. Daha tatmin edici bir çözüm kendisini kötü, ebeveynini iyi olarak görmektir. Çünkü bu düşünce eğer kötü çocuk iyi çocuğa dönüşürse ebeveynin onu seveceği ve ihtiyaçlarını karşılayacağı umudunu devam ettirir. Bu şekilde çocuğun kendisini kötü, ebeveynini iyi görme düşüncesi otomatik olarak diğer önemli ilişkilere genelleştirilir. Ebeveynine karşı hissedilen bastırılmış düşmanlık

duyguları eş gibi başka bir insanla yer değiştirebilir. Bu tarz etkileşimlerin altında yatan örtük inançlar kendini gerçekleştiren kehanetle sonuçlanan davranıştan dolayı kendini koruyucu işlev yapar.

Bireyin kendine düşmanlık beslediği diğer depresyon şekli suçluluk duygusunu kapsar. Suçluluk, çocuklarda kabul edilmeyen istekler, davranışsal dürtüler ya da açık davranışlar nedeniyle oluşabilir. Yetişkinlerde ise, değerlerini ihlal eden davranıştan dolayı oluşabilir. Bu tarz davranış alkolün ya da ilaçların, grup baskısının, arzulanan bir nesne ya da davranışsal sonucu elde etme isteğinin etkisi altında oluşabilir.

Benliğe karşı düşmanlıkla ilişkili depresyonun kökeni daha yaygın olarak sınırlı bilişsel yetenekten dolayı çocukluk çağındaki gerçekçi olmayan suçluluk tepkilerinde yatar. Bu yüzden, ailesinden uzaklaştırılmasını istediği kardeşinin ölümünden kendisini sorumlu hissedip, suçluluk duygusu altında ezilebilir.

Sonuç olarak, bireylerin düşünme stillerinin ve örtük inançlarının içeriğini göz önünde bulundurmak neden bazı insanların depresyona diğerlerinden daha yatkın olduklarını anlamak açısından önem taşır. Depresyonun uyumsuz düşünme yolları ve uyumsuz inançları kapsadığı, subklinik depresyonlu üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmayla desteklenmiştir (Pacini, Muir & Epstein, 1998). Subklinik depresyon, sıkıntılı ruh halini kapsamasına rağmen günlük işlere katılımdan alıkoymayan depresyon seviyesi ile ilgilidir. Araştırmada, depresyondaki öğrencilerin, depresyonda olmayanlardan, hem düşünmenin içeriği hem de stili bakımından farklılaştığı ortaya konmuştur. Yapılandırmacı düşünme envanterinde, depresyondaki öğrenciler yapılandırmacı düşünmenin tümünde, duygusal başaçıkma ve davranışsal başaçıkma alt boyutlarında düşük sonuçlar elde etmişlerdir. Düşünme stilleri ile ilgili olarak, depresyondaki öğrencilerin yanıtları, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, istenmeyen sonuçların ardından daha fazla genelleme yaptıklarını, daha kutupsal ve gerçekçi olmayan yollarla düşündüklerini ortaya koymuştur. Akılcı-yaşantısal düşünme stilleri envanterinde, depresyondaki öğrenciler, diğerlerinden daha az mantıksal düşünme içinde olduklarını ve mantıksal düşünmeye daha az değer verdiklerini belirtmişlerdir.

2.1.15. Bilişsel-Yaşantısal Terapi

Bilişsel-Yaşantısal Teori, psikodinamik teorilerin, bilişsel teorinin ve fenomenolojik benlik kuramlarının önemli özelliklerini bütünleştirdiği için psikoterapiye yönelik tüm bu önemli yaklaşımları kapsayan bütünleştirici bir çerçeve sağlar (Epstein, 2014).

BYT'ye göre, herhangi bir terapinin başarılı olabilmesi için yaşantısal sistemde kalıcı değişiklikler üretmesi gerekmektedir. Teori, akılcı sistemdeki değişikliklerin önemli olmadığını söylemez, ancak akılcı sistemdeki değişikliklerin yaşantısal sistemde istenen değişiklikleri kolaylaştırabildiği ölçüde önemli olduğunu savunur. Bu tarz bir etkinin yokluğunda, uyumsuz davranışsal eğilimlerin kontrolünü geliştirmede ve uygunsuz genellemeleri azaltmada, içgörü bir dereceye kadar faydalı olabilir.

Teoriye göre, yaşantısal sistemde istenen değişiklikleri üretmek için her biri kendine göre avantaj ve sınırlılıklarına sahip beş temel yol vardır. Bunlardan birincisi, yaşantısal sistemi düzeltmek için danışanlara BYT hakkında bilgilendirme ve yapılandırmacı düşünme konusunda eğitim sağlayarak ve ayrıca davranışçı tekniklerin eşlik etmediği saf bilişsel terapiyi yürüterek akılcı sistemi kullanma yoludur. İkincisi, davranışsal terapide ortaya çıkan davranışsal yeniden programlamayı kullanma yoludur. Üçüncüsü, bilişsel davranışsal terapide gerçekleşen bilişsel ve davranışsal prosedürlerin kullanılmasıdır. Dördüncüsü, davranışın bilinçaltı kaynakları ile ihtiyaçlar, inançlar ve savunmalar arasındaki etkileşimleri ortaya koymak ve tedavi etmek için psikodinamik terapiyi kullanma yoludur. Beşincisi ise birey merkezli terapide kullanılan koşulsuz olumlu kabul ile gestalt terapide ve psikosentezde kullanılan fantezi teknikleri ile yaşantısal sistem ile kendi içinde iletişim kuran insancıl-yaşantısal yaklaşımları kullanma yoludur.

- ***Yaşantısal sistemin düzeltilmesi için akılcı sistemin kullanılması:*** Yaşantısal sistemde istenen değişimi gerçekleştirmek için akılcı sistemi kullanma yolu, etkili ve oldukça basit bir prosedür olabilir. Ancak, belirli türdeki problemleri tedavi etmek için uygun bir yol olmaması gibi önemli sınırlılıklara sahiptir. Akılcı sistemi kullanmanın zorluğu, yaşantısal sistemin oldukça zorlayıcı olabileceği, bu yüzden de bilinçli akıl yürütme ile değişime direnç gösterebileceğidir. Dahası, yaşantısal işletim bilinçli akıl yürütme dâhil tüm davranışları etkilediği için, yalnızca insanların öncül akıl yürütme süreçlerini etkilemekle kalmaz, aynı zamanda sonradan yaşantısal sistemin akılcı sisteme dayandığı ancak aslında yaşantısal sistem tarafından gerçekleşen mantığa bürüne sürecini de etkilemektedir. Bu yüzden, danışanların, zihnin iki sistemle işlem yaptığı, yaşantısal sistemin yaşantı yoluyla otomatik

olarak öğrenen sistem olduğu ve akılcı sistemin bilinçli akıl yürütme ile işlem yapan sistem olduğu konusunda farkındalık kazandırılması faydalıdır. Bu tarz bilgi, kalp ile akıl arasında çatışma yaşama gibi günlük yaşamdan verilen örneklerle desteklendiğinde kolaylıkla anlaşılır. Yaşantısal ve akılcı sistemlerin farklı kurallarla çalıştığının, danışanların sorunlarının genellikle, onların uyumsuz şemaları altında yattığının ve yaşantısal sistemlerinde yer alan bilgi işleme yolları tarafından üretildiğinin anlaşılması, onların neden akıl yürütme ve iradeleri ile kendi sorunlarını çözmede başarısız olduklarını anlamlarına yardım edebilir.

Danışanlara; duygularına, bedensel durumlarına, hayallerine ve davetsiz düşüncelerine dikkatini vermelerinin, günlük yaşamlarında tecrübe ettikleri zorlukların kaynağı olan algılarını, olaylara ilişkin yorumlarını ve davranışsal eğilimlerini etkileyen örtük inançlarını tanımlamak için faydalı olabileceği açıklanabilir. Ayrıca, danışanlara yaşantısal sistemin, olayları mantıksal muhakemeden ziyade çağrışımlarla bağlayan ve daha detaylı düşünme yerine kategorik düşünmeye ve genelleme yapmaya yatkın olan bilgi işleme sistemi olduğu öğretilir. Danışanlar, örtük inançları ve yaşantısal sistemlerinin işleyişi hakkında farkındalık kazanmadıklarında, bilmeden kendi çabalarını sabote ederek ve istenmeyen sonuçları kötü şansa ya da başkalarının davranışlarına yükleyerek düzeltici yaşantılarından faydalanamazlar.

Ayrıca, BYT'yi anlamak terapötik işbirliğinin gelişimine de katkı sağlayabilir. Danışan ve terapist aynı yönde çalıştığı zaman birbirleri ile etkili bir şekilde iletişim kurabilir. Dahası, danışan terapisti ile paylaşım içinde olarak tedavinin dayandığı teoriyi takdir eder. Yaşantısal sistemin akılcı olmayan, otomatik işletimini anlamak, danışanların rasyonelliklerinin savunma ihtiyacını ortadan kaldırarak direnci ve savunmayı azaltabilir. Örneğin, danışan mantıkdışı davranışını savunma ihtiyacı hissederse, terapisti ona yaşantısal sistemin mantıklı sistem olmadığını, çağrışımsal öğrenme prensiplerine göre çalışan bir sistem olduğunu hatırlatabilir. Terapist daha sonra danışana, rasyonelliğini savunmaya yönelten olay hakkındaki duygularını dikkate almanın faydalı olabileceğini önerebilir.

Yaşantısal sistemde yer alan örtük inançlar çeşitli yollarla ortaya çıkarılabilir. Bunun bir yolu, tekrar eden davranış kalıplarını not ederek ve özellikle hassasiyet ve kompülsiyonlar, egoya yabancı davranış ve bunları ortaya çıkaran durumlar hakkında farkındalık kazanarak gerçekleşir. İkinci bir yol, farklı durumlara yönelik tepkileri dolaylı olarak keşfetmek için fantezi tekniğini kullanmaktır. Üçüncü yol, danışanların duygusal reaksiyonlara, hislere ve

onları başlatan düşüncelere dikkatini vermeleridir. BYT'ye göre, duygusal reaksiyonlar insanların örtük gerçeklik teorilerinde yer alan önemli şemalara giden kraliyet yolu sağladıkları için, özellikle açığa çıkarıcı işleve sahiptir. Duygusal reaksiyonlar bunu iki yolla yapar. Birincisi, bir olay güçlü bir duygusal tepkiyi ortaya çıkardığında, bireyin örtük gerçeklik teorisinde yer alan önemli bir şemayı kapsadığını gösterir. Bu nedenle, duygusal tepkileri ortaya çıkaran olayları not ederek, bireyin gerçeklik teorisinde yer alan önemli bazı şemalar belirlenebilir. İkincisi, duygusal reaksiyonlar, belirli düşünceler ile belirli duygular arasındaki ilişkiye yönelik bilgi aracılığıyla şemalardan anlam çıkarmak için kullanılabilir (örn, Averill, 1980; Beck, 1976; Ellis, 1973; Epstein, 1983, 1984; Lazarus, 1991). Bu ilişki, bilişsel-davranışçı terapistlerin (örn, Beck, 1976; Ellis, 1973) klinik gözlemleri ve günlük yaşamdaki düşünceler ile duygular arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarla belgelendirilmiştir (Averill, 1980; Epstein, 1983). Otomatik düşünceler ile duygular arasındaki ilişkiden dolayı, karakteristik olarak belirli duygulara sahip olan insanların belirli yollarla düşündüğü varsayılır. Örneğin, kızgın insanların, genellikle kötü davranılan ve cezalandırılmayı hak eden insanlar olduklarına dair örtük inanca sahip oldukları; korkak insanların, dünyanın tehlikeli bir yer olduğu ve kaçmak için hazırlıklı olmaları gerektiğine dair örtük inançlara sahip oldukları; üzgün insanların, yeri doldurulamaz bir kayba sahip oldukları ya da yetersiz, kötü veya sevgiyi hak etmeyen insan olduklarına dair örtük inançlara sahip oldukları varsayılır.

Uyumsuz duygu ve davranışları düzeltmek için, akılcı sistemin kullanılabileceği en açık yol, bilişsel-davranışçı terapistler tarafından geniş ölçüde kullanılan bir teknik olan (örn, Beck, 1976; Ellis, 1973) duygu ve davranışlara öncülük eden otomatik düşüncelerin belirlenmesi ve tartışılmasıdır. Danışanlara, sıkıntı veren duygu ve davranışlarına öncülük eden otomatik düşüncelerini belirlemesi öğretilir. Bu düşüncelerin yıkıcı olduğunun farkına vararak ve yapıcı düşüncelerle yer değiştirerek, uyumsuz duygu ve davranışlar değiştirilebilir.

Yaşantısal sistemden kaynaklanan hatalı işlemi düzeltmek için akılcı sistemi kullanmanın diğer bir yolu, danışanların gerçek yaşamdaki düzeltici duygusal yaşantıların değerini anlamalarını sağlamaktır. Danışanlara, yaşantısal sistemden kaynaklanan özellikle hassasiyet ve kompülsiyonları kapsayan önyargılı yorumlarının, geçmişte uyumsuz tepkilerini sürdürmeye nasıl hizmet ettiği ve onları değiştirmenin potansiyel düzeltici yaşantılardan öğrenmelerine izin vereceğini anlamaları konusunda yardım edilir.

Danışanlar tarafından, ne akılcı sistemin ne de yaşantısal sistemin diğerine karşı herhangi bir üstünlüğü olmadığına, her ikisinin de avantaj ve dezavantajlara sahip olduğunun, her iki sistemi tamamlayıcı bir şekilde kullanmanın önemini anlaşılması faydalıdır. Her bir sistemin faydalı bir rehberlik sağlayabileceği gibi yoldan çıkarabileceği de danışanlara vurgulanır. Ayrıca, her zaman akılcı olmanın ve sezgi ve duyguları göz ardı etmenin zarar verici olduğu belirtilir. Bu nedenlerden dolayı danışanların, normal şartlarda farkındalık dışında işlem yapan ancak uygun bir şekilde dikkat edildiğinde ulaşılabilen yaşantısal sistemin içeriği ve işletimi ile temasta olmanın önemini anlamaları gerekmektedir. Her iki sistemin birlikte kullanılmasına örnek olarak, danışanın önemli bir karar verirken kendisine şu soruyu sorması istenir: “Bunu yapma konusunda ne hissediyorum? Bunu yapma konusunda ne düşünüyorum? Her ikisini de göz önünde bulundurursam yapmam gereken nedir?”

- **Yapılandırıcı düşünme eğitimi:** Yapılandırıcı düşünme eğitiminin, insanların günlük yaşamlarındaki duygu, düşünce ve davranışlarını geliştirmede yararlı bir prosedür olduğu araştırmalarca ortaya konmuştur (Epstein, 1998, 2001). Yapılandırıcı düşünme eğitiminin prensipleri geniş olarak bilişsel terapi ile benzerlik gösterse de, yaşantısal sistemin önemini anlaşılması açısından farklılık gösterir. Yapılandırıcı düşünme eğitiminin, günlük yaşamdaki sorunları iyileştirmedeki etkililiği, yaşantısal sistemi geliştirmek için akılcı sistemin kullanılmasının mümkün olduğunu ortaya koymaktadır.

Epstein’a (2001), bugüne kadar incelenen tüm tanı durumlarında, bireylerin yapılandırıcı düşünme düzeylerinin düşük olduğunu belirtmektedir. Bu açıdan, danışanların tüm terapi yaklaşımları ile faydalı bir şekilde tamamlanabilen yapılandırıcı düşünme eğitiminden geçmeleri faydalıdır. Epstein’a göre neredeyse tüm danışanlar, yalnızca zayıf yapılandırıcı düşünceleri klinik problemlerine katkıda bulunduğu için değil, aynı zamanda klinik problemleri de yapılandırıcı düşünme düzeylerini etkilediği için, özel problemleri ne olursa olsun zayıf yapılandırıcı düşünürlerdir. Bunun nedeni, pek çok ciddi uyumsuzluk sorununun, travmatik ve travmatikçe yakın yaşantıların sonucu olmasıdır. Bu tarz yaşantılar, insanların travmalarına ve travmalarına benzer olayların tekrar etme olasılığını hatırlatan ipuçlarına karşı aşırı derecede duyarlı olmalarına neden olur. Sonuç olarak, endişelenmeye ve depresif düşünmeye yatkın hale gelirler. Özetle, Epstein’a göre, özel semptomları ne olursa olsun neredeyse tüm danışanlar, yapılandırıcı düşünme eğitiminden bir dereceye kadar fayda sağlayabilir (Epstein, 2001).

Yapılandırmacı düşünmenin en temel prensibi, insanların yaşantısal olarak edindikleri inançlarının otomatik olarak, olaya ilişkin yorumunu, duygularını ve davranışsal eğilimlerini belirlediği ve bilinçli akıl yürütme sürecini etkilediğidir. Bu yüzden, insanlar farkındalık kazanarak ve uygun bir biçimde uyumsuz örtük inançlarını ve bilgi işletim biçimini değiştirerek yaşam kalitelerini geliştirebilirler.

Yapılandırmacı düşünme eğitimi, diğer terapi yaklaşımları içerisinde basit ve etkili bir şekilde yürütülebilir. Bunun bir yolu danışana, uyum açısından yaşantısal işlemin önemini öğretmektir. Diğer bir yol, danışana olumsuz duygularını kontrol etmek için kendisine negatif duyguyu başlatan olaya ilişkin yorumunu sormak ve o şekilde düşünmediği takdirde ne olacağını sormaktır. Eğer danışan, olaya ilişkin yorumunun etkisiyle üzüntü hissettiği sonucuna varırsa, düşünce durdurulmalı ya da en azından göz ardı edilmelidir. Başka bir faydalı prosedür, can sıkıcı düşünceler için yapılandırmacı alternatifler aramaktır. Yıkıcı bir düşünce, bireyin zihnine geldiğinde yapıcı bir düşünce ile yer değiştirmesi istenmelidir. Eğer bu alıştırma yeterli bir şekilde tekrar edilirse, yapılandırmacı alternatif zamanla otomatik hale gelecek ve artık bilinçli çaba gerektirmeyecektir.

- **Önemli duygusal yaşantılar aracılığıyla doğrudan öğrenme:** Yaşantısal sistemin özü, isminin de vurguladığı gibi yaşantıdan öğrenmeye uyarlanmış bir sistem olmasıdır. Yaşantısal sistemde yer alan uyumsuz şemaların değişimi için en doğrudan yol düzeltici yaşantılar sağlamaktır. Bunu başarmanın bir yolu danışan ve terapist arasındaki ilişki aracılığıyla gerçekleşir. Bu prosedür, özellikle psikoanalitik transferans ilişkisinde vurgulanan yöntemdir. Yaşantıdan öğrenmenin diğer yolu, günlük yaşamda düzeltici önemli duygusal yaşantılara sahip olmakla gerçekleşir. Danışanların, önyargılı yorumları ve kendini doğrulayan davranışsal eğilimleri hakkında içgörü kazanması bu anlamda faydalı olabilir. Bu tarz bir içgörü yokluğunda, potansiyel düzeltici yaşantılar, danışanın yıkıcı düşünce ve davranış kalıplarının söndürmek yerine pekiştirilmesine katkıda bulunabilir.

- **Yaşantısal sistemle kendi ortamında iletişim kurma:** Yaşantısal sistemle kendi ortamında ilişki kurma, çağrışım, metafor, hayal, fantezi ve öykü kullanımını ifade eder. BYT, çeşitli terapilerin geniş bakış açılarını içine alarak bir çerçeve sağlayan bütünleştirici kişilik teorisi. BYT, bu amaca yönelik olarak yaşantısal sistemle kendi ortamında nasıl ilişki kuracağının hem basit hem de karmaşık örneklerini terapötik olarak kullanıma sunmak için yeterli olmak zorundadır.

Basit bir örnek, terapistin rehberliği altındaki bir danışanın gerçek yaşamda aynı türdeki bir duruma nasıl tepki verebileceğini öğrenmek için bir durum hayal etmesidir. Bu prosedür, yaşantısal sistemin hayal edilen olaylara, gerçek olaylara benzer bir şekilde tepki vereceği varsayımına dayanır. Aşağıda verilen vaka örneği, yaşantısal sistemle kendi ortamında iletişim kurmayı içermektedir (Epstein, 2003).

Vaka: Robert, evlilik konusunda kararsızlık yaşayan bir danışandır. Son zamanlarda, yıllardır birlikte olduğu sevgilisi ona bir uyarı vererek, ya evlenmelerini ya da ayrılımlarını talep etmiştir. Robert onu sevmekte, ancak evlilik için kendisini hazır hissetmemektedir. Aslında Robert hep yuva kuracağını düşünmüş ancak nedense bunu ne zaman kendisine itiraf etme noktasına gelse, ilişkisi ile ilgili bir şeyler ters gitmiş ve sevgilisiyle ayrılma noktasına gelmiştir. İlk başta, Robert ilişkilerinin ayrılıkla sonlanmasını sevgililerine bağlamış, ancak tekrar eden sahnelerin ardından evlilik konusunda kararsızlık yaşadığını fark etmiştir. Terapisti, Robert'ın evlenip, işten çıktıktan sonra evine geldiğini hayal ettiği bir sahne içerisinde, onun yaşantısal sistemi ile kendi ortamında iletişim kurma yoluna gitmiştir. Robert, sahneyi açıkça zihninde canlandığında terapisti ondan duygularına dikkatli bir şekilde katılmasını istemiştir. Robert, karısının onu kapıda karşıladığı ve çocukları heyecanla gün içindeki olayları ona anlatmaya başladığında, tedirginlik ve üstünde yük hissettiğini ifade etmiştir. Terapist, daha sonra Robert'a aynı duyguları hissettiği başka sahneleri hayal etmesini söylemiştir. Robert'ın zihni çocukluğuna dönmüş ve ebeveynlerinin eğlenmek için dışarı çıktığında kendisinden küçük kardeşlerine bakmalarını istediği sahneyi hayal etmiştir. Akranlarıyla oynayamayıp, kardeşlerine bakmak zorunda olması onu derinden etkilemiştir. Sonuç olarak, yaşantısal düzeyde çocuklarla etkileşim kurmaktan hoşlanmamayı öğrenen Robert, bunu hiçbir zaman akılcı düzeyde kendisine söylememiştir. Bir yetişkin olarak Robert, akılcı zihninde evlenip aile kurmak istese de, yaşantısal zihninde çocuklarla birlikte olma düşüncesi hoş olmayan hisler üretmiştir. Robert ve terapisti, onun kalbini mi yoksa zihnini mi takip etmesi gerektiğini tartışmışlardır. Robert'ın karar vermesine yardımcı olmak için terapisti ona kalbini takip etmesinin en az dirence yol açabileceğini işaret etmiş ve eğer Robert zihnini takip etme kararı alırsa da çocuklara yönelik olumsuz duyguların üstesinden gelmek için çalışmasının önemli olacağını eklemiştir. Robert, ne yapmak istediğine karar verdiğinde onun çocuklarla eğlenceli aktiviteler içinde olduğu sahneleri içeren fantezi tekniği uygulanmıştır. Ayrıca, Robert kardeşleri ile birlikte olmaktan hoşlandığını hatırladığı çocukluk yaşantılarını hayal etmeye cesaretlendirilmiştir. Hayali çocuklarına kendi ebeveynlerinden daha iyi davrandığı için hoşnut olduğunu içeren

başka sahneleri hayal etmesi istenmiştir. Sonuç olarak terapide, hayal ve duyguların çağrışımı aracılığıyla, onun evlilikten kaçınmasına neden olan duygusal tıkanıklığa ulaşılmış, ileri süreçte Robert'ın bu duygularla yüzleşmesi ve çözümlemesi sağlanmıştır.

- **Bilişsel-Yaşantısal Terapi:** BYT'nin psikoterapiye yönelik temel katkısı tüm terapötik yöntemlerin bütünleştirici bir çerçevesini sağlamasıdır. Bilişsel-Yaşantısal Terapi, danışanlar ile kolaylıkla paylaşılır ve bu paylaşım terapi süreci boyunca rehberlik kaynağı olarak hizmet eder.

BYT'ye göre zihnin nasıl çalıştığının anlaşılması, yöntem seçimini daraltır ve eşit derecede önemli olarak terapötik yöntemin seçimine rehberlik edebilecek bütünleştirici bir sistem içine yeni ve eski bilgilerin organizasyonuna imkân verir. BYT, yalnızca zihnin nasıl çalıştığını açıklayan bir teori değil, aynı zamanda araştırma ve gerçek yaşam olayları ile desteklenen bir teoridir. Ayrıca, sıradan insanlar tarafından kolaylıkla anlaşılır; çünkü onların kendi yaşantıları ile oldukça uyumludur ve mantıksal akıl yürütme kapasitelerine rağmen neden mantıksız düşünüp davrandıklarını kapsamlı bir şekilde açıklar. İnsanlar, kalpleri ile kafaları arasındaki çatışmalara ve kontrol edemedikleri davetsiz düşüncelere sahip olduklarının çok iyi farkındadırlar. BYT'nin prensipleri onlara açıklandığı anda, daha önce anlaşılmayanı anlayabilirler.

BYT, günlük hayattan örnekler kullanarak, insanların çevrelerine uyum yaptıkları iki yol olduğunu söyler. Bir yol, genellikle farkındalık dışında işlem yapan ve insanların hayvanlarla paylaştığı yaşantısal çağrışımsal öğrenme sisteminin otomatik işlemine dayanır. İkinci yol ise yalnızca insan türüne özgü olan, bilinçli, kasıtlı, sözlü, akılcı sistemdir. Danışanlar, her bir sistemin birbiri ile nasıl etkileşim içine girdiğini öğrenir. Herşeyden önemlisi, sorunlarının büyük ihtimalle yaşantısal sistemlerinin içeriği ve operasyonunda yattığını ve düzeltilmesi gerekenin bu sistem olduğunu öğrenirler. Bilişsel-Yaşantısal Terapi, hatalı işlem yapmanın düzeltilebileceği, akılcı sistemin kullanımını kapsayan ya da kapsamayan, çeşitli yollar önermektedir. Zihnin nasıl çalıştığına yönelik bu tür bir anlayış, danışanları yaşamdaki sorunlarını çözmek için teori güdümlü bir şekilde davranmaları için hazırlar.

Danışanlarla BYT'nin paylaşılması, zihnin nasıl çalıştığına yönelik bilgi sağlamanın ötesinde önemli avantajlara sahiptir. Diğerleri ile işbirliği içinde çalışma ve güven bakımından önemli düzeltici duygusal yaşantı sağlayan terapötik anlaşmanın, gelişimini kolaylaştırır. Dahası, BYT temelli terapilerde, terapist tarafından sağlanan koşulsuz olumlu

kabul, benlik saygısını yükseltmeye katkıda bulunur. Her iki gelişim de danışanların sorunlarını keşfedebildiği güvenli bir temel sağlar.

İki farklı sisteme dair farkındalığın bir avantajı da danışanlardaki savunmayı azaltmasıdır. Yaşantısal sistemin geçmiş yaşantıya dayalı çağrışımlara göre çalıştığı, danışan tarafından anlaşıldığında, yaşantısal olarak belirlenmiş davranışı savunmak anlamsız hale gelecektir. Bundan sonra yapılması gereken, uyumsuz şemaları ortaya çıkarmak için, şimdiki olayları duygusal olarak önemli olaylarla ilişkilendiren yaşantısal sistemin içeriğini ve nasıl çalıştığını incelemektir.

BYT, kendi başına yeni bir yöntem önermese de, BYT ilişkili terapi ailesi içinde uygulanabilen pek çok vurguya dikkat çeker. Bu vurgulardan birisi, uyumlu bir eklektik yaklaşım üzerinedir. Diğer eklektik yaklaşımlardan farklı olarak, yöntem seçimi BYT ilişkili terapiler içinde kuramsal olarak yönlendirilmiş bir şekilde yönetilebilir. Örneğin, yöntemler; yaşantısal sistemi düzeltmek için akılcı sistemin kullanımını kapsayıp kapsamama, psikodinamik eklektik yaklaşımı kullanma, terapi ortamında ya da terapi ortamı dışında düzeltici duygusal yaşantılar sağlama, yaşantısal sistemle kendi ortamında iletişim kurmasına göre sınıflandırılabilir. Terapist ve danışan, terapinin başında ya da sonrasında bu yöntemlerden hangisinin en iyi kullanılacağını birlikte değerlendirirler. Yaşantısal sistemle kendi ortamında iletişim kurmayı seçmeleri halinde, bu yöntemi yaşantısal sistem hakkında öğrenmek için mi ya da onu etkilemek için mi en iyi kullanılacağını değerlendirebilirler. Bu, tabi ki belirli bir zamandaki belirli bir problemin doğasına bağlıdır. Dikkate alınması gereken bu yaklaşım tüm oryantasyonlardan tek bir uyumlu çerçeve içinde terapötik yöntemleri organize eden bir yol sağlar.

BYT'deki diğer bir vurgu, yaşantısal sistem içinde sürekli değişim yaratmak için ihtiyaç doyumunun önemi üzerinedir. Temel ihtiyaçlar arasındaki etkileşimlerin önemli sonucu birbirlerine karşı kontrol ve denge olarak hizmet etmeleridir. Bir ihtiyaç diğer ihtiyaçları karşılama pahasına karşılandığında diğer ihtiyaçları karşılama motivasyonu artar. Bu, tüm ihtiyaçların uyumlu seviyeler içinde işlem yapmasını sağlamaya katkı yapar. Ancak bazı olağanüstü durumlar altında, belirli bir ihtiyacı karşılama motivasyonu öyle büyüktür ki, diğer ihtiyaçların karşılanması feda edilir ve bu durum birey üzerinde dengesizlik ve ciddi problemler yaratır. Örneğin, bir kişi benlik saygısındaki kaybı karşılamak için öyle yönlendirilir ki ilişkisellik ihtiyacını feda ederek abartılı kendini beğenmişlik geliştirir.

İyi uyum yapmış kişiler karakteristik olarak örtük ihtiyaçlarını sinerjik bir şekilde karşılarken, uyum sorunu olan bireyler bunu çatışmalı bir şekilde yapar. Örneğin, Mary duygusal olarak kararlı ve mutlu bir insandır. Yüksek benlik algısına sahip, karşılıklı ödüllendirici kişilerarası ilişkiler kurmada usta ve başkalarına karşı yardımsever olmaktan büyük memnuniyet duyan birisidir. Bu, yalnızca onun mutluluğuna değil istenen kişilerarası ilişkilerine ve dolayısıyla güvenliğine katkı sağlar. Ayrıca benlik saygısına da katkıda bulunur; çünkü çevresindekilerin onun düşünceli birisi olmasını takdir etmesi onu gururlandırır. Davranışlarının tutarlı olması çevresindekilerin istenen şekilde karşılık vermesine neden olur, böylece kendisi ve diğerleri ile ilgili görüşleri istikrarını sürdürür. Dolayısıyla Mary tüm temel ihtiyaçlarını uyumlu ve sinerjik bir şekilde karşılar. Michael ise karakteristik olarak temel ihtiyaçlarını çatışmalı bir şekilde karşılamaktadır. Düşük benlik saygısını yükseltmek için öyle yoğun bir meydan okuma içerisindedir ki, bunu kendisini çevresine yabancılaştıran üstünlük davranışı gibi zararlı yollarla yapar ve ilişkisellik ihtiyacını feda eder. Onun yaşantısal sistemi tüm temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olduğu için Michael anksiyete ve güvensizlik yaşadığı potansiyel düzensizlik stresi altındadır.

Bilişsel-Yaşantısal Terapi, yaşantısal ve akılcı sistemlerin etkileşimine vurgu yapar. BYT'ye göre, duygusal olarak önemli bir olayla ilgili bilgi önce yaşantısal olarak işlenir ve daha sonra bilinçli düşüncenin önyargıyla hareket etmesini etkileyerek, davranışı yönlendirir. Bu tarz bir etkinin farkında olmayan insanlar, bilinçli olarak davranışlarını açıklamaya, akılcı yoldan düşünmeye çalışırlar. Aslında yaşantısal sistemleri tarafından belirlenen akılcı sistemleri ile açıklamaya çalışarak mantığa bürüne yolunu kullanmış olurlar. Bu süreç değerlendirmede önemlidir, çünkü insanların yaşantı yoluyla öğrenmelerini engeller. Uyumsuz davranışlarını savunarak, nasıl düşünce ve davranışlarını değiştirmek herhangi bir güdüye sahip olmazlar.

BYT ilişkili terapilerin diğer özelliği, yaşantısal sisteme güvenli bir şekilde ulaşmada etkili bir yol olarak görülen fantezi tekniğini kullanmaktır. Fantezi tekniği, yalnızca sorunları tanımlamak için ayrıca sorunların çözümünü kapsadığı için de özellikle faydalıdır.

Kısacası, BYT yeni yöntemler sağlamasa da tüm psikoterapi yaklaşımları için bütünleştirici ve faydalı bir çerçeve sağlar. Bilişsel-Yaşantısal Terapi, tüm oryantasyonlardan çeşitli yöntemlerin faydalı ve uyumlu bir şekilde seçimi ve uygulanmasını etkileyebilir.

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan yapılandırmacı düşünme kavramı ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Yapılandırmacı Düşünme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bilişsel-Yaşantısal Teori'ye göre “yapılandırmacı düşünme” günlük yaşamdaki uyumlu ve uyumsuz davranışı anlamak için merkezi öneme sahip bir kavramdır. Teoride, yaşamdaki günlük sorunların çözümünde yaşantısal sistemin etkili işleviyle ilgili olan yapılandırmacı düşünme yaşantısal sistemin yeterliliğini ya da zekâsına karşılık gelir. İyi yapılandırmacı düşünürler, duygularını kontrol etmede onlara yardımcı olan ya da başa çekmada eylem yönelimli yaklaşım sergilemelerini sağlayan uyumlu düşüncelere sahiptir. Buna karşın, zayıf yapılandırmacı düşünürler, duygu izleme sürecine karışan uyumsuz otomatik düşünceleri devam ettirirler. Bunun sonucu olarak, kendilerine ve başkalarına yönelik aşırı genellemeler aracılığıyla etkili olmayan başa çekma süreçleri kullanırlar. Dolayısıyla, yapılandırmacı düşünme bir kişinin sorun çözme becerisini etkileyen bilişsel ama entelektüel olmayan bir değişkendir (Epstein & Meier, 1989).

“Yapılandırmacı Düşünme Envanteri” (Constructive Thinking Inventory; Epstein & Meier, 1989), yaşantısal sistemin zekâsına dayalı olarak kişilerin yapılandırmacı ve yapılandırmacı olmayan (yıkıcı) başa çekma becerilerini ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Envanter geliştirilirken, insanların günlük yaşamlarında alışkanlık haline getirdikleri düşüncelerini bildirdikleri öz-raporlardan yararlanılmıştır. Madde faktör analizleri bu bilişlerin Küresel Başa çekma faktörü ve Duygusal Başa çekma, Davranışsal Başa çekma, Kategorik Düşünme, Batıl İnanç, Saf İyimserlik ve Negatif Düşünme Faktörleri olmak üzere 7 faktör altında toplandığını ortaya koymuştur. Duygusal Başa çekma faktörü; kendini kabul, negatif genelleme yoksunluğu, alıngan olmama, bir yere ait olamama duygusu alt faktörleri ile ilişkilidir. Davranışsal Başa çekma; pozitif düşünme, eylem yönelimlilik ve bilinçlilik ile ilişkilidir. Kategorik Düşünme, Batıl İnanç, Saf İyimserlik ve Negatif Düşünme ise; kişilerin gerçeği yorumlamalarını yansıtan akılcı olmayan düşünce ya da bilişsel hatalarını işaret eder (Epstein & Meier, 1989).

Yapılandırmacı düşünme kavramıyla ilişkili araştırmalarda Yapılandırmacı Düşünme Envanteri kullanılmaktadır. Bu araştırmalardan bazıları aşağıda verilmiştir.

Katz ve Epstein (1989), 456 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri araştırmada Yapılandırıcı Düşünme Envateri'ni uygulamışlar ve en yüksek ve en düşük %5'e giren öğrencileri laboratuvar stres testine tabi tutmuşlardır. Araştırma bulguları zayıf yapılandırıcı düşünürlerin iyi yapılandırıcı düşünörlere göre daha fazla olumsuz düşünce ve duygular ile kan basıncında ve diğler psikolojik uyarılmalarda daha fazla artış gösterdiğini ortaya koymuştur.

Lopez (1996), 145 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmasında, yapılandırıcı düşünme yeterliklerini belirleyen bağlanma stillerini incelemiştir. Yapılandırıcı Düşünme Envanteri, Ebeveyn-Çocuk Duygusal Bağlanma Stilleri ve Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçekleri'ni uyguladığı araştırma sonuçları, cinsiyet ve etnik farklılıklarının kontrol edildiğı zaman, hem ebeveyn-çocuk bağlanma stillerinin hem de yetişkin bağlanma stillerinin yapılandırıcı düşünme puanlarını belirlediğini ortaya koymuştur. Ayrıca bu araştırmanın bulguları, öğrencilerin yetişkin bağlanma stillerinin, erken duygusal bağlanmanın yapılandırıcı düşünme üzerindeki etkisine güçlü bir şekilde aracılık ettiğini göstermektedir.

Scheuer ve Epstein (1997), Yapılandırıcı Düşünme Envanteri ile belirledikleri yüksek ve düşük yapılandırıcı olmak üzere iki grup üzerinde yürüttükleri deneysel araştırmada, yapılandırıcı düşünmenin günlük yaşamdaki bilişsel, duygusal ve psikolojik reaksiyonlar ile ilişkisini ve iki grup arasındaki farklılıkları incelemiştirler. Araştırma bulguları Katz ve Epstein'in (1989) araştırmaları ile uyumlu olarak, düşük yapılandırıcı düşünme puanlarına sahip olan katılımcıların daha fazla olumsuz bilişler ve duygular rapor ettiklerini ortaya koymuştur.

Park, Moore, Turner ve Adler (1997), yapılandırıcı düşünmenin; kaygı, pozitif düşünme ve madde kullanımı üzerindeki etkisini 221 gebe kadın üzerinde boylamsal bir araştırma ile incelemiştirler. Gebeliğin erken döneminde ve son döneminde katılımcılarla görüşmeler yapılmıştır. Araştırma bulguları yapılandırıcı düşünmenin hem psikolojik hem de davranışsal uyumu yordadığını göstermiştir.

Pacini, Muir ve Epstein (1998), Bilişsel-Yaşantısal Teori çerçevesinde depresyonun uyumsuz düşünme yolları ve uyumsuz inançlar ile ilişkisini incelemiştirler. Yapılandırıcı Düşünme Envanteri ve Akılcı-Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeğı'nin kullanıldığı araştırmada, subklinik depresyondaki öğrencilerin (n=39), subklinik depresyonda olmayan (n=36) kontrol grubundaki öğrencilerden, hem düşünmenin içeriğı hem de stili bakımından

farklılaştığı ortaya konmuştur. Yapılandırmacı düşünme envanterinde, depresyondaki öğrenciler yapılandırmacı düşünmenin tümünde, duygusal başa çıkma ve davranışsal başa çıkma alt boyutlarında düşük sonuçlar elde etmişlerdir. Düşünme stilleri ile ilgili olarak, depresyondaki öğrencilerin yanıtları, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, istenmeyen sonuçların ardından daha fazla genelleme yaptıklarını, daha kutupsal ve gerçekçi olmayan yollarla düşündüklerini ortaya koymuştur. Akılcı-yaşantısal düşünme stilleri envanterinde, depresyondaki öğrenciler, diğerlerinden daha az mantıksal düşünme içinde olduklarını ve mantıksal düşünmeye daha az değer verdiklerini belirtmişlerdir.

Freeman (1998), 194 yetişkin birey üzerinde yürüttüğü araştırmada, evlilik doyumu ve kişilerarası ilişkiler ile yapılandırmacı düşünme ve erken uyumsuz şemaların ilişkilerini incelemiştir. Araştırmada ölçme aracı olarak; Yapılandırmacı Düşünme Envanteri, Kişilerarası İlişkilerde Problem Envanteri, Şema Anketi ve Evlilik Kalitesi İndeksi kullanılmıştır. Bulgular, yapılandırmacı düşünmedeki yüksek puanların ve erken uyumsuz şemalardaki düşük puanların kişilerarası uyumun belirleyicileri olduğunu göstermiştir. Ayrıca kadınlar erkeklere göre yapılandırmacı düşünmede daha düşük, şema ölçeğinde daha yüksek puanlar almışlardır.

Harris ve Lightsey (2005), 147 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri araştırmada, yapılandırmacı düşünmenin; dışadönüklük, nörotizm ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılığını incelemişlerdir. Araştırmacılar, Yapılandırmacı Düşünme Envanteri'nden alınan puanların, yapılandırmacı düşünmenin yalnızca nörotizm ve dışadönüklüğün öznel iyi oluş üzerindeki etkisini açıklamakla kalmayıp, kendi başına güçlü bir belirleyici olduğunu göstererek öznel iyi oluş literatürüne önemli bir katkıda bulunduğunu belirtmektedirler.

Evers, Tomic ve Brouwers (2005), yapılandırmacı düşünme ile tükenmişlik ilişkisini 433 ortaokul öğretmeninden oluşan örneklem üzerinde araştırmışlardır. Araştırma bulguları, yapılandırmacı düşünmenin dört bileşeninin; duygusal tükenmişlikte %17, duyarsızlaşmada %21 ve kişisel başarıda %20 oranında açıklanan varyansa katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları, ortaokul öğretmenlerinin sahip oldukları uyumsuz düşünme süreçlerinin, çalışırken akılcı düşüncelerini engellediğini göstermektedir.

2.2.2. Yapılandırmacı Düşünme İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yapılandırmacı düşünme ile ilişkili ülkemizde sınırlı sayıda da olsa bazı araştırmalar bulunmaktadır.

Karadağ, Baloğlu ve Yüksel (2009), ilköğretim okulu öğretmenlerinin yapılandırmacı düşünceleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki nedensel ilişkileri belirlemek amacıyla 334 öğretmene Yapılandırmacı Düşünme Envanteri'ni ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ni uygulamışlardır. Araştırmada oluşturulan yapısal eşitlik modeline göre, öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemede, yapılandırmacı düşünme stilleri önemli bir belirleyicidir. Öğretmenlerin davranışsal başa çıkma düzeyleri arttıkça stresle pozitif olarak başa çıkma tarzları artmaktadır. Buna karşın, kişisel batıl düşünme ve olağanüstü şeylere inanma arttıkça stresle başa çıkmada negatif faktörlere yönelimleri de artmaktadır.

Korkmaz (2010), 714 ilköğretim okulu öğretmeni üzerinde yürüttüğü araştırmasında, ilköğretim okulu öğretmenlerinin yapılandırmacı düşüncelerinin öğretmenlik yetkinliğine etkisini yapısal eşitlik modelleme kapsamında test etmiştir. Araştırmada veriler Yapılandırmacı Düşünme Envanteri ve Ohio Öğretmen Yetkinlik Ölçeği ile toplanmıştır. Bulgular, öğretmenlerin, davranışsal başa çıkma, duygusal başa çıkma ve saf iyimserlik alt boyutlarının öğretmen yetkinliklerini pozitif olarak; savunmada olma, esoterik düşünme ve bireysel batıl inanç alt boyutlarının ise negatif etkilediğini göstermiştir.

Güdücübaşı (2012), 474 ilköğretim 5. Sınıf öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmasında öz-düzenleme ve yapılandırmacı düşünme arasındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modeli ile test etmiştir. Araştırmada veriler Yapılandırmacı Düşünme Envanteri ve Öz-Düzenleme Becerisi Ölçeği ile toplanmıştır. Bulgular öğrencilerde davranışsal başa çıkma ve doğal iyimserlik boyutlarının öz-düzenleme becerilerini pozitif olarak; bireysel batıl inanç, kesin düşünme ve esoterik düşünme boyutlarının ise negatif olarak etkilediğini ortaya koymuştur.

Yurt dışında ve yurt içinde yapılandırmacı düşünmeyle ilgili yapılan araştırma bulguları ışığında yapılandırmacı düşünmenin; stresle başa çıkma (Katz & Epstein, 1989; Scheuer & Epstein, 1997; Karadağ, Baloğlu ve Yüksel, 2009), depresyon (Pacini, Muir & Epstein, 1998), evlilik doyumu (Freeman, 1998), öznel iyi oluş (Harris & Lightsey, 2005), bağlanma stilleri (Lopez, 1996), kişilerarası uyum (Park vd., 1997), mesleki tükenmişlik (Evers, Tomic & Brouwers, 2005), öğretmenlik yetkinliği (Korkmaz, 2010) ve öz-düzenleme

(Güdücübaşı, 2012) gibi yaşamın çeşitli alanlarında oldukça etkili bir değişken olduğu söylenebilir.



BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, deney grubuna uygulanan işlemler ve verilerin analizi açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programının, yapılandırmacı düşünme üzerindeki etkisinin incelendiği deneysel bir çalışma niteliğindedir. Araştırmanın bağımsız değişkenini Bilişsel Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programı, bağımlı değişkenini ise Yapılandırmacı Düşünme Envanteri'nden alınan puanlar oluşturmaktadır.

Çalışma, üniversite öğrencilerinden oluşturulan deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba yürütülmüştür. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen, Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

Araştırmada kontrol gruplu, ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın deseni; 2*3'lük karışık desendir. Bu desende, birinci etmen deneysel işlem gruplarını (deney ve kontrol grupları); ikinci etmen ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümleri) göstermektedir (Büyüköztürk, 2014). Araştırma deseni Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3

Deneysel Çalışmanın Uygulanma Periyotları

ÖLÇÜMLER	Ön-test	Uygulanan İşlem	Son-test	İzleme Ölçümü
GRUPLAR				
Deney	X	BYT temelli psiko-eğitim Programı	X	X
Kontrol	X	-----	X	X

X: Yapılandırıcı Düşünme Envanteri uygulanmıştır.

--: Herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

Tablo 3’de görüldüğü gibi, uygulamanın başlangıcından iki hafta önce deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilere Yapılandırıcı Düşünme Envanteri ön-test (Ö1) olarak uygulanmıştır. Bu uygulamadan iki hafta sonra deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen ve 9 oturumdan oluşan Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna bu süreçte herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Oturumların tamamlanmasından sonra deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm katılımcılara ölçek son-test (Ö2) olarak tekrar uygulanmıştır. Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin yapılandırıcı düşünceleri üzerindeki etkisinin, zaman etkisinden bağımsız ve uzun süreli olup olmadığını test etmek amacıyla son-testlerin uygulanmasından iki ay sonra, tüm gruplara aynı ölçek izleme ölçümü (Ö3) olarak tekrar uygulanmıştır.

Deneyisel araştırmalarda sonuçların bir faktör ya da faktörler tarafından açıklanabilirliği ve büyük gruplara genellenebilirliği önemli bir konudur. Bağımlı değişkende gözlenen değişimlerin, bağımsız değişkenle açıklanabilirlik derecesi iç geçerlik, sonuçların deneklerin seçildiği büyük gruplara, evrene genellenebilirlik derecesi ise dış geçerlik olarak tanımlanır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2011). Her araştırmada iç ve dış geçerliğin sağlanması son derece önemli bir konudur (Karasar, 2012). Araştırmada iç ve dış geçerliği sağlamak için aşağıdaki işlemler gerçekleştirilmiştir (Büyüköztürk vd., 2011; Karasar, 2012):

1. Deney ve kontrol grubunda yer alacak deneklerin yansız biçimde seçilmelerine ve bu grupların evreni temsil edebilme niteliği taşımasına özen gösterilmiştir.

2. Deney süresince geçmiş olarak tanımlanabilen bir değişkenin denekleri etkilemesi iç geçerliği tehdit eden faktörlerden birisidir. Bu tehdide karşı deneysel manipölasyon dışında aynı deneyimlere sahip denek grupları oluşturulmuştur.
3. Daha sağlıklı genellemelere ulaşabilmek ve uygulamalar sırasında ortaya çıkabilecek denek kaybı tehdidine karşı gruplarda yer alacak deneklerin yeterli sayıda olmasına dikkat edilmiştir.
4. Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara, tüm ölçümlerde aynı ölçme araçları, sadece grup lideri tarafından ve uygun bir ortamda uygulanarak, veri toplama araçlarından kaynaklanabilecek ve iç geçerliği tehdit edebilecek faktörler önlenmeye çalışılmıştır.
5. Deneklere, deneysel koşullar ve uygulanacak testler hakkında bilgi verilmeyerek, iç geçerliği tehdit eden faktörlerden “beklenti etkisi” önlenmeye çalışılmıştır.
6. Deney grubundaki üyelerden, grup sürecindeki uygulama ve işlemleri, grup dışında paylaşmamaları istenerek, “deneysel etkinin yayılması” önlenmeye çalışılmıştır.
7. İşlem sonrası ölçümlerden iki ay sonra izleme ölçümleri gerçekleştirilerek, zamanın etkileşimine bağlı olarak ortaya çıkan değişimlerin, araştırmanın geçerliği üzerindeki etkisi belirlenmeye çalışılmıştır.

3.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Bu araştırma, 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılı güz döneminde, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli programlarına devam eden üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında yer alacak katılımcıların belirlenmesi amacıyla, bu programlarda öğrenim gören öğrencilere Yapılandırmacı Düşünme Envanteri uygulanmıştır (EK 2). Katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmeye yönelik olarak Kişisel Bilgi Formu eklenmiştir. Ayrıca ölçme aracının nasıl yanıtlanacağını anlatan yönergeler, ölçeğin üzerine yazılmış ve uygulamaların başlangıcında öğrencilere bu çalışmadan elde edilen sonuçların bilimsel bir araştırmada kullanılacağı ifade edilmiş ancak araştırmanın iç geçerliliğini korumak için deneysel koşullar hakkında bilgi verilmemiştir.

Araştırmanın katılımcılarını belirlemek amacıyla 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılı güz döneminde Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nin; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Okul Öncesi Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, İlköğretim Matematik

Öğretmenliği, Biyoloji Öğretmenliği ve Felsefe Grubu Öğretmenliği programlarında öğrenim gören üniversite öğrencisine Yapılandırmacı Düşünme Envanteri uygulanmıştır. Bu öğrencilerin 392'si kız, 67'si erkektir. Daha sonra Yapılandırmacı Düşünme Envanteri ön-test ölçümlerinden elde edilen puanlar düşükten yükseğe doğru sıralanmış ve düşük puan alan öğrencilerden uygulama için gönüllü olanlar belirlenerek deney ve kontrol gruplarına seçkisiz atanmıştır. Böylece araştırma 14'ü deney ve 14'ü kontrol gruplarında yer alan 21'i kız, 7'si erkek olan 28 üniversite öğrencisinin katılımı ile yürütülmüştür.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların deneysel işlemin uygulanması öncesinde Yapılandırmacı Düşünme Envanteri'nin ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanlara ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4

Deney ve Kontrol Gruplarının Yapılandırmacı Düşünme Ön-test Puanlarına İlişkin T-Testi Analizi Sonuçları

Ölçüm	Ön-test					
Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Deney	14	230,785	22,901	26	.776	.445
Kontrol	14	223,071	29,332			

Tablo 4 incelendiğinde, deney grubu ($\bar{X} = 230,78$, $Ss = 22,90$) ve kontrol grubunda ($\bar{X} = 223,07$, $SS = 29,33$) yer alan katılımcıların ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$). Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların yapılandırmacı düşünme açısından uygulama öncesinde birbirine denk oldukları söylenebilir.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programının, bağımlı değişkeni olan yapılandırmacı düşünme üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde, Yapılandırmacı Düşünme Envanteri kullanılmıştır. Katılımcıların demografik ve kişisel özelliklerine yönelik gerekli bilgileri elde etmek amacıyla, ölçme araçlarının ilk sayfasında Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, katılımcıların; yaşı, öğrenim gördüğü bölüm ve sınıf, anne babanın eğitim durumu gibi sosyo-demografik bilgilerini içeren sorular bulunmaktadır. Kişisel Bilgi Formu'nun bir örneği EK 1'de verilmiştir.

3.3.2. Yapılandırmacı Düşünme Envanteri

Katılımcıların ön-test, son-test ve izleme ölçümlerindeki yapılandırmacı düşünme düzeylerini belirlemek amacıyla, Epstein ve Meier (1989) tarafından geliştirilen ve Tosun ve Karadağ (2008) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan Yapılandırmacı Düşünme Envanteri (EK 2) kullanılmıştır.

Ölçeğin Orijinal Formu: Yaşantısal sistemin zekâsına dayalı olarak kişilerin yapılandırmacı ve yapılandırmacı olmayan (yıkıcı) başa çıkma becerilerini ölçmeyi hedefleyen *Yapılandırmacı Düşünme Envanteri (Constructive Thinking Inventory)*, Epstein ve Meier (1989) tarafından geliştirilmiştir. Envanter geliştirilirken, insanların günlük yaşamlarında sorunlarını çözmek için alışkanlık haline getirdikleri düşüncelerini bildirdikleri öz-raporlardan yararlanılmıştır. Ayrıca, Epstein ve Meier (1989), Beck (1976), Ellis (1962) ve Meichenbaum (1977) gibi bilişsel alandaki ünlü kuramcılarının yapılandırmacı ve yıkıcı düşünme tanımlarını okuduktan sonra test maddelerini geliştirerek ölçeğin ortaya çıktığını belirtmektedirler. Epstein ve Meier (1989) yapılandırmacı düşünmeyi, stres altında en az bedelle yaşam sorunlarını çözme yeteneği olarak tanımlamışlardır. Bu yetenek öncelikle yaşantısal sistemin bir fonksiyonudur. Dolayısıyla Yapılandırmacı Düşünme Envanteri'nin amacı yaşantısal sistemin otomatik düşünme özelliğini ölçmektir.

108 maddeden oluşan envanter, (1) Benim için kesinlikle yanlış (2) Benim için pek uygun değil (3) Benim için biraz uygun (4) Benim için oldukça uygun (5) Benim için tamamen uygun, olmak üzere 5'li derecelendirmeye sahiptir. Duygusal Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma, Bireysel Batıl İnanç, Kesin Düşünme, Olağanüstü Şeylere İnanma, Doğal İyimserlik ve Savunmada Olma olmak üzere 7 faktör ve bu faktörlere ait 15 alt faktörden oluşmaktadır. Duygusal Başa Çıkma, Davranışsal Başa Çıkma ve Küresel Yapılandırmacı Düşünme, envanterin 3 temel ölçeği olma özelliğini taşır. Küresel Yapılandırmacı Düşünme, doğal iyimserlik faktörü dışındaki tüm faktörlerden alınan puanları kapsar ve bireylerin yapıcı ve

yıkıcı düşünme biçimlerini tanımlar. Duygusal Başa Çıkma, bireylerin stresli durumlarla en az stres düzeyiyle başa çıkabilme derecesini gösterir. Davranışsal Başa Çıkma, bireylerin stresli durumlarla başa çıkarken aktif olarak eylemde bulunmalarını sağlayan düşünme yollarına olan eğilimlerini ölçer. Bu ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları Küresel Yapılandırmacı Düşünme için .87, Duygusal Başa Çıkma için .85 ve Davranışsal Başa Çıkma için .84 olarak bulunmuştur. Yapılandırmacı Düşünme Envanteri, modüler bir yapıya sahip olup, uygulayıcılar alt boyutlardan elde edilecek puanları amaçlarına göre ayrı ayrı kullanabilmektedir. Yapı geçerliği çalışmaları ölçeğin IQ puanları ile ilişkili olmadığını, zekâdan farklı olarak bireylerin stresle başa çıkmalarını ölçen bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Ölçüt geçerliliği çalışmaları envanterin, iş, romantik ilişkiler, sosyal ilişkiler, psikolojik ve fiziksel semptomlar, öz-disiplin sorunları, alkol ve madde bağımlılığı sorunları gibi yaşamın çeşitli alanlarındaki başarıyı kestirdiğini ortaya koymuştur (Epstein & Meier, 1989).

Ölçeğin Türk Kültürüne Uyarlanması: Yapılandırmacı Düşünme Envanteri'nin, Türk Kültürü'ne uyarlama çalışması, Tosun ve Karadağ (2008) tarafından yapılmıştır. 362 öğretmen üzerinde yürüttükleri yapı geçerliliği çalışmalarında açımlayıcı faktör analizi kullanılmış, faktör yükleri .30'un altındaki maddeler çıkartıldığında 85 maddelik bir ölçek ortaya çıkmıştır. Yeniden yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda maddelerin öz değerinin 1'den büyük 14 faktörde toplandığı, en düşük faktör yük değerinin .32 olduğu görülmüştür. Bu çözüm Varimax dik döndürme tekniği kullanılarak tekrar incelendiğinde her bir maddenin sadece tek faktörde yüksek değer verdiği görülmüş ve özgün formdakine benzer bir faktör yapısına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Faktör analizi sonucunda Yapılandırmacı Düşünme Envanteri'nin Türkçe formu 7 faktör ve 14 alt faktörden oluştuğu ve açıkladığı toplam varyans miktarının %47 olduğu görülmüştür. Bu faktörlerden birinci faktör olan *duygusal başa çıkma* altında toplanan faktörler “kendini kabul, negatif genelleme ve bir yere ait olamama duygusu” bireylerin, engellenme, başarısızlık ve hayal kırıklığı ile başa çıkabilmelerini içerir. İkinci faktör olan *davranışsal başa çıkma* altında toplanan faktörler “faaliyete yönelik olma ve bilinçlilik” bireylerin, olayların olumlu yönlerini görme ve olaylar karşısında etkin tepkileri kolayca verebilmelerini içerir. Üçüncü faktör olan *bireysel batıl inanç* altında toplanan maddeler bireylerin kendilerine özgü batıl inançlarını içerir. Dördüncü faktör olan *kesin düşünme* altında toplanan faktörler “odaklanan düşünme, başkalarına güvenmeme ve hoşgörüsüzlük” bireylerin, dünyayı siyah-beyaz olarak algılamasını, kendisinden hoşlanmayan insanlara karşı güvensizlik ve hoşgörüsüzlük

düşüncelerini içerir. Beşinci faktör olan *olağanüstü şeylere inanma* altında toplanan maddeler bilimsel olarak sorgulanan, alışılmışın dışındaki gizemli olayları içerir. Altıncı faktör *doğal iyimserlik* altında toplanan faktörler “çok iyimser, klişeleşmiş düşünceler ve polyannacılık” bireylerin, basit, basmakalıp ve gerçekçi olmayan iyimserlik içinde düşünmelerini içerir. Yedinci faktör olan *savunmada olma* altında toplanan maddeler bireylerin olaylar karşısında savunmada olmasını içerir. Envanterin faktörleri için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .52 ile .75 arasında değişmekle beraber ölçeğin geneli için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .78 olarak saptanmıştır. Ölçeği oluşturan maddelerden elde edilen puanların üst %27 ve alt %27 grup ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda tüm test maddeleri için $p < .001$ düzeyinde anlamlı bir fark olduğu saptanmış ve buna göre maddelerin iyi bir ayırt ediciliğe sahip oldukları sonucuna varılmıştır (Tosun ve Karadağ, 2008).

Araştırma Kapsamında Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları: Yapılandırmacı Düşünme Envanteri’nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, araştırma kapsamındaki örneklem üzerinde (n=459) yinelenmiştir.

Yapı Geçerliği: Yapılandırmacı Düşünme Envanteri’nin Türk Kültürü’ne uyarlanmış (Tosun ve Karadağ, 2008) formunda bulunan faktörlerin araştırma kapsamındaki örneklem üzerinde doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, ölçeğin Türk Kültürü’ne uyarlanmış formunda olduğu gibi 7 boyutta uyum verdiği ve Ki-kare değerinin ($\chi^2 = 8649$, $sd = 3394$, $\chi^2 / sd = 2,54$, $p = 0.00$) serbestlik derecesine oranının anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA = 0.05, NFI = 0.88, CFI = 0.87, GFI = 0.89 ve SRMR = 0.08 olarak bulunmuştur. Uygunluk belirteçlerinin değerlendirilmesinde alan yazında çeşitli görüşler ortaya konmuştur. Yapısal eşitlik modelinde birden fazla uyum indeksi elde edilmektedir ve modelin doğrulanıp doğrulanmadığını değerlendirmek için tek bir uyum indeksinden ziyade tüm indeksler bir arada değerlendirilmektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993). Araştırma kapsamında yinelenen DFA uyum indeks değerleri incelendiğinde $\chi^2 / sd = 2,54$ değerinin mükemmel uyum (Tabachnick ve Fidell, 2001), RMSEA değerinin mükemmel uyum (Jöreskog ve Sörbom, 1993), SRMR değerinin iyi uyum (Brown, 2006) verdiği görülmektedir. Buna karşın CFI, NFI ve GFI değerlerinin düşük olduğu görülmektedir. Bu değerlerin 0,90’dan küçük çıkmasının örneklem büyüklüğüne duyarlı birer istatistik olmalarından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir (Sümer, 2000; Şimşek, 2007).

Güvenirlilik: Yapılandırmacı Düşünme Envanteri'nin güvenirlik çalışmaları olarak iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirlikleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının “duygusal başaçıkma” alt ölçeği için .68, “davranışsal başaçıkma” alt ölçeği için .80, “bireysel batıl inanç” alt ölçeği için .50, “kesin düşünme” alt ölçeği için .71, “olağanüstü şeylere inanma” alt ölçeği için .53, “doğal iyimserlik” alt ölçeği için .50 ve “savunmada olma” alt ölçeği için .51 olduğu görülmüştür. Ölçeğin tümü için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .87, “doğal iyimserlik” alt ölçeğinin dahil edilmediği “Küresel Yapılandırmacı Düşünme” alt ölçeği için ise .86 olduğu bulunmuştur. “bireysel batıl inanç”, “olağanüstü şeylere inanma”, “doğal iyimserlik” ve “savunmada olma” alt ölçekleri için elde edilen güvenirlik katsayıları nispeten düşük olmakla beraber, Raines-Eudy (2000), ölçekler için elde edilen güvenirlik katsayısının 0 ile 1 arasında değer alabileceğini ve .50'nin üstündeki değerlerin kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir. Bu ölçüt dikkate alındığında YDE'nin iç tutarlılığına ilişkin olarak yapılan ölçümlerin kabul edilebilir değerler verdiği söylenebilir.

Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik çalışması kapsamında araştırmanın çalışma grubu içinden 68 öğrenciye ölçek 3 hafta ara ile uygulanmıştır. İki uygulamadan elde edilen alt ölçek puanları arasındaki Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları “duygusal başaçıkma” alt ölçeği için .79, “davranışsal başaçıkma” alt ölçeği için .69, “bireysel batıl inanç” alt ölçeği için .67, “kesin düşünme” alt ölçeği için .72, “olağanüstü düşünme” alt ölçeği için .61, “doğal iyimserlik” alt ölçeği için .64 “savunmada olma” alt ölçeği için .50, “küresel yapılandırmacı düşünme” alt ölçeği için .81 ve ölçeğin tümü için .82 olarak bulunmuştur. Bu bulgular ölçeğin güvenirlik düzeyi için yeterli olduğunu ve ölçeğin farklı zamanlarda uygulandığında kararlı sonuçlar verdiğini göstermektedir.

Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi: Yapılandırmacı Düşünme Envanteri'nin Türkçe formunda, orijinal formundan (108) farklı olarak 85 madde vardır. Envanter (1) Benim için kesinlikle yanlış (2) Benim için pek uygun değil (3) Benim için biraz uygun (4) Benim için oldukça uygun (5) Benim için tamamen uygun olmak üzere 5'li derecelendirmeye sahiptir. “Doğal iyimserlik” alt ölçeği haricindeki tüm alt ölçekler “küresel yapılandırmacı düşünme” alt ölçeğini oluşturur. Bireyin küresel yapılandırmacı düşünme alt ölçeğinden elde ettiği puanların yüksek olması, bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. “Doğal iyimserlik” alt ölçeği, gerçekçi olmayan bir şekilde düşünme gibi kötü özelliklerin, olumlu düşünme gibi iyi özelliklerin etkisini yok ettiği için genel yapılandırmacı düşünme ile ilişkisizdir (Epstein, 1998). Bu nedenle bireylerin toplam

küresel yapılandırmacı düşünme puanı hesaplanırken doğal iyimserlik alt ölçeği değerlendirmeye katılmaz. Küresel yapılandırmacı düşünme alt ölçeğine ilişkin toplam puan elde etmek için tüm yıkıcı maddeler ters kodlanır (Epstein, 1998). Her bir alt ölçekte ters kodlanan maddeler şunlardır: Duygusal başaçıkma: 16, 25, 34, 85, 33, 49, 53, 63, Davranışsal başaçıkma: 3, 13, 22 , Bireysel Batıl İnanç: 5, 15, 20, 23, 50, 65, 72 , Kesin Düşünme: 6, 18, 24, 36, 41, 43, 74, 84, 26, 27, 32, 54, 61, 71, 81, 14, 19, 42, Olağanüstü Şeylere İnanma: 4, 21, 40, 79 , Savunmada Olma: 2, 8, 56, 58, 59, 68.

3.4. Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı

Bu bölümde Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programının genel kapsamı, hazırlık aşamaları, amacı, kuralları, özellikleri ve uygulama aşamasında dikkat edilecek hususlar açıklanmıştır.

3.4.1. Programın Genel Kapsamı

Programın adı “Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programıdır”. Bu programın genel amacı, Bilişsel-Yaşantısal Teori’nin temel ilkelerine dayanılarak, akılcı ve yaşantısal bilgi işleme sistemlerine yönelik farkındalık sağlamayı, yaşantısal sistemden kaynaklanan yıkıcı düşüncelerin yerine yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmektir. Programın içeriğinde bu amaca uygun yöntem ve teknikler kullanılmıştır. Bu programın amacına ulaşabilmesi için programın uygulanması sürecinde şu aşamalar izlenmiştir; (a)“BYT’nin temel özelliklerini kavrama”, (b) “BYT’ye dayalı kişilik kuramını kavrama”, (c) “Akılcı ve Yaşantısal Düşünme Stilleri Modelini tanıma”, (d) “Akılcı Sistemin özelliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini tanıma”, (e) “Yaşantısal Sistemin özelliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini tanıma”, (f) “Her iki sistemi etkileşimli bir şekilde kullanmanın iyilik hali üzerindeki etkisi”, (g) “Yapılandırmacı Düşünme Modeli”, (ğ) “Yapıcı ve yıkıcı düşünceleri tanıma”, (h) “Yıkıcı düşünceleri tanımlama ve düşünceleri yönetebilme”, (ı) “Yıkıcı düşünceleri yapılandırmacı düşüncelerle değiştirme”.

Program haftada 90 dakika olmak üzere 9 hafta sürmüştür. Her oturum için amaç ve kazanımlar belirlenmiştir. Oturumlar, üyelerin grup çalışmalarını gözden geçirmelerini, oturumlar arasında bağlantı kurmalarını ve zaman içinde ortaya çıkacak ilerlemeyi

görmelerini kolaylaştıracak şekilde hazırlanmıştır. Her oturum öncesinde, uygulamalarda kullanılacak araçlar ve muhtemel süresi belirlenmiştir.

Eğitimsel içerikli olup, beceri geliştirmeyi hedefleyen ve başarılması gereken amaçlara sahip bir grup çeşidi olarak tanımlanan psiko-eğitim grupları, bilgi verme ağırlıklı olup özellikle problemlerin ortaya çıkmasını önlemeye odaklanırlar. Bu çerçevede program bir psiko-eğitim programı olma özelliği taşır. Program, katılımcıları kendilerini geliştirme açısından harekete geçiren, etkin katılıma özendiren, duygu ve düşüncelerini paylaşmasını destekleyen, grup çalışmasını benimseyen ve üyelerin kendilerini tanıyıp gelişimlerini gözlemesine fırsat veren bir yapıda hazırlanmıştır.

3.4.2. Programın Hazırlık Aşamaları

Programda Bilişsel-Yaşantısal Teori temel alınmış olup, uygulamalarda tüm terapötik yöntemlerin bütünleştirici bir çerçevesini sağlayan Bilişsel-Yaşantısal Teori çerçevesinde; bilişsel davranışçı yaklaşım, psikodinamik yaklaşım ve insancı-yaşantısal yaklaşımların yöntem ve tekniklerinden yararlanılmıştır.

Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programı geliştirilmeden önce teoriyi geliştiren Prof. Dr. Seymour Epstein ile e-posta yoluyla iletişime geçilmiş ve araştırma hakkında bilgi verilerek görüşleri alınmıştır. Daha sonra BYT'ye yönelik kuramsal bilgiler toplanmış, bu yaklaşımın felsefesi, bireye bakış açısı, uyumsuz davranışın gelişimi, terapi süreci, teknikleri ve BYT temelli terapi uygulamaları incelenmiştir. Programın geliştirilmesi aşamasında Epstein'in araştırma ve terapi sürecine dair çalışmalarından ve "Constructive Thinking The Key to Emotional Intelligence" (1998) adlı kitabında, yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmeye yönelik yayınladığı alıştırmalardan faydalanılmıştır. Programın geliştirilmesinde, çalışmalarından yararlanan diğer önemli isim Lori S. Katz'dır. Epstein'in doktora öğrencisi olan Dr. Lori S. Katz, Epstein'in danışmanlığı altında doktora sürecini tamamlamış, BYT'nin ilkelerini klinik çalışmalarına uygulayarak "Holographic Reprocessing" adını verdiği terapiyi geliştirmiştir (Katz, 2005).

Psiko-eğitim gruplarının planlanmasında genel olarak sekiz aşama izlenmektedir (Brown, 2004). Bunlar; (1) grubun amaçlarının ortaya konması, (2) hedef kitlenin kararlaştırılması, (3) hedefler ve beklenen sonuçların belirlenmesi, (4) alanyazının gözden geçirilmesi, (5) çevresel faktörlerin belirlenmesi, (6) oturumların planlanması, (7) eğitim stratejileri ve

materyallerin seçilmesi ve (8) değerlendirmedir. Araştırmacı programı tasarlama aşamasında bu adımları takip etmiştir:

- (1) Bu aşamada öncelikle psiko-eğitim grubunun içinde şekilleneceği genel çerçeveyi oluşturan genel amaç belirlenmiştir.
- (2) Psiko-eğitim programının uygulanacağı hedef kitle üniversite öğrencileri olduğu için, programın hazırlık aşamasında grubun yaş aralığı ve eğitsel düzeyi göz önüne alarak program yapılandırılmıştır.
- (3) Grubun genel amacı belirlendikten sonra, her bir oturum için amaç ve kazanımlar oluşturulmuştur.
- (4) Bu aşamada Bilişsel-Yaşantısal Teori'ye yönelik kuramsal bilgiler, yapılandırmacı düşünme ile ilgili yapılan araştırmalar ve yapılandırılmış programlar ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.
- (5) Oturumların sayısı, oturumların süresi ve sıklığı, oturumların gerçekleşeceği mekân belirlenmiştir.
- (6) Bu aşamada, oturumların amaç ve kazanımları, kullanılacak materyaller, oturumda kullanılacak bilgi formları ve vaka örnekleri belirlenmiş, etkinlik sırasına ilişkin taslak oluşturulmuştur.
- (7) Program eğitim ve etkileşim içerikli olduğu için eğitim stratejileri bu özelliklere göre belirlenmiştir.
- (8) Bu aşamada, programın amaç ve kazanımları ve katılımcıların memnuniyetlerini değerlendirmek amacıyla ihtiyaç duyulan araçlar belirlenmiştir.

Programın geliştirilmesi aşamasında, tez danışmanı ile birlikte alanında uzman üç öğretim üyesinin görüşleri alınmıştır.

3.4.3. Programın Amacı

Bu uygulama, Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin temel ilkelerine dayalı olarak, bireylerin yapılandırmacı düşüncelerini geliştirmeyi amaçlayan bir psiko-eğitim programıdır. Uygulamanın dayandığı temel varsayım; insanların bilgiyi birbirinden bağımsız ancak birbirleriyle etkileşim halinde bulunan iki tür sistem ile işledikleri varsayımdır. Bu sistemler; bilinçöncesi düzeyde işleyen “yaşantısal sistem” ve bilinçli işleyen “akılcı” sistemdir. BYT'ye göre, insanlar topluma uyum sağlayıcı davranış göstermesi için gerekli olan örtük bir benlik-teorisi yapılandırır. Buna göre; her insan, kendisi hakkında nasıl

düşündüğünü ve hissettiğini etkileyen, otomatik olarak yaşantı yoluyla edindiği örtük inançlara sahiptir. Dahası, bu inançlar, yaşantısal sistem olarak adlandırılan ve onların bilinçli düşüncelerini etkileyen; hiyerarşik, örtük, dinamik bir yapı içerisinde bulunurlar. Bireylerdeki uyumsuz davranışın gelişiminde en önemli faktör, yaşantısal bilgi işleme sisteminin akılcı sistem üzerindeki etkisidir. Yapılandırmacı düşünmenin en temel prensibi, insanların yaşantısal olarak edindikleri inançlarının otomatik olarak, olaya ilişkin yorumunu, duygularını ve davranışsal eğilimlerini belirlediği ve bilinçli akıl yürütme sürecini etkilediğidir. Bu yüzden, insanlar farkındalık kazanarak ve uygun bir biçimde uyumsuz örtük inançlarını ve bilgi işletim biçimini değiştirerek yaşam kalitelerini geliştirebilirler. Bu varsayımdan hareketle programın genel hedefi şu şekilde belirlenmiştir:

- Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin temel ilkelerine dayanılarak, akılcı ve yaşantısal bilgi işleme sistemlerine yönelik farkındalık sağlamayı, yaşantısal sistemden kaynaklanan yıkıcı düşüncelerin yerine yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmektir.

Bu genel hedefe yönelik olarak programda yer alan diğer konular şunlardır:

- BYT'nin temel özellikleri,
- BYT'ye dayalı kişilik kuramı,
- Akılcı ve Yaşantısal Düşünme Stilleri Modeli,
- Akılcı Sistemin özellikleri, güçlü ve zayıf yönleri,
- Yaşantısal Sistemin özellikleri, güçlü ve zayıf yönleri,
- Her iki sistemin karşılaştırılması,
- Her iki sistemi etkileşimli bir şekilde kullanmanın iyilik hali üzerindeki etkisi,
- Yapılandırmacı Düşünme Modeli,
- Yapıcı ve yıkıcı düşünceler,
- Yıkıcı düşüncelerin yapılandırmacı düşüncelerle değiştirilmesi.

3.4.4. Programın Kuralları

Programın etkili olabilmesi için gereken kurallar, lider tarafından üyelerle paylaşılmış ve onlara liste halinde verilmiştir. Bu kurallar genel olarak şu şekilde özetlenebilir:

- Grup oturumları haftada 1 gün ve 90 dakika sürecek şekilde planlanmıştır. Oturumların belirlenen tarih ve sürede tamamlanmasına özen gösterilmiştir.

- Lider ve üyeler her oturuma zamanında katılmaya özen gösterecek, zorunlu haller dışında bütün oturumlara katılmaya dikkat edilecektir. İlgili hafta grup çalışmasına katılamayacak üyeler, bu durumu en az 1 gün önceden grup liderine haber vermelidir.
- Grup içinde, Bilişsel-Yaşantısal Teoriye dayalı bilgilendirme dışındaki kişisel konuşulanlar ve yaşananlar grup içinde kalacaktır. Gizlilik esastır.
- Grup üyelerinin birbirlerine karşı koşulsuz saygı duymaları esastır.
- Grup üyeleri uygulamalara aktif olarak katılmaya çaba gösterecektir. Ancak üye, uygulamaya katılım konusunda isteksizlik duyduğu takdirde ona saygı duyulacak, hiçbir üye kendini açmaya zorlanmayacaktır.
- Grup paylaşımları sırasında “biz” ya da “insanlar” kelimeleriyle başlayan genel cümleler yerine “ben” ile başlayan cümleler tercih edilecektir.
- Paylaşımlar sırasında konuşan üyeyi dinlemeye özen gösterilecektir.
- Grup üyeleri sorumluluklarının farkında olmalı, verilen ev ödevlerini yerine getirmeye özen göstermelidir.
- Paylaşımlar esnasında entelektüel konuşmalardan kaçınılacaktır.
- Üyelerin izniyle her oturumda video kaydı kullanılacak, kayıtlar araştırma sınırları içinde tutulacaktır.
- Üyeler diğer bir üyeyi veya lideri suçlayıcı, aşağılayıcı ve hakaret edici söz ve davranışlardan sakınacaktır.
- Oturumlara grup dışından bir bireyin katılmasına izin verilmeyecektir.
- Grup oturumları süresince cep telefonlarının sessiz kalmasına ve kullanılmamasına özen gösterilecektir.

3.4.5. Programın Özellikleri

- Hem bilgilendirmenin hem de düşünce, duygu ve davranışa dayalı paylaşımların olduğu program etkileşim ve eğitim içerikli olup, psiko-eğitim programı özelliğini taşımaktadır.
- Program Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli olup, uygulamalarda tüm terapötik yöntemlerin bütünleştirici bir çerçevesini sağlayan Bilişsel-Yaşantısal Teori çerçevesinde; bilişsel davranışçı yaklaşım, psikodinamik yaklaşım ve insancıl-yaşantısal yaklaşımların yöntem ve tekniklerinden yararlanılmıştır.

- Program hazırlanırken BYT'ye yönelik kuramsal bilgiler toplanmış, bu yaklaşımın felsefesi, bireye bakış açısı, uyumsuz davranışın gelişimi, terapi süreci, teknikleri ve BYT temelli terapi uygulamaları incelenmiştir. Programın geliştirilmesi aşamasında teorinin geliştiricisi Prof. Dr. Seymour Epstein'in araştırma ve terapi sürecine dair çalışmalarından ve "Constructive Thinking The Key to Emotional Intelligence" (1998) adlı kitabında, yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmeye yönelik yayınladığı alıştırmalardan faydalanılmıştır.
- Programda yer alan etkinlikler problem odaklı olmaktan ziyade geliştirici ve önleyici nitelikte olup, katılımcıların akılcı ve yaşantısal bilgi işleme sistemleri konusunda farkındalık kazanarak, yaşantısal sistemden kaynaklanan işlevsel olmayan düşüncelerin yerine yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmelerini amaçlar.
- Program, katılımcıların kendilerini geliştirmeleri açısından harekete geçiren, grup çalışmasını benimseyen, üyelerin öz-farkındalıklarını artırmaya fırsat veren bir yapıdadır.

3.4.6. Programın Uygulanmasında Dikkat Edilen Hususlar

- Grup oturumlarına başlamadan önce hazırlık görüşmeleri sırasında üyelere, programın amacı, özellikleri ve kuralları hakkında bilgilendirme yapılmıştır.
- Grup oluşturulurken karma gruplardaki duygu ve tepki çeşitliliğinin grup sürecini olumlu etkilediği düşünülerek kız ve erkek üyelerin dengeli dağılımı göz önünde bulundurulmuştur.
- Grup oturumlarının yapılacağı yerin fiziksel koşulları etkinliklere uygun bir biçimde düzenlenmiştir.
- Bilişsel-yaşantısal teoriye dayalı bilgilendirmenin verilir tartışılabilmesi, yapılandırılmış etkinliklerin uygulanabilmesi için üye sayısı 14 olarak belirlenmiştir.
- Oturumlar haftada 1 gün ve 90 dakika olarak belirlenmiştir. Oturumlarda uygulanan etkinliklere göre bu sürede bir miktar artma ya da azalma olabilir.
- Programın oturum sayısı 9 olarak belirlenmiştir.
- Lider, her oturumdan önce gerekli hazırlıkları yapmış, oturum için gerekli araçların hazır hale getirilmesini sağlamıştır.
- Lider, grup üyeleri ile birlikte, her oturum başlangıcında geçen oturumun, her oturum bitiminde de o oturumunun bir özetini yapmıştır.

- Lider oturumlara aktif olarak katılmış, üyelerin katılımını gerektiren etkinliklerin uygulanması esnasında, üyeleri katılım konusunda cesaretlendirmiştir.
- Lider, grupta amaçtan sapmaya yol açabilecek üye tutum ve davranışlarını önlemeye dikkat etmiştir.
- Lider üyelerin birbirlerini cesaretlendirmelerini ve desteklemelerini kolaylaştıran bir ortam sağlamaya özen göstermiştir.
- Üyelere her hafta bilgilendirilen konu ve uygulamaya ilişkin ev ödevi verilmiş, bir sonraki oturumun başında verilen ödevle yönelik yaşantıları dile getirmeleri istenmiştir.
- Programda yer alan konular işlenirken programın amaç ve ilkelerine uygun ve destekleyici çeşitli araç ve yayınlardan faydalanılmıştır.
- Lider, uygulamaların daha iyi anlaşılabilmesi için üyelere uygulamalarla ilgili gerekli açıklamalar yapmıştır.
- Lider grup içinde katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlayacak güvenli, olumlu ve destekleyici bir ortam yaratılması için çaba göstermiştir.

3.4.7. Oturumların Genel Akışı

- Psiko-eğitim programının uygulanma sürecinde; anlatım ve tartışma öğretim yöntemleri ile örnek vaka üzerinden kendini açma, tartışma, rol oynama, alıştırma yapma, günlük tutma, hayal kurma, meditasyon, odaklanma ve ev ödevleri gibi çeşitli tekniklerden faydalanılmıştır.
- Lider, grup üyeleri ile birlikte, her oturum başlangıcında geçen oturumun bir özetini yapmıştır.
- Lider her oturumda, üyelerle geçen oturumun ev ödevleriyle ilgili bir değerlendirme ve tartışma yapmıştır.
- Lider her oturumun başında, o oturumun içeriğine yönelik bilgilendirme yapmıştır.
- Lider her oturum sonunda üyelerin katılımı ile o günkü oturumun özetini yapmış, üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşımları sağlanmıştır.
- Lider oturum sonunda, üyelere bir sonraki oturumun ev ödevlerini sunmuştur.
- Lider her bir oturumla ilgili değerlendirme raporu hazırlamıştır.

3.4.8. Deney Grubuna Uygulanan Deneysel İşlemler

Bu araştırmada, deney grubunu oluşturan deneklerle her biri 90 dakikadan oluşan, 9 oturumluk Bilişsel-Yaşantısal Temelli Psiko-Eğitim Programı uygulaması gerçekleştirilmiştir. Her hafta bir oturum şeklinde organize edilen oturumlar, 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılı güz döneminde tamamlanmıştır. Tüm oturumlar araştırmacının liderliğinde, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik biriminde yürütülmüştür.

Uygulamaya başlamadan bir hafta önce deney grubundaki öğrencilerle toplantı yapılarak, kısaca çalışmanın içeriği, süresi, zamanı ve grup kuralları hakkında bilgiler verilmiştir. Kontrol grubunda yer alan öğrencilere ise, kendilerinin bekleme listesinde yer aldıkları ve daha sonra kendileri ile tekrar iletişime geçileceği bildirilmiştir. Deney grubuna yönelik uygulamalara ilişkin ayrıntılı bilgiler EK 3’de verilmiştir.

Bu bölümde her bir oturumun genel amaç ve kazanımları bir bütün olarak sunulmuştur.

1. OTURUM

Amaç: Tanışmak ve gruba ısınmak, psiko-eğitim programından beklentileri açıklamak, amaçları belirlemek, düşünce-duygu ilişkisi hakkında bilgi sahibi olmak.

Kazanımlar:

1. Grup çalışması sürecine ilişkin beklenti ve amaçlarını ifade eder.
2. Programın amacı, kuralları ve özellikleri hakkında bilgi sahibi olur.
3. Grubun, duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir ortam olduğunun farkına varır.
4. Duygu ve düşünceyi tanımlar.
5. Duygu ve düşünce arasındaki farklılıkları açıklar.
6. Düşünce-duygu ilişkisi, düşüncelerin duygular üzerindeki etkileri konusunda farkındalık kazanır.

2. OTURUM

Amaç: Bilişsel-Yaşantısal Teori’nin temel ilkelerini, Bilişsel-Yaşantısal Teori’ye dayalı kişilik kuramını anlamak, düşünce ve davranışlarla bilgi işleme süreçleri arasındaki ilişki konusunda farkındalık kazanmak.

Kazanımlar

1. Bilişsel-Yaşantısal Teori’nin temel ilkelerini kavrar.

2. Bilişsel-Yaşantısal Teori'ye dayalı kişilik kuramının temel özelliklerini açıklar.
3. Akılcı ve yaşantısal bilgi işleme sistemlerinin temel özelliklerini açıklar.
4. Düşünce, duygu ve davranışlarla, akılcı ve yaşantısal bilgi işleme sistemleri arasındaki ilişkileri açıklar.
5. Entellektüel (düşünsel) ve duygusal zekâ kavramlarını Bilişsel-Yaşantısal Teori çerçevesinde tanımlar.
6. Temel ihtiyaçların karşılanmasındaki başarısızlık ile uyumsuz davranışın gelişimi arasındaki ilişkiyi kavrar.
7. Tam işlevde bulunan bireyin özelliklerini kavrar.

3. OTURUM

Amaç: Yaşantısal sistemin işleyişini anlamak, yaşantısal sistemden kaynaklanan yıkıcı düşünceler konusunda farkındalık kazanmak.

Kazanımlar

1. Kendi yaşantısal sisteminin nasıl işlediğini fark eder.
2. Yaşantısal sistemden kaynaklanan otomatik düşüncelerinin farkına varır.
3. Otomatik yorumlarla, duygu ve davranışlar arasındaki ilişkiyi açıklar.
4. Belirli durumlarda ortaya çıkan duygularının altında yatan otomatik düşünceleri belirler.
5. İkincil zihinsel ve davranışsal tepkilerinin farkına varır.
6. Hassasiyet ve kompülsiyonlarının farkına varır.

4. ve 5. OTURUM

Amaç: Otomatik düşüncüyü sorgulama, değerlendirebilme.

Kazanımlar

1. Otomatik yorumlarını değerlendirir.
2. İkincil zihinsel tepkilerini değerlendirir.
3. Davranışsal tepkilerini değerlendirir.
4. Yıkıcı düşünceler yerine yapılandırmacı alternatifler oluşturur.

6. OTURUM

Amaç: Yaşantısal sistemden kaynaklanan uyumsuz düşünceleri düzelterek yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmek.

Kazanımlar

1. Bilişsel-Yaşantısal Teori çerçevesinde yapılandırmacı düşünmenin ne olduğunu ve nasıl geliştirilebileceğini açıklar.
2. Yaşantısal sistemden kaynaklanan uyumsuz otomatik düşünceleri düzeltmek için bilişsel teknikleri uygular.
3. Yaşantısal sistemden kaynaklanan uyumsuz otomatik düşünceleri düzeltmek için davranışsal teknikleri uygular.

7. OTURUM

Amaç: Yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmede içgörüyü arttırmak için yaşantısal sistem ile temasa geçebilme konusunda farkındalık kazanmak.

Kazanımlar

1. Yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmek için yaşantısal sistemi nasıl kullanacağını açıklar.
2. Yaşantısal sistem ile temasa geçebilmek için duygularının onun için ne ifade ettiğinin farkına varır.
3. Yaşantısal sistem ile temasa geçmek için Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin sunduğu teknikleri uygular.

8. OTURUM

Amaç: Günlük yaşamdaki sorunlara yönelik duygusal ve davranışsal başa çıkma düşüncelerini değerlendirme, yapılandırmacı düşünme ile günlük sorunların üstesinden gelme konusunda farkındalık kazanma.

Kazanımlar

1. Günlük yaşamda karşılaştığı sorunlara yönelik duygusal ve davranışsal başa çıkma düşüncelerini değerlendirir.
2. Günlük yaşamda karşılaştığı sorunlara yönelik yapılandırmacı başa çıkma düşünceleri üretir.

9. OTURUM

Amaç: Sürecin sonunda, günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilmek için kazanılan becerilerin farkında olmak, grupta bulunmanın sağladığı değişimleri değerlendirmek ve grupta bulunmaya dair duygu ve düşünceleri paylaşabilmek.

Kazanımlar

1. Günlük yaşamda karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilmek için kazandığı yapılandırmacı düşünme becerilerinin farkında olur.
2. Grupta bulunmanın sağladığı değişimleri değerlendirir.
3. Grupta bulunmaya dair düşünce ve duyguları paylaşır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analiz edilmesi sürecinde, hangi testlerin kullanılacağına karar verebilmek amacıyla öncelikle deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin küresel yapılandırmacı düşünme ölçeğinden elde ettikleri değerlerin; parametrik testlerin temel varsayımını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiştir.

Parametrik testlerde genel olarak sağlanması gereken sayıltılar; verilerin en az aralık ölçeğinde olması, normal dağılıma uyması ve birden fazla grup söz konusu olduğunda grupların varyanslarının eşit olmasıdır (Büyüköztürk, 2011; Can, 2014).

Araştırmada, bu şartların sağlanıp sağlanmadığını belirlemek amacıyla uygulanan adımlar aşağıda açıklanmıştır:

1) “Her iki gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyanslar eşittir” varsayımının geçerliği Levene F testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda varyanslar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > 0.05$) belirlenmiştir (EK 6).

2) Merkezi eğilim ölçüleri ile normalliğin kontrolü: İdeal bir normal dağılımda, ortalama, ortanca ve tepedeğerin çakışık olması beklenir (Can, 2014). Yapılan analizlere göre; ortalama (Mean: 226.92), Ortanca (Median: 231,00) ve Tepedeğerinin (Mode: 231,00) birbirine yakın değerler aldığı ve puanların dağılım grafiğinin normal görüldüğü belirlenmiştir (EK 6).

3) Dağılımın çarpıklık ve basıklık katsayısına göre normalliğin kontrolü: Simetrikliğin ve basıklığın sayısal ölçütü olan çarpıklık ve basıklık katsayıları açısından değerlendirildiğinde, ideal bir dağılımın çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayısı 0 (sıfır) olmalıdır (Can, 2014). Yapılan analiz sonucunda Çarpıklık (Skewness) -0.369, standart hatası (Std. Error of Skewness) 0.441; Basıklık (Kurtosis) -0.087, standart hatası (Std. Error of Skewness) 0.858 çıkmıştır. Bu değerlere göre dağılımın normalliği kabul edilebilir (Standart hataya oranları ± 1.96 sınırındadır ve her iki değer de 1’den küçüktür).

4) Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerine göre normalliğin kontrolü: Grup büyüklüğünün 50'den küçük olması durumunda Shapiro-Wilks, büyük olması durumunda Kolmogorov-Smirnov testi, puanların normalliğe uygunluğunu incelemeye kullanılan iki testtir. Analizde, istatistiksel hipotez “puanların dağılımı normal dağılımdan anlamlı farklılık göstermez” şeklinde kurulduğu için hesaplanan p-değerinin $p = .05$ 'den büyük çıkması, bu anlamlılık düzeyinde puanların normal dağılımdan anlamlı sapma göstermediği, uygun olduğu şeklinde yorumlanır (Büyüköztürk, 2011). Bu araştırmada Shapiro-Wilk testi sonucunda elde edilen anlamlılık değeri $.05$ 'den büyük olduğu için ($p = .41$) verilerin normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir (EK 6).

Tüm bu sonuçlar birlikte dikkate alınarak, araştırmada parametrik testlerin kullanılabileceğine karar verilmiştir.

Bu araştırmada, bağımsız değişken olan Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programının, bağımlı değişken olan yapılandırmacı düşünme üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada deney ve kontrol grupları olmak üzere iki grup bulunmaktadır. Ölçümler açısından ise grupların kendi içinde, denekler arası ve denekler içi ölçümleri söz konusudur. Bir split-plot desen ya da karışık desen olarak da tanımlanabilen öntest-sontest-izleme kontrol gruplu desen biri tekrarlı ölçümleri (öntest-sontest-izleme), diğeri de farklı kategorilerde bulunan denekleri (deney ve kontrol gruplarını) gösteren iki faktörlü bir deneysel desendir. Böyle bir deneysel desenden elde edilen verilerin analizinde deneysel işlemin etkili olup olmadığını sınamak amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA (Two-Way ANOVA for Mixed Measures) kullanılabilir. Karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA, işlem gruplarına bağlı olarak ilişkisiz ölçümlerin ve zamana bağlı olarak tekrarlı ölçümlerin söz edildiği iki faktörlü karışık (split-plot) desenlerde, uygulanan deneysel işlemin etkililiğine ilişkin satırXsütun faktörlerinin temel etkilerini test etmek için kullanılır (Büyüköztürk, 2011). Yukarıdaki özellikler dikkate alındığında bu araştırmada kullanılan deneysel desenin 2x3'lük karışık desen özelliği görülmektedir. Karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA modeli, iki faktörlü karışık (split-plot) desenlerde toplanan verilerin analizinde sıklıkla kullanılan çok faktörlü (faktöryel) bir analiz tekniğidir. Bu teknikte, farklı işlem gruplarını oluşturan grup faktörünün (deney ve kontrol) ve tekrarlı ölçümleri gösteren ölçüm faktörünün (ön-test, son-test ve izleme) bağımlı değişkenler üzerindeki temel etkileri ve her iki faktörün ortak etkisi test edilmektedir. Bu desende grup ve ölçüm ortak etki testinin anlamlı çıkması durumunda, deneysel işlemin bağımlı değişken

üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmaktadır (Büyüköztürk, 2011). Araştırma kapsamında ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri sonucunda elde edilen veriler, bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırmada, bulguların istatistiksel analizleri .05 anlamlılık düzeyi esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Ayrıca deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın manidar olup olmadığını test etmek amacıyla ilişkisiz örneklemler için t-testi kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır.



BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçlarını içermektedir. Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencileri için hazırlanmış olan “Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı”nın yapılandırmacı düşünme üzerindeki etkisini incelemektir. Aşağıda, araştırmanın denenceleri doğrultusunda elde edilen bulgular sırasıyla verilmiştir.

4.1. Yapılandırmacı Düşünmeye Yönelik Denencelerin Test Edilmesi

Araştırmanın birinci denencesi “Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı’na katılan öğrencilerin yapılandırmacı düşünme düzeyleri artar ve bu artış kalıcı olur.” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denence test edilmeden önce deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden 2 ay sonra Yapılandırmacı Düşünme Envanteri’nden aldıkları küresel yapılandırmacı düşünme puanlarının, aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5

Deney ve Kontrol Gruplarının Yapılandırmacı Düşünme Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçümler	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
Gruplar	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
Deney N=14	230,785	22,901	283,357	20,174	279,785	22,739
Kontrol N=14	223,071	29,332	217,714	36,895	216,928	33,980

Tablo 5’de görüldüğü üzere, Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, deney öncesi küresel yapılandırmacı düşünme ortalama puanı 230,785 iken, bu değer deney sonrasında 283,357 olmuştur. Deneysel işlemin kalıcılığını test etmek için 2 ay sonra yapılan izleme ölçümünde ise ortalama puanın 279,785 olduğu görülmektedir. Programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin aynı ortalama puanları sırasıyla 223,071; 217,714 ve 216,928’dir. Buna göre Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin yapılandırmacı düşünme düzeylerinde bir artış gözlenirken, programa katılmayan öğrencilerde böyle bir artışın gözlenmediği söylenebilir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin, Küresel Yapılandırmacı Düşünme Ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA (Two-way ANOVA for mixed measures) tekniği uygulanmıştır. ANOVA testinde Mauchly küresellik testi (Mauchly’s Test of Sphericity) kullanılarak varyansların homojenliği incelendiğinde sphericity koşulu sağlanamadığı görülmüştür ($p < .05$). Varsayımı sağlayabilmek için Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılmıştır ($\epsilon < 0.75$). Bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

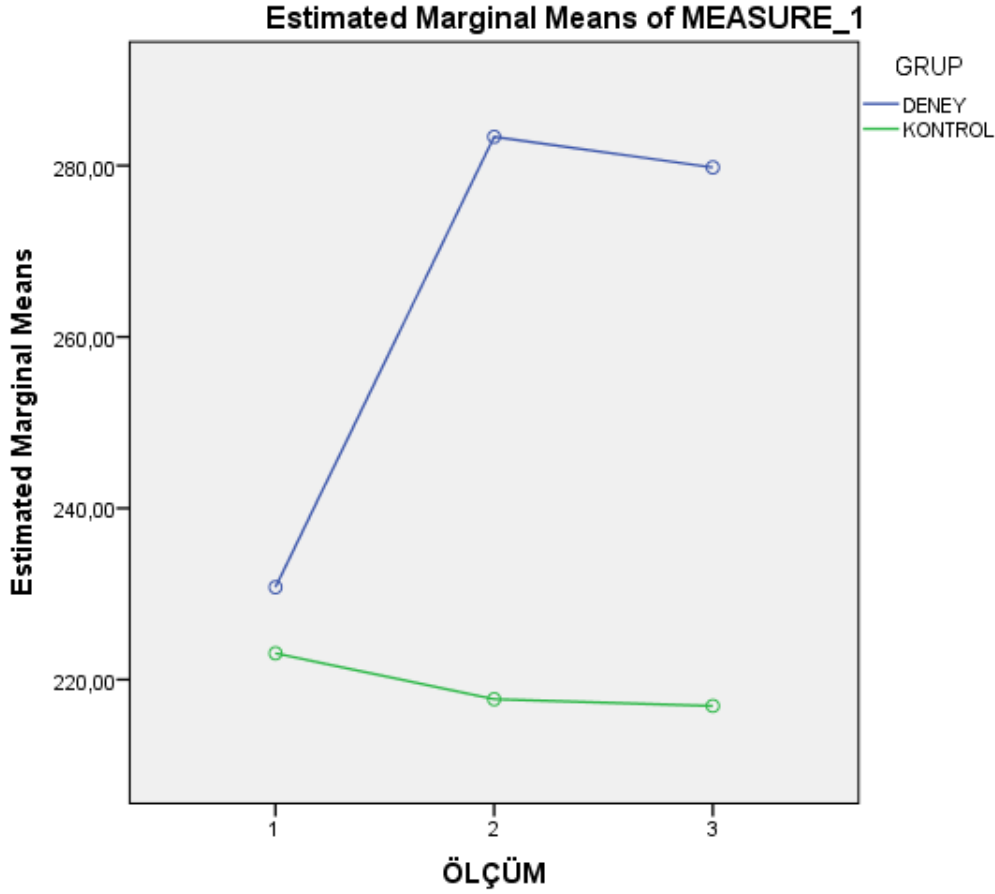
Deney ve Kontrol Gruplarının Yapılandırıcı Düşünme Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta Kare
Gruplar arası	98373,369	27				
Grup (D/K)	43293,440	1	43293,440	20,436	,000	,440
Hata	55079,929	26	2118,459			
Gruplar içi	32119,333	36,684				
Ölçüm (ön- Son-izleme)	9531,452	1,310	7275,095	32,417	.000	,555
Grup*Ölçüm	14943,167	1,310	11405,707	50,822	.000	,662
Hata	7644,714	34,064	224,423			
Toplam	130492,702	63,684				

Tablo 6’da görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilerin, Küresel Yapılandırıcı Düşünme ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(1-26)} = 20,436$; $p < .01$). Buna göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapılmaksızın, Küresel Yapılandırıcı Düşünme Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu söylenebilir.

Grup ayrımı yapılmaksızın öğrencilerin, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1-26)} = 29,201$; $p < .01$). Ayrıca bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (grup*ölçüm etkisinin) incelenmesi sonucunda elde edilen değerin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1,310-34,064)} = 50,822$; $p < .01$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde Küresel Yapılandırıcı Düşünme Ölçeğinden elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular dikkate alındığında, araştırmada yapılandırıcı düşünmeyle ilgili öne sürülen temel denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Küresel Yapılandırmacı Ölçeği ön, son ve izleme ölçümlerinin gruplara göre gösterimi Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Küresel Yapılandırmacı Düşünme Ön-test-, Son-test ve İzleme testi Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterimi

Bulgular, Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programının, öğrencilerin yapılandırmacı düşünme puanlarını artırmada etkili olduğunu ve bu etkinin son ölçümünden iki ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde hafif bir düşüşle de olsa devam ettiğini göstermektedir. Bu bulgu araştırmanın temel denencesini desteklemektedir.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur ($F_{(1,310-34,064)} = 50,822$; $p < .01$). Bu farkın hangi gruplar ve ölçümler arasında olduğuna temel etki analizi ile bakılmıştır. Bulgular Tablo 7 ve Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 7

Deney ve Kontrol Gruplarının Yapılandırıcı Düşünme Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Çoklu Karşılaştırması

Ölçüm	Grup	Grup	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Öntest	Deney	Kontrol	7,714	9,946	,445
	Kontrol	Deney	-7,714	9,946	,445
Sontest	Deney	Kontrol	67,214*	10,591	,000
	Kontrol	Deney	-67,214*	10,591	,000
İzleme	Deney	Kontrol	61,429*	10,674	,000
	Kontrol	Deney	-61,429*	10,674	,000

Çoklu Karşılaştırmalar için Güven Aralığı Düzeltmesi: Bonferroni

Tablo 8

Deney ve Kontrol Gruplarının Yapılandırıcı Düşünme Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ölçümlerinin Çoklu Karşılaştırması

Ölçüm	Ölçüm	Ortalama Farkı	Standart Hata	p	%95 Güven Aralığı	
					Üst Sınır	Alt Sınır
Öntest	Sontest	-25,036*	3,646	,000	-34,366	-15,705
	İzleme	-19,929*	3,463	,000	-28,791	-11,067
Sontest	Öntest	25,036*	3,646	,000	15,705	34,366
	İzleme	5,107*	,958	,000	2,655	7,559
İzleme	Öntest	19,929*	3,463	,000	11,067	28,791
	Sontest	-5,107*	,958	,000	-7,559	-2,655

Çoklu Karşılaştırmalar için Güven Aralığı Düzeltmesi: Bonferroni

Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümlerine ait temel etkiler karşılaştırıldığında Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı'na katılan deney grubu öğrencilerinin yapılandırıcı düşünme düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu ve izleme ölçümlerinde bu etkinin devam ettiği görülmektedir. Programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinde ise gözlemlenebilir bir artış olmamıştır (Tablo 7 ve Tablo 8).

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada, üniversite öğrencileri için hazırlanmış olan “Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı”nın yapılandırmacı düşünme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin; yapılandırmacı düşünme ön-test, son-test ve izleme puanlarına uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmanın denenceleri doğrultusunda tartışılmış ve bu bulgulara ilişkin yorumlar sunulmuştur.

Araştırmanın denencesi; “Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı’na katılan öğrencilerin yapılandırmacı düşünme düzeyleri artar ve bu artış kalıcı olur.” şeklinde ifade edilmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programının uygulandığı gruptaki katılımcıların, küresel yapılandırmacı düşünme düzeylerinde artış olduğu, bu artışın kalıcı olduğu, bu sonucun deneysel uygulamanın etkisinden kaynaklandığı ve yapılandırmacı düşünmeye ilişkin denencenin doğrulandığı söylenebilir. Başka bir ifade ile üniversite öğrencilerine yönelik olarak hazırlanan BYT temelli psiko-eğitim programının, yapılandırmacı düşünme düzeyini artırmada etkili bir yaklaşım olabileceği görülmüştür.

BYT’ye göre, herhangi bir terapinin başarılı olabilmesi için yaşantısal sistemde kalıcı değişiklikler üretmesi gerekmektedir. Teori, akılcı sistemdeki değişikliklerin önemli olmadığını söylemez, ancak akılcı sistemdeki değişikliklerin yaşantısal sistemde istenen değişiklikleri kolaylaştırabildiği ölçüde önemli olduğunu savunur. Teoriye göre, yaşantısal sistemde istenen değişiklikleri üretmek için her biri kendine göre avantaj ve sınırlılıklarına sahip beş temel yol vardır. Bunlardan birincisi, yaşantısal sistemi düzeltmek için danışanlara

BYT hakkında bilgilendirme ve yapılandırmacı düşünme konusunda eğitim sağlayarak ve ayrıca davranışçı tekniklerin eşlik etmediği saf bilişsel terapiyi yürüterek akılcı sistemi kullanma yoludur. İkincisi, davranışsal terapide ortaya çıkan davranışsal yeniden programlamayı kullanma yoludur. Üçüncüsü, bilişsel davranışsal terapide gerçekleşen bilişsel ve davranışsal prosedürlerin kullanılmasıdır. Dördüncüsü, davranışın bilinçaltı kaynakları ile ihtiyaçlar, inançlar ve savunmalar arasındaki etkileşimleri ortaya koymak ve tedavi etmek için psikodinamik terapiyi kullanma yoludur. Beşincisi ise birey merkezli terapide kullanılan koşulsuz olumlu kabul ile gestalt terapide ve psikosentezde kullanılan fantezi teknikleri ile yaşantısal sistem ile kendi içinde iletişim kuran insancıl-yaşantısal yaklaşımları kullanma yoludur.

Danışanlara; duygularına, bedensel durumlarına, hayallerine ve davetsiz düşüncelerine dikkatini vermelerinin, günlük yaşamlarında tecrübe ettikleri zorlukların kaynağı olan algılarını, olaylara ilişkin yorumlarını ve davranışsal eğilimlerini etkileyen örtük inançlarını tanımlamak için faydalı olabileceği açıklanır. Ayrıca, danışanlara yaşantısal sistemin, olayları mantıksal muhakemeden ziyade çağrışımlarla bağlayan ve daha detaylı düşünme yerine kategorik düşünmeye ve genelleme yapmaya yatkın olan bilgi işleme sistemi olduğu öğretilir. Danışanlar, örtük inançları ve yaşantısal sistemlerinin işleyişi hakkında farkındalık kazanmadıklarında, bilmeden kendi çabalarını sabote ederek ve istenmeyen sonuçları kötü şansa ya da başkalarının davranışlarına yükleyerek düzeltici yaşantılarından faydalanamazlar.

Yapılandırmacı düşünme eğitiminin, insanların günlük yaşamlarındaki duygu, düşünce ve davranışlarını geliştirmede yararlı bir prosedür olduğu araştırmalarca ortaya konmuştur (Epstein, 1998, 2001). Yapılandırmacı düşünme eğitiminin prensipleri geniş olarak bilişsel terapi ile benzerlik gösterse de, yaşantısal sistemin öneminin anlaşılması açısından farklılık gösterir. Yapılandırmacı düşünme eğitiminin, günlük yaşamdaki sorunları iyileştirmedeki etkililiği, yaşantısal sistemi geliştirmek için akılcı sistemin kullanılmasının mümkün olduğunu ortaya koymaktadır.

Epstein'a (2001) göre, bugüne kadar incelenen tüm tanı durumlarında, bireylerin yapılandırmacı düşünme düzeylerinin düşük olduğunu belirtmektedir. Bu açıdan, danışanların tüm terapi yaklaşımları ile faydalı bir şekilde tamamlanabilen yapılandırmacı düşünme eğitiminden geçmeleri faydalıdır. Epstein'a göre neredeyse tüm danışanlar, yalnızca zayıf yapılandırmacı düşünceleri klinik problemlerine katkıda bulunduğu için

değil, aynı zamanda klinik problemleri de yapılandırmacı düşünme düzeylerini etkilediği için, özel problemleri ne olursa olsun zayıf yapılandırmacı düşünürlerdir. Bunun nedeni, pek çok ciddi uyumsuzluk sorununun, travmatik ve travmatige yakın yaşantıların sonucu olmasıdır. Bu tarz yaşantılar, insanların travmalarına ve travmalarına benzer olayların tekrar etme olasılığını hatırlatan ipuçlarına karşı aşırı derecede duyarlı olmalarına neden olur. Sonuç olarak, endişelenmeye ve depresif düşünmeye yatkın hale gelirler. Özetle, Epstein’a göre, özel semptomları ne olursa olsun neredeyse tüm danışanlar, yapılandırmacı düşünme eğitiminden bir dereceye kadar fayda sağlayabilir (Epstein, 2001).

Yapılandırmacı düşünmenin en temel prensibi, insanların yaşantısal olarak edindikleri inançlarının otomatik olarak, olaya ilişkin yorumunu, duygularını ve davranışsal eğilimlerini belirlediği ve bilinçli akıl yürütme sürecini etkilediğidir. Bu yüzden, insanlar farkındalık kazanarak ve uygun bir biçimde uyumsuz örtük inançlarını ve bilgi işletim biçimini değiştirerek yaşam kalitelerini geliştirebilirler.

Yapılandırmacı düşünme eğitimi, diğer terapi yaklaşımları içerisinde basit ve etkili bir şekilde yürütülebilir. Bunun bir yolu danışana, uyum açısından yaşantısal işlemin önemini öğretmektir. Diğer bir yol, danışana olumsuz duygularını kontrol etmek için kendisine negatif duyguyu başlatan olaya ilişkin yorumunu sormak ve o şekilde düşünmediği takdirde ne olacağını sormaktır. Eğer danışan, olaya ilişkin yorumunun etkisiyle üzüntü hissettiği sonucuna varırsa, düşünce durdurulmalı ya da en azından göz ardı edilmelidir. Başka bir faydalı prosedür, can sıkıcı düşünceler için yapılandırmacı alternatifler aramaktır. Yıkıcı bir düşünce, bireyin zihnine geldiğinde yapıcı bir düşünce ile yer değiştirmesi istenmelidir. Eğer bu alıştırma yeterli bir şekilde tekrar edilirse, yapılandırmacı alternatif zamanla otomatik hale gelecek ve artık bilinçli çaba gerektirmeyecektir.

Epstein’in (1998) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü ve “Constructive Thinking The Key to Emotional Intelligence” adlı kitabında içeriğini yayınladığı araştırma, yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmek için oluşturduğu programın etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Eğitimin içeriği; akılcı ve yaşantısal sisteme yöneltilmiş iki bileşenden oluşmaktadır. Akılcı sistemi hedef alan bölüm, öğrencilerin BYT hakkında öğrenim gördükleri derslerden ve okuma parçalarından oluşmaktadır. Eğitimin daha önemli bileşeni olan ikinci bölümünde, öğrenciler kendilerini gözlemleyerek ve özel olarak planlanmış alışırmalara yanıt vererek yaşantısal sistemlerinin nasıl işlediğini öğrenmişlerdir. Daha belirgin bir biçimde, otomatik düşüncelerine ve günlük yaşamlarında duygularına öncülük eden yorumlarına dikkat etmeyi

ve istenen yanıtları yerine koymayı öğrenmişlerdir. Epstein'ın (1998) üniversite öğrencileri üzerinde ders kapsamında uyguladığı yapılandırmacı düşünme eğitimin amacı, öğrencilerin yapılandırmacı düşünce biçimlerini geliştirmek ve dolayısıyla stresle başa çıkma becerilerini artırmak, iyi oluş düzeylerini yükseltmek, mantıklı, nesnel ve akılcı muhakeme yapma yeteneklerini geliştirmek ve toplum yanlısı düşünce ve davranışlarını arttırmaktır. Yapılandırmacı Düşünme Envanteri'nin dönem başındaki ve sonundaki puanları, Bilişsel-Yaşantısal Teori hakkında öğrenmenin ve bir insanın potansiyel stresli olayları nasıl yorumladığını kayıt etmesinin terapötik olduğunu ortaya koymuştur. Öğrenciler, bu dersin, onlara duygularıyla ve stresle nasıl başa çıkacakları konusunda yeni bir bakış açısı kazandırdığını; daha önce rahatsız edici duygulara sahip olma konusunda yapabilecekleri bir şey olmadığını düşündüklerini ancak artık duygularıyla yaşamayı ve duygularını dışa vurmayı kontrol etmeyi öğrendiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca bazı öğrenciler, bu derse katılmanın yaşamlarını olumlu yönde etkilediğini ve ailelerinin ve arkadaşlarının onlardaki gelişimi kendiliğinden fark ettiklerini belirtmişlerdir (Epstein, 2014).

Bilişsel-Yaşantısal Teori'yi temel alarak geliştirilen bu psiko-eğitim programının sonunda katılımcılar, düşüncelerinin işlevsel olup olmadığını değerlendirebildiklerini, yıkıcı düşünceleri konusunda farkındalık kazandıklarını, günlük yaşamda yıkıcı düşüncelerini yapılandırmacı alternatiflerle değiştirmeye çalıştıklarını ve diğer grup üyelerinin paylaşımlarının onlara farklı bakış açıları kazandırdığını belirtmişlerdir (Form 18). Dolayısıyla, Bilişsel-Yaşantısal Teori'yi temel alarak geliştirilen bu deneysel çalışmanın bulguları yukarıdaki araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programı geliştirilerek, yapılandırmacı düşünme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuç şu şekildedir:

- Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programının, programa katılan üniversite öğrencilerinin yapılandırmacı düşünme düzeylerini artırmaya yönelik olumlu bir etkisinin olduğu ve bu etkinin izleme testi süresince de devam etmekte olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli psiko-eğitim programı, yapılandırmacı düşünme düzeyini artırmada ve bu etkileri sürdürmede etkili bir programdır.

Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, alanda çalışan psikolojik danışmanlara ve diğer uzmanlara yardımcı olabilecek ve ileride yapılacak çalışmalara ışık tutabilecek öneriler şu şekilde sıralanabilir:

1. Bu araştırmadan elde edilen bulgular BYT temelli psiko-eğitim programının yapılandırmacı düşünme düzeyini artırmada etkili olabileceğini göstermiştir. Bu eğitim, üniversitelerde seçmeli ders kapsamında öğrencilerin yapılandırmacı düşünme düzeylerini artırmada kullanılabilir. Ancak bu programı kullanacak olan uzmanların eğitim programının içeriğini çok iyi anlaması ve bu eğitim programıyla ilgili kuramsal ve uygulamaya dönük yeterli bilgi birikimine sahip olması gerekmektedir.
2. Bu çalışmada geliştirilen psiko-eğitim programı, BYT'nin temel ilkeleri doğrultusunda geliştirilmiş bir programdır. BYT çerçevesinde ele alınan akılcı ve

yaşantısal düşünme stilleri ile yapılandırmacı düşünme kavramlarının araştırmalarca ortaya konan pek çok değişkenle ilişkisi göz önüne alındığında bu psiko-eğitim programının farklı değişkenlere yönelik etkisinin inceleneceği deneysel çalışmalar yapılabilir.

3. Bu araştırmada BYT temelli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin yapılandırmacı düşünme düzeylerine etkisi incelenmiştir. Gelecek araştırmalar, bu çalışmada geliştirilen programın farklı örneklemeler üzerindeki etkisini inceleyerek, bu gruplar üzerinde ne kadar etkili olduğunu ortaya koyabilir.
4. Bu araştırmada deney ve kontrol gruplarına araştırmacının tez süresinin kısıtlılığı nedeniyle son-testlerden 2 ay sonra izleme testi uygulanmıştır. İleride yapılacak araştırmalarda 6 ay ya da 1 yıl ara ile izleme ölçümü yapılabilir.
5. Bu araştırmanın amacı BYT temelli psiko-eğitim programının yapılandırmacı düşünme üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Bu etki sorgulanırken etkileşim niteliği taşıyan bir plasebo grubu kullanılmamıştır. Bundan sonraki çalışmalarda grup içi etkileşim dinamiklerini göz önünde bulunduran bir plasebo grubu ile de deney grubu karşılaştırılabilir.
6. Bu çalışmada deney grubundaki öğrencilerin otomatik düşünceleri konusunda farkındalık kazanarak, yıkıcı düşünceler yerine yapılandırmacı düşünme geliştirmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. İleride yapılacak olan araştırmalarda oturum sayıları artırılarak daha derin bir süreç izlenebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, N. V. (2007). *Grupla psikolojik danışmada alıştırma deneyleri*. Ankara: Nobel.
- Adler, A. (1959). *The practice and theory of individual psychology*. Totowa, NJ: Little Field Adams.
- Akinci, C. & Sadler-Smith, E. (2013). Assessing individual differences in experiential (intuitive) and rational (analytical) cognitive styles. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(2), 211-221.
- Allport, G. W. (1961). *Patterns of growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Atwater, L. E. (1992). Beyond cognitive ability: Improving the prediction of performance. *Journal of Business and Psychology*, (7), 27-44.
- Anastasi, A. (1988). *Psychological testing*. 6th edition. New York: Macmillan.
- Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Theories of Emotion* (pp. 305-340). New York: Academic.
- Bacanlı, H. (2012). Dört katlı düşünme modeli. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim*, (146), 29-36.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. NY: International Universities.
- Blum, D. (2002). *Love at Goon Park: Harry Harlow and the science of affection*. Cambridge, MA: Perseus.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. I: Attachment*. New York: Basic.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic.

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: How we underestimated the human capacity to survive after extremely aversive events? *American Psychologist*, (59), 20-28.
- Brewin, C. R. (1989). Cognitive change processes in psychotherapy. *Psychological Review*, (96), 379-394.
- Brown, N. W. (2004). *Psycho-educational groups*. USA: Taylor & Francis Group.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. NY: Guilford.
- Bulduk, S. (2003). *Psikolojide deneysel araştırma yöntemleri*. İstanbul: Çantay.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. 14. Baskı. Ankara: Pegem.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Deneysel Desenler: Öntest-sontest kontrol grubu desen ve veri analizi*. 4. Baskı. Ankara: Pegem.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. 8. Baskı. Ankara: Pegem.
- Calaprice, A. (1996). *The quotable Einstein*. Princeton, NJ: Princeton University.
- Cano-Garcia, F. & Hughes, E. (2000). Learning and thinking styles: an analysis of their interrelationships and influence on academic achievement. *Educational Psychology*, 20(4), 413-430.
- Catlin, G., & Epstein, S. (1992). Unforgettable experiences: The relation of life events to basic beliefs about self and World. *Social Cognition*, (10), 189-209.
- Chaiken, S. (1980). Heuristic versus systematic information processing and the use of source versus message cues in persuasion. (1980). *Journal of Personality and Social Psychology*, (39), 752-766.
- Chen, S., & Chaiken, S. (1999). The heuristic systematic model in its broader context. S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual-process theories in social psychology* (pp.73-96). New York: Guilford.
- Cozolino, L. (2006). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*. New York: W. W. Norton & Co.
- Crisp, R. J., & Turner, R. N. (2009). Can imagined interactions produce positive perceptions? *American Psychologist*, (64), 231-240.

- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing*. NY: Harper Collins.
- Dadds, M. R., Bovbjerg, D. H., Redd, W. H., & Cutmore, T. R. (1997). Imagery in human classical conditioning. *Psychological Bulletin*, (122), 89-103.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Avon.
- Demir, A., & Koydemir, S (Eds). (2011). *Grupla Psikolojik Danışma*. Ankara: Pegem.
- Denes-Raj, V., & Epstein, S. (1994). Conflict between intuitive and rational processing: when people behave against their better judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 819-829.
- Dijksterhuis, A. (2004). Think Different: The merits of unconscious thought in preference development and decision-making. *Journal of Personality and Social Psychology*, (87), 586-598.
- Dollard, J. & Miller, N. E. (1950). *Personality and psychotherapy: An analysis of learning, thinking and culture*. New York: McGraw Hill.
- Donovan, S., & Epstein, S. (1997). The difficulty of the Linda conjunction problem can be attributed to its simultaneous concrete and unnatural representation, and not to conversational implicature. *Journal of Experimental Social Psychology*, (33), 1-20.
- Drach-Zahavy, A. & Somech, A. (1999). Constructive thinking: a complex coping variable that distinctively influences the effectiveness of specific difficult goals. *Personality and Individual Differences*, (27), 969-984.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Stuart.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic pscyhoterapy*. New York: McGraw Hill.
- Epstein, S. (1967). Toward a unified theory of anxiety. B. Maher (Ed.). *Progress in experimental personality research* (vol. 4, pp. 1-89). New York: Academic.
- Epstein, S. (1973). The self concept revisited or a theory of a theory. *American Psychologist*, (28), 404-416.
- Epstein, S. (1983). A research paradigm for the study of personality and emotions. M. M. Page (Ed.), *Personality-Current Theory & Research: 1982 Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 91-154). Lincoln: University of Nebraska.

- Epstein, S. (1984). Controversial issues in emotion theory. P. Shaver (Ed.), *Annual review of research in personality and social psychology* (pp. 64-87). Beverly Hills, CA: Sage.
- Epstein, S. (1985). The implications of cognitive-experiential self theory for research in social psychology and personality. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 15(3), 283-310.
- Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self theory. L. Pervin (Ed), *Handbook of Personality Theory and Research: Theory and Research* (pp. 165-192). NY: Guilford.
- Epstein, S. (1992). Coping ability, negative self evaluation and overgeneralizations: experiment and theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, (62), 826-836.
- Epstein, S. (1992). Constructive thinking and mental and physical well-being. L. Montada, S. H. Filipp, & M. J. Lerner (Eds.), *Life crises & experiences of loss in adulthood* (pp. 112-125). New York: Cambridge University.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49(8), 709-724.
- Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: the key to emotional intelligence*. Westport, CT: Greenwood.
- Epstein, S. (1999). The interpretation of dreams from the perspective of cognitive-experiential self theory. J. A. Singer & P. Salovey (Eds.), *At play in the fields of consciousness: Essays in honor of Jerome L. Singer* (pp. 59-82). Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Epstein, S. (2001). *Manual for The Constructive Thinking Inventory*. Odessa, Florida: Psychological Assessment.
- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. Million, T., & Lerner, M. J., (Eds.), *Comprehensive Handbook of Psychology* (volume 5, pp. 159-184). Hoboken, NJ: Wiley & Sons.
- Epstein, S. (2010). Demystifying intuition: what it is, what it does, and how it does it. *Psychological Inquiry*, (21), 295-312.

- Epstein, S. (2010). The big five model: grandiose ideas about surface traits as the foundation of a general theory of personality. *Psychological Inquiry*, (21), 34-39.
- Epstein, S. (2014). *Cognitive-experiential theory: an integrative theory of personality*. New York: Oxford University.
- Epstein, S., Denes-Raj, V., & Pacini, R. (1995). The Linda problem revisited from the perspective of cognitive-experiential self theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, (21), 1124-1138.
- Epstein, S., & Katz, L. (1992). Coping ability, stress, productive load, and symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, (62), 813-825.
- Epstein, S. & Meier, P. (1989). Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 332-350.
- Epstein, S., & Pacini, R. (2001). The influence of visualization on intuitive and analytical information processing. *Imagination, Cognition, and Personality: Consciousness in Theory, Research, and Clinical Practice*, (20), 195-217.
- Epstein, S., Pacini, R., Denes-Raj, V., & Heier, H. (1996). Individual differences in intuitive-experiential and analytical-rational thinking styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 390-405.
- Epstein, S., Lipson, A., Holstein, C., & Huh, E. (1992). Irrational reactions to negative outcomes: evidence for two conceptual systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 328-339.
- Evers, W., Tomic, W., & Brouwers, A. (2005). Constructive thinking and burnout among secondary school teachers. *Social Psychology of Education*, 8(4), 425-439.
- Fairbairn, W. (1954). *An object-relations theory of personality*. New York: Basic.
- Fazio, R. H., & Zanna, M. (1981). Direct experience and attitude-behavior consistency. L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 14, pp. 161-202). New York: Academic.
- Feng, B., & Lee, K. J. (2010). The influence of thinking styles on responses to supportive messages. *Communication Studies*, 61 (2), 224-238.
- Frederick, L. (1996). Attachment-related predictors of constructive thinking among college students. *Journal of Counseling and Development*, 75 (1), 58-63.

- Freeman, N. (1998). *Constructive thinking and early maladaptive schemas as predictors of marital satisfaction and interpersonal adjustment*. Doctor of Philosophy Dissertation, Biola University, The Faculty of Rosemead School of Psychology.
- Freud, S. (1933/1964). *New introductory lectures*. Vol. 22 of The Standard Edition. London: Hogarth.
- Freud, S. (1900/1950). *The interpretations of dreams*. Translated by A. A. Brill. New York: Modern Library.
- Gilbert, T. D., & Malone, P. S. (1995). The correspondence bias. *Psychological Bulletin*, (117), 21-38.
- Grigorenko, E. L., & Sternberg, R. J. (1995). Thinking styles. Donald H. Saklofske, Moshe Zeidner (Eds.), *International Handbook of Personality and Intelligence* (pp. 205-229). New York: Plenum.
- Güçray, S. S., Çekici, F., & Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (1), 134-153.
- Güdücübaşı, Ö. (2012). *Öz-düzenleme becerisi ve yapılandırmacı düşünme: ilköğretim öğrencileri kapsamında bir yapısal eşitlik modelleme çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Hambleton, R. K., & Patsula, L. (1999). Increasing the validity of adapted tests: myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices. *Journal of Applied Testing Technology*, August Issue.
- Harris, P. R., & Lightsey, O. R. (2005). Constructive thinking as a mediator of the relationship between extraversion, neuroticism, and subjective well-being. *European Journal of Personality*, (19), 409-426.
- Hogarth, R. M. (2001). *Educating intuition*. Chicago: University Chicago.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: W. W. Norton.
- Hovardaoğlu, S. (2007). *Davranış bilimleri için araştırma teknikleri*. 2. Baskı. Ankara: Hatipoğlu.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.

- Hull, C. L. (1952). *A behavior system*. New Haven, CT: Yale University.
- İmamoğlu, S. (2013) Bilişsel-yaşantısal benlik teorisi ve yapılandırmacı düşünce. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 28(28), 57-67.
- Johnson-Laird, P. N. (1983). *Mental models*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Jöreskog, K. G. & Sörbom, D. (1993). *Lisrel 8: Structural Equation Modeling with the simplis command language*. Lincolnwood: Scientific Software International.
- Jung, C. (1968). *Analytical psychology: Its theory and practice*. New York: Pantheon Press.
- Kahneman, D. (2003). A Perspective on judgment and choice. Mapping bounded rationality. *American Psychologist*, (58), 697-720.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1973). On the psychology of prediction. *Psychological Review*, (80), 237-251.
- Kahneman, D., Slovic, P., & Tversky, A. (1982). *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. New York: Cambridge University.
- Karadağ, E., Baloğlu, N., & Yüksel, S. (2009). Yapılandırmacı düşünme ve stresle başa çıkma: Bir yapısal eşitlik modelleme çalışması. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2).
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Katz, L. S. (2005). *Holographic reprocessing: a cognitive-experiential psychotherapy for the treatment of trauma*. New York: Routledge Taylor&Francis.
- Katz, L. S., & Epstein, S. (1989). *Constructive thinking and experience of stress*. Master's Thesis, University of Massachusetts Amherst. <http://scholarworks.umass.edu/theses> sayfasından erişilmiştir.
- Katz, L. , & Epstein, S. (1991). Constructive thinking and coping with laboratory-induced stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, (61), 789-800.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. Vols. 1 & 2. New York: W. W. Norton.
- Kirkpatrick, L. A. & Epstein, S. (1992). Cognitive-experiential self theory and subjective probability: further evidence for two conceptual systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 534-544.

- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. (Second Edition). NY: Guilford.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the treatment of narcissistic personality disorders*. New York: International Universities.
- Korkmaz, T. (2010). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin yapılandırmacı düşüncelerinin öğretmen yetkinliğine etkisi: bir yapısal eşitlik modelleme çalışması*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kosslyn, S. M., Ganis, G., & Thompson, W. L. (2001). Neural foundations of imagery. *Nature Reviews Neuroscience*, (2), 635-642.
- Lang, P. J. , Lewin, D., Miller, G., & Kozak, M. (1983). Fear behavior, fear imagery, and the psychophysiology of emotion: the problem of affective responses integration. *Journal of Abnormal Psychology*, (92), 276-306.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotions and cognitions. *American Psychologist*, (37), 1019-1024.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University.
- Lecky, P. (1945). *Self Consistency: A Theory of Personality*. Fort Myers Beach, FL: Island.
- Lehrer, J. (2009). *How we decide*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Leventhal, H. (1979). A perceptual motor processing model of emotion. P. Pliner, K. R. Blakstein ve J. M. Spiegel (Eds), *Advances in The Study of Communication and Affect: Perceptions of Emotions in The Self and Others* (vol 5, pp. 1-46). New York: Plenum.
- Lewin, K. (1935). *A dynamic theory of personality: Selected papers* (D. K. Adams & K. E. Zener, Çev.). New York: McGraw Hill.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Meichenbaum, D. B. (1977). *Cognitive-behavior modification: an integrative approach*. NY: Plenum.
- Miller, N. E. (1944). Experimental studies of conflict. Hunt J. McV (Ed.), *Personality and the behavior disorders* (pp. 431-435). New York: Ronald.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University.

- Norris, P., & Epstein, S. (2011). An experiential thinking style: Its facets and relations with objective and subjective criterion measures. *Journal of Personality*, 79(5), 1043-1078.
- Pacini, R., Muir, F., & Epstein, S. (1998). Depressive realism from the perspective of cognitive-experiential self theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1056-1068.
- Pacini, R., & Epstein, S. (1999a). The interaction of three facets of concrete thinking in a game of chance. *Thinking and reasoning*, (5), 303-325.
- Pacini, R., & Epstein, S. (1999b). The relation of rational and experiential information processing styles to personality, basic beliefs, and the ratio-bias phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 972-987.
- Park, C. L., Moore, P. J., Turner, R. A., & Adler, N. E. (1997). The roles of constructive thinking and optimism in psychological and behavioral adjustment during pregnancy. *Journal of Personality and Social Psychology*, (73), 584-592.
- Pavlov, I. P. (1928). *Lectures on conditioned reflexes*. New York: Liveright.
- Petty, R. E. & Cacioppo, J. T. (1986). *Communication and persuasion: Central and peripheral routes to attitude change*. New York: Springer-Verlag.
- Petty, R. E., & Wegener, D. T. (1999). The elaboration-likelihood model: Current status and controversies. In S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual-process theories in social psychology* (pp. 41-72). New York: Guilford.
- Raimy, V. C. (1948). Self-reference in counseling interviews. *Journal of Consulting Psychology*, (12), 153-163.
- Reber, A. S. (1993). *Implicit learning and tacit knowledge*. New York: Oxford University.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Salas-Auvert, J. A., & Felgoise, S. H., (2003). The rational experiential information processing systems models: its implications for cognitive therapy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 123-140.
- Scheur, E., & Epstein, S. (1997). Constructive thinking, reactions to a laboratory stressors, and symptoms in everyday life. *Anxiety, Stress, and Coping*, (10), 269-303.

- Science News. (1991). Presents statistics from Gallup poll. *Behavior*, March 9, 159.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Youngmee, K., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, (80), 325-339.
- Shiffrin, R. M., & Schneider, W. (1977). Controlled and automatic information processing: Perceptual learning, automatic attending, and general theory. *Psychological Review*, (84), 127-190.
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. New York: Knoph.
- Sloman, S. A. (1996). The empirical case for two systems of reasoning. *Psychological Bulletin*, (119), 3-22.
- Smith, E. R., & DeCoster, J. (2000). Dual-process models in social and cognitive psychology: Conceptual integration and links to underlying memory systems. *Personality and Social Psychology Review*, (4), 108-131.
- Snygg, D., & Coombs, A. W. (1949). *Individual behavior*. New York: Harper & Brothers.
- Stanovich, K. E., & West. R. F. (2000). Individual differences in reasoning: Implications for the rationality debate. *Behavioral and Brain Sciences*, (23), 645-665.
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence*. New York: Cambridge University.
- Sternberg, R. J. (1999). *Thinking styles*. USA: Cambridge University.
- Sternberg, R. J., & Wagner, R. K. (Ed.). (1986). *Practical intelligence: nature and origins of competence in the everyday world*. Cambridge, England: Cambridge University.
- Strack, F., & Deutch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review*, (8), 220-247.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W. W. Norton.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 74-79.
- Şimşek, F.Ö. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.

- Tabachnick, B. G. & Fidel, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. Fourth Edition. MA: Allyn&Bacon.
- Thorndike, E. L. (1911). *Animal intelligence: Experimental studies*. New York: Macmillan.
- Tolstoy, L. (1887). *My confession*. New York: Crowell.
- Tosun, Ü., & Karadağ, E. (2008). Yapılandırmacı Düşünme Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması, dil geçerliği ve psikometrik incelemesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory and Practice*, 8(1), 225-264
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1991). Evidential impact of base rates. D. Kahneman, P. Slovic, & A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* (pp. 153-160). New York: Cambridge University.
- Wagner, R. K. & Sternberg, R. J. (1985). Practical intelligence in real-world pursuits: the role of tacit knowledge. *Journal of Personality and Social Psychology*, (48), 436-458.
- Wilson, T. D. (2002). *Strangers to ourselves: Discovering the adaptive unconscious*. Cambridge, MA: Harvard University.
- Wilson, T. D., Dunn, D. S., Kraft, D., & Lisle, D. J. (1989). Introspection, attitude change, and attitude-behavior consistency: The disruptive effects of explaining why we feel the way we do. L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 22., pp. 287-343). San Diego, CA: Academic.
- Wilson, T. D., Lisle, D. J., Schooler, J. W., Hodges, D., Klaaren, D. J., & LaFleur, S. J. (1993). Introspecting about reasons can reduce post choice satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, (19), 331-339.
- Wilson, T. D., & Schooler, J. W. (1991). Thinking too much: Introspection reduce the quality of preferences and decisions. *Journal of Personality and Social Psychology*, (60), 181-192.
- Ülger, M. (2012). Düşünme eğitimi dersi. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim*, (146), 67-72.
- Zhang, L. (2002). Thinking styles and cognitive development. *The Journal of Genetic Psychology*, 163(2), 179-195.
- Zhang, L., & Sternberg, R. J. (2006). *The nature of intellectual styles*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı	Demirtaş, Ayşe Sibel
Doğum tarihi ve yeri	04/06/1979
Medeni hali	Evli, 3 çocuk annesi
E-posta	asibeldemirtas@gmail.com

Eğitim Derecesi	Okul / Program	Mezuniyet yılı
Lise	Ankara Alparslan Anadolu Lisesi	1997
Lisans	19 Mayıs Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği	2001
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2007
Doktora	Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2016

İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2002-2016	MEB	İngilizce Öğretmeni

Yabancı Dil	İngilizce
--------------------	-----------

Yayınlar

A. S. Demirtaş ve M. Güven, International Ejer Congress dahilinde “Özet Kitabı” bildiri kitapçığındaki “Bilişsel Yaşantısal Teori ve Düşünme Stilleri”, 121-124 ss., Ankara, 8-10 Haziran 2015.

L. Ercan ve A. S. Demirtaş, 18. Eğitim Bilimleri Kurultayı dahilinde “Özet Kitabı” bildiri kitapçığındaki “İlköğretim Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki”, İzmir, 1-3 Ekim 2009.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Gazi Üniversitesi Öğrencisi,

Bu çalışma araştırmacı tarafından siz Gazi Üniversitesi öğrencilerine yönelik olarak uygulanacak olan psiko-eğitim programı öncesinde, sizlerle ilgili gerekli olan ön bilgileri almak amacıyla yapılmaktadır. Bu amaçla, sizden kişisel bilgiler bölümü ile ekinde yer alan ölçekteki soruları yanıtlamanız istenmektedir.

Kişisel bilgiler bölümünün ve ölçeğin başında, yanıtlarken dikkat etmeniz gereken noktalarla ilgili açıklamalar bulunmaktadır. Vereceğiniz tüm bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Yanıtlamaya başlamadan önce lütfen her ifadeyi dikkatle okuyunuz ve sorulara içtenlikle cevap veriniz. Lütfen her soruya tek bir yanıt veriniz. Vereceğiniz yanıtlar sizi yansıtacak olduğu için, doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bu nedenle lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

Uygulamaya katıldığınız için teşekkürlerimi sunarım.

Sibel Demirtaş
Uzman Psikolojik Danışman
Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Ana Bilim Dalı Doktora Öğrencisi

Lütfen aşağıda sizden istenen bilgileri eksiksiz doldurunuz.

KİŞİSEL BİLGİLERİNİZ

- 1) Adınız-Soyadınız :
- 2) Cinsiyetiniz : K () E ()
- 3) Yaşınız :
- 4) Öğrenim gördüğünüz bölüm ve sınıf:
- 5) Annenizin eğitim durumu nedir?
A) Okur-yazar değil B) İlkokul C) Ortaokul D) Lise E) Üniversite
- 6) Babanızın eğitim durumu nedir?
A) Okur-yazar değil B) İlkokul C) Ortaokul D) Lise E) Üniversite

İLETİŞİM BİLGİLERİNİZ

- 1) Telefon numaranız :
- 2) E-posta Adresiniz :

PROGRAMA KATILMAK İSTER MİSİNİZ? (9 oturum, haftada 1 gün, 90 dak):

Evet () Hayır ()

DERS PROGRAMINIZA GÖRE UYGUN GÜN VE SAAT:

EK 2. Yapılandırmacı Düşünme Envanteri Örnek Maddeler

1) Duygusal Başa Çıkma

38. Elimde olmayan şeylere üzülmem.
51. Kendimi değerli bir insan olarak kabul etmek için, istisnai şekilde yüksek başarı göstermem gerekmez.
80. Yaptığım şeylerin çoğunda elimden gelen çabayı göstermeye çalışırım.
16. Başarılarımı anımsamaktan çok, başarısızlıklarımı zihnimde tekrar tekrar canlandırarak çok zaman kaybederim.
34. Aklım sık sık, geçmişteki hoş olmayan olaylara sürüklenir.
85. Başıma talihsiz bir olay geldiği zaman, bu durum hayatımdaki ters giden diğer olayları hatırlatır ve bu durum mutsuzluğumu artırır.
53. Zorluklardan kaçınırım, çünkü başarısız olmak beni çok incitir.
63. Sevdiğim biri beni reddettiği zaman, bu kendimi yetersiz ve hiçbir şeyi başaramayacağımı hissetmeme neden olur.

2) Davranışsal Başa Çıkma

3. Kesin bir tarihe kadar yapılması gereken çok işim olduğu zaman, o işi yapmak yerine işi nasıl yapacağım ile ilgili endişe ederek boşa zaman harcarım.
7. Hoş veya ilginç şeyler düşünerek, sıkıcı görevleri en iyi şekilde yaparım.
22. Tamamlamam gereken çok fazla işim olduğu zaman kendi kendime asla yapamayacağımı söyler ve vazgeçme noktasına gelirim.
31. Zor bir iş yapmam gerektiği zaman, yapabileceğimin en iyisini yapmama yardımcı olacak teşvik edici düşünceler düşünürüm.
35. Bir durum hakkında yalnızca düşünen veya şikayet eden birinden çok, harekete geçen cinsten biriyim.
39. Eğer elimde yapmam gereken tatsız bir iş varsa, olumlu şekilde düşünerek o işi en iyi şekilde yapmaya çalışırım.
62. Halletmem gereken çok fazla önemli iş olduğunda bir plan yaparım ve ona bağlı kalırım.
83. Hoş olmayan olaylarla karşılaştığımda, genellikle onlarla nasıl başa çıkabileceğimi dikkatlice düşünürüm.
10. Küçük şeylerin beni sıkmasına izin vermem.
28. Bir yanlış yaptığımı fark ettiğim zaman, genellikle onu düzeltmek için, hemen harekete geçerim.
45. Hatalarıma karşı hoşgörülüym, çünkü hataların öğrenmenin gerekli bir parçası olduklarını hissederim.
76. Başkalarının hatalarından çok rahatsız olmam ama onlarla yapıcı bir şekilde baş etmeye çalışırım.

3) Bireysel Batıl İnanç

5. Başıma iyi bir şey geldiği zaman, bu olayın kötü bir olayla dengeleneceğine inanırım.
15. Birisi hakkında korkunç şeyler düşünürsem, bu fikirlerin o kişinin sağlığını etkileyebileceğine inanırım.
20. Çok fazla umut etmemeyi öğrendim, çünkü umut ettiğim şeyler çoğunlukla olmaz.
23. Başıma kötü bir şey geldiği zaman, ardından büyük olasılıkla daha kötü şeylerin geleceğini hissederim.
50. En azından iyi bir şans tılsımına sahibim.
65. İyi ve kötü alametlere inanırım.
72. Geleceği gören insanlar olduğuna inanırım.

75. Batıl inançlarım yoktur.

4) Kesin Düşünme

6. İnsanları ya benim yanımda ya da benim karşımda diye sınıflamak eğilimindeyim.
36. Her sorunun iki olasılıklı cevabı vardır; biri doğru, biri yanlış.
41. Kendim için koyduğum hedefleri başaramazsam kendimi tamamiyle başarısız hissederim.
43. Bir işi mükemmel yapmadıkça, kendimi başarısız hissederim.
74. Bir karar verdikten sonra çok zor fikir değiştiririm.
27. Başka insanların benimle ilgili düşüncelerini çok fazla önemserim.
54. Tamamiyle güvendiğim tek kişi, kendimim.
61. Birisine tamamiyle güvenmek aptalcadır, çünkü güvenirsen mutlaka incinirsin.
81. İnsanların çoğunun güvenilmez olduğunu acı tecrübeler sonucunda öğrendim.
1. Hemen bütün insanların temelde, kalben iyi olduklarına inanırım.
14. Başkalarının benim hakkımda düşündüklerinin hiç önemi yoktur.
42. Bu dünyada iki çeşit insan vardır: kazananlar ve kaybedenler.
47. Pek çok insan beni hoşgörülü ve affedici bir kişi olarak tanır.
69. İnsanları, yargılamadan, oldukları gibi kabul etmeye çalışırım.

5) Olağanüstü Şeylere İnanma

4. Bazı insanların, başkalarının düşüncelerini okuma yeteneğine sahip olduklarına inanırım.
11. Astroloji asla hiçbir şeyi açıklayacaktır.
21. Ayın ya da yıldızların, insanların düşündüklerini etkileyebildiğine inanırım.
40. Hayaletlere inanırım.
79. UFO'lara inanırım.

6) Doğal İyimserlik

9. Sevdiğim birinin beni sevdiğini öğrendiğim zaman, kendimi, harika ve istediğim her şeyi başarabilecek biri gibi hissetmişimdir.
66. İnsanlar, nedensiz olarak beni hor gördüklerinde zerre kadar rahatsız olmam.
78. Eğer bir şeyi iyi yaparsam başıma iyi şeyler geleceğine inanırım.
30. İlk izlenimlerime güvenmem gerektiğine inanırım.
52. İnsanlar ne hissederlerse hissetsinler mutlu görünmeye çalışmalıdırlar.
37. Pek çok durumda, olayların olumlu yanlarını vurgulamanın en iyisi olduğuna inanırım.
64. Geçmişteki hoş olmayan olaylardan daha çok, hoş olanlar üzerinde dururum.
77. Zorlayıcı bir durumla karşılaştığım zaman, yanlış gidebilecek şeyler üzerinde durmak yerine, olabilecek en iyi sonucu hayal etmeye çalışırım.
82. Yeni bir durumla karşılaştığım zaman, olası en kötü sonucun olacağını düşünmeye eğilimliyim.

7) Savunmada Olma

2. Bazen, eğer bir şeyi çok fazla istersem, bu isteğimin o işin olmasını engelleyeceğini düşünürüm.
8. Eğer insanlar size kötü davranırlarsa, onlara aynı şekilde davranmak gerektiğini hissederim.
56. İnsanların benimle dalga geçmelerine karşı çok duyarlıyım.
59. Elimden gelen bir şey olmasa bile, hatalarım hakkında çok fazla düşünerek zaman kaybederim.

EK 3. Deney Grubuna Uygulanan Oturumların Özetleri

Aşağıda deney grubunda bulunan deneklerle gerçekleştirilen ve 9 oturumdan oluşan uygulamalar özet olarak verilmiştir. Tüm oturumların yapılandırılması, etkinliklerin seçilmesi ve ev ödevlerinin belirlenmesi BYT'nin kuramsal ve uygulama felsefesine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

1. OTURUM

Amaç

Tanışmak ve gruba ısınmak, psiko-eğitim programından beklentileri açıklamak, amaçları belirlemek, düşünce-duygu ilişkisi hakkında bilgi sahibi olmak.

Kazanımlar

1. Grup çalışması sürecine ilişkin beklenti ve amaçlarını ifade eder.
2. Programın amacı, kuralları ve özellikleri hakkında bilgi sahibi olur.
3. Grubun, duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir ortam olduğunun farkına varır.
4. Duygu ve düşünceyi tanımlar.
5. Duygu ve düşünce arasındaki farklılıkları açıklar.
6. Düşünce-duygu ilişkisi, düşüncelerin duygular üzerindeki etkileri konusunda farkındalık kazanır.

Kullanılan Araçlar

Top, Üye isim kartları, “Form 1: Kişisel Bilgi Formu”, “Form 2: Program Tanıtım Formu”, “Form 3: Psiko-Eğitim Programına Katılım Sözleşmesi”, “Form 4: Bireysel Amaç Belirleme Formu”, “Form 5: Cümle Tamamlama Formu”, “Form 6: Duygu Envanteri Formu”

Ön Hazırlıklar

1. Tüm grup üyeleri ve grup lideri için isim etiketlerinin hazırlanması,
2. Tanışma etkinliği için gerekli materyallerin hazırlanması,
3. Tüm grup üyeleri ve grup lideri için formların yer aldığı çalışma dosyalarının hazırlanması,
4. Ses kayıt cihazının hazırlanması.

Uygulama

Tanışma

İlk oturum tüm üyelerin katılımıyla Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi F-405 No'lu Grupla Psikolojik Danışma Salonunda üyelerle önceden kararlaştırılan saatte başladı. Üyelerin gruba ısınmalarını sağlamak amacıyla tanışma etkinliğine top atma oyunu ile başlandı. Lider kendi ismini söyledikten sonra topu bir üyeye atarak ondan ismini söylemesini istedi. Sonra o üye, topu bir başka üyeye attı ve ondan ismini söylemesini istedi. Oyun her üye kendi ismini söyleyene kadar devam etti. Tanışma uygulamasına, isim etiketini çekme ve kendini tanıtırma etkinliği ile devam edildi. Lider hazırlamış olduğu isim etiketlerinden bir üyenin çekmesini istedi. Etiket çeken üye, ismi çıkan üyeye etiketini verdi ve ismi çıkan üye isim etiketini yakasına yapıştırdıktan sonra kendisini kısaca tanıttı. Tüm üyeler kendisini tanıtanı kadar etkinlik devam etti. Etkinliklerin yapılmasının, üyelerin gruba ısınmalarında son derece yararlı olduğu ve üyelerin oturumun başlangıcına göre daha rahatlamış oldukları gözlemlendi. Ayrıca üyeler arasında bir etkileşimin başladığı ve grup ortamındaki pozitif enerjinin arttığı görüldü.

Program hakkında bilgi sahibi olma

Tanışma aşamasından sonra grup lideri üyelere önce psiko-eğitim gruplarının özelliklerinden bahsetti; *“Arkadaşlar bu ilk oturumumuz. İlk görüşmemizde sizlere belirttiğim gibi bu çalışmamız yaklaşık 90 dakikalık oturumlar biçiminde, 9 oturum olarak uygulanacaktır. İsterseniz öncelikle psiko-eğitim gruplarının özelliklerinden bahsedelim. Psiko-eğitim grupları, eğitimsel içerikli olup beceri geliştirmeyi hedefleyen ve başarılması gereken amaçların yer aldığı grup çeşitidir. Bu gruplar özellikle problemlerin ortaya çıkmasını “önleme” ye odaklanırlar. Bilgi verme ağırlıklıdır. Üyelerin birbiriyle etkileşimleri önemli olmasına rağmen asıl amaç kendilerine sunulan bilgileri öğrenmeleridir.”* Daha sonra “Form 2: Program Tanıtım Formu” üyelere dağıtıldı. Lider, Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı'nın amacını, özelliklerini ve grup kurallarını üyelere açıkladı. Kurallarla ilgili olarak üyelerin eklemek istedikleri olup olmadığı soruldu.

Katılım sözleşmesini imzalama

Grup kurallarının tüm üyelerce kabul edilmesinin ardından, çalışmanın devamlılığı ve verimliliği için gerekli olan “Form 3: Psiko-Eğitim Programına Katılım Sözleşmesi” üyeler tarafından imzalandı.

Gruba katılma beklenti ve amaçları ifade etme

Lider, psiko-eğitim programının genel amacını hatırlattıktan sonra üyelerin bireysel amaçlarını ve programdan beklentilerini paylaşmalarını istedi. Bunun için üyelere “Form 4: Bireysel Amaç Belirleme Formu” dağıtıldı ve doldurmaları istendi. Daha sonra her üye programın amacına uygun olarak, bireysel amacını ve beklentilerini grupta paylaştı. Bir üye gruba katılım amacını şu şekilde belirtti; *“Hayatım boyunca genellikle başıma gelen olayların hep olumsuz yönleri üzerinde dururum. Ya da başıma gelebilecek olumsuz şeyleri düşünürüm. En basit konuda bile karar vermekte çok zorlanırım. Bu programa, bana olumlu düşünebilmem ve kolay karar verebilmem konularında bana yardımcı olması için katıldım.”*

Başka bir üye gruba katılım amacını; *“Olumsuz düşüncelerimden kurtulmak istiyorum istiyorum. Motivasyonumu düşüren olumsuz duygularımı kontrol etmek istiyorum”* sözleri ile ifade etti. Lider üyelere verdikleri cevaplar için teşekkür etti.

Grupta etkileşimi teşvik etme

Üyelerin grubu, diğer üyeleri ve lideri nasıl algıladıklarını görmek ve üyelerin kendilerini ifade etmelerini teşvik etmek amacıyla “Form 5: Cümle Tamamlama Formu”nda yer alan cümleleri tamamlamaları istendi. Üyeler, cümleleri tamamladıktan sonra lider her bir üyeden paylaşmak istediği bir maddeyi ya da maddeleri grupta paylaşmasını istedi. Üyeler kendilerini açmaya yönelik oluşturulmuş cümlelerden paylaşmak istediklerini grup ortamında paylaştılar. *“Yeni tanıştığım insanların bulunduğu bir grupta kendimi rahatsız hissederim.”*, *“Diğer üyeler bana garip garip bakarsa rahatsız olurum.”*, *“Kendimde en çok değiştirmek istediğim özelliğim karamsarlığım ve kararsızlığım.”* üyelerin paylaştığı cümlelerden bazılarıydı. Lider paylaşımlar için üyelere teşekkür etti. Cümle tamamlama etkinliğinin ardından üyelerin iyice gruba ısındıkları ve güven ortamının sağlanmaya başlandığı gözlemlendi.

Duygu-düşünce ilişkisini fark etme

Lider “Form 6: Duygu Envanteri Formu”nu üyelere dağıttı ve son 3 ay içerisinde yaşadıkları duygu durumlarını işaretlemelerini istedi. Formu doldurma işlemi bittikten sonra üyelerin bu duyguları grupta paylaşmaları istendi. Daha sonra lider, üyelerin duygularının altında

yatan düşüncelerini keşfetmelerini sağlamak amacıyla çeşitli sorular sordu. “*Üzüldüğünde kafandan neler geçiyordu?*” “*Kendini kızgın hissettiğinde hangi düşüncelere sahiptin?*” gibi sorularla, üyelerin duygu, düşünce ilişkisini fark etmeleri sağlanmaya çalışıldı. Daha sonra, lider üyelere, “*duygu mu önce oluşur, düşünce mi?*” sorusunu yöneltti. Üyelerin cevapları alındıktan sonra lider, düşüncenin duygudan önce oluştuğunu, aslında duygu durumuna yol açan nedenin duruma ilişkin yorumlamaların olduğunu üyelerin yaşadıkları duygu durum örnekleri üzerinden açıkladı.

Özet ve sonlandırma

Lider, ilk oturumun kısa bir özetini yaptıktan sonra grup üyelerine; “*İlk oturumumuzu tamamladık ve süremiz doldu. Gelecek oturuma kadar, bu oturumla ilgili duygu ve düşüncelerinizi irdelemenizi ve oturumda paylaşmanızı istiyorum*” diyerek bir sonraki oturumda görüşmek üzere üyelerle vedalaştı.

2. OTURUM

Amaç

Bilişsel-Yaşantısal Teori'ye dayalı kişilik kuramını, Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin temel ilkelerini anlamak, düşünce, duygu ve davranışlarla akılcı ve yaşantısal bilgi işleme süreçleri ve temel ihtiyaçlar arasındaki ilişki konusunda farkındalık kazanmak.

Kazanımlar

1. Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin temel ilkelerini kavrar.
2. Bilişsel-Yaşantısal Teori'ye dayalı kişilik kuramının temel özelliklerini açıklar.
3. Akılcı ve yaşantısal bilgi işleme sistemlerinin temel özelliklerini açıklar.
4. Düşünce, duygu ve davranışlarla, akılcı ve yaşantısal bilgi işleme sistemleri arasındaki ilişkileri açıklar.
5. Entellektüel (düşünsel) ve duygusal zekâ kavramlarını Bilişsel-Yaşantısal Teori çerçevesinde tanımlar.
6. Temel ihtiyaçların karşılanmasındaki başarısızlık ile uyumsuz davranışın gelişimi arasındaki ilişkiyi kavrar.
7. Tam işlevde bulunan bireyin özelliklerini kavrar.

Kullanılan Araçlar

“Vaka Örneği 1”, “Form 7-1: Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu”, “Form 7-2: Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu”, “Form 7-3: Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu ”, “Form 7-4: Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu”, “Form 7-5: Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu ”

Ön Hazırlıklar

1. Tüm üyeler için “Form 7: Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Form”larının çoğaltılması,
2. Tüm üyeler için “Vaka Örneği 1”in çoğaltılması,
3. Ses kayıt cihazının hazırlanması.

Uygulama

Giriş: İkinci oturum tüm üyelerin katılımıyla Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi F-405 No'lu Grupla Psikolojik Danışma Salonunda üyelerle önceden kararlaştırılan saatte başladı. Lider ilk oturumun özetini üyelerin katılımı ile gerçekleştirdikten sonra 2. oturumun gündemini üyelerle paylaştı.

“Arkadaşlar hatırlayacağınız üzere geçen oturuma bir tanışma oyunu ile başladık. Birbirimizi kısaca tanıdıktan sonra programımızın amacını, özelliklerini ve grup kurallarını öğrendik. Sizler çalışmanın devamlılığı ve verimliliği için gerekli olan Psiko-Eğitim Programına Katılım Sözleşmesini imzaladınız ve ardından gruba katılım beklenti ve amaçlarınızı paylaştınız. Sizlerin bireysel amaçları ile grubun amaçlarının örtüştüğünü gördük. Cümle tamamlama etkinliği ile kendimizi grup üyelerine açarak üyelerle ve liderle aranızda etkileşim başlamış oldu. Son olarak duygularımızın mı düşüncelere, yoksa düşüncelerimizin mi duygulara yol açtığını tartıştık ve BYT çerçevesinde duygularımızın altında yatan düşüncelere yaşantılarımızdan örnekler verdik. Ev ödevimiz de duygu envanterinde belirtilmeyen duygu durumlarımızı ve altında yatan düşüncelerimizi belirlemektir.”

“Geçen oturumdan bu yana grupta öğrendiklerinizle ilgili karşılaştığınız durumlar ve kendi davranışlarınız hakkında gruba getirmek istediğiniz yaşantılarınız neler?”

Üyeler paylaşımlarını yaptıktan sonra lider üyelerin ev ödevlerini nasıl yaptıklarını sordu.

“Ev ödevlerinizi yaptınız mı? Ev ödevlerinizi yaparken zorlandınız mı? Sıkıcı mıydı? Hoşlandınız mı? Karşılaştığınız güçlükler nelerdi?”

Üyeler ev ödevleri ile ilgili yaşantılarını paylaştıktan sonra lider 2. Oturumun gündemini üyelerle paylaştı.

“Bugünkü oturumumuzda Bilişsel-Yaşantısal Teori’yi tanıyacağız. Bu anlamda bu oturumumuz daha eğitimsel içerikli olacak. Tabi bu, sizlerin katılımı olmayacağı anlamına gelmiyor. Geçen oturumda olduğu gibi bu oturumda da sizlerin yaşantılarınızdan paylaştığınız duygu ve düşüncelerle Bilişsel-Yaşantısal Teori’ye dayalı kişilik kuramını daha iyi anlamaya çalışacağız. İsterseniz önce, kişilik ve kişilik kuramlarının tanımını yapalım. Kişilik en basit tanımıyla bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçlerdir. Kişiliği anlamak için oluşturulan yaklaşımların hepsi bir kuramla başlar. Kuramlar insan kişiliğinin altında yatan mekanizmaları ve bu mekanizmaların bireye özgü davranışların ortaya çıkmasından nasıl sorumlu olduğunu açıklar. Bilişsel-Yaşantısal Teori de Epstein (1974) tarafından geliştirilmiş bir kişilik teorisidir.”

Kalp ile Akıl Arasındaki Çatışma

Lider, üyelere “*genellikle duygularınızla mı hareket edersiniz yoksa mantığınızla mı?*” sorusunu yöneltti. Üyelerin paylaşımlarının ardından “Vaka Örneği 1” formu üyelere dağıtıldı ve vaka okundu:

Vaka: *“Robert, evlilik konusunda kararsızlık yaşayan bir danışandır. Son zamanlarda, yıllardır birlikte olduğu sevgilisi ona bir uyarı vererek, ya evlenmelerini ya da ayrılmalarını talep etmiştir. Robert onu sevmekte, ancak evlilik için kendisini hazır hissetmemektedir. Aslında Robert hep yuva kuracağını düşünmüş ancak nedense bunu ne zaman kendisine itiraf etme noktasına gelse, ilişkisi ile ilgili bir şeyler ters gitmiş ve sevgilisiyle ayrılma noktasına gelmiştir. İlk başta, Robert ilişkilerinin ayrılıkla sonlanmasını sevgililerine bağlamış, ancak tekrar eden sahnelerin ardından evlilik konusunda kararsızlık yaşadığını fark etmiştir.”*

Lider, üyelere bu vakada olduğu gibi kendilerinin de bu tarz kararsızlık durumları başka bir deyişle kalpleri ile kafaları arasında kaldıkları çatışma durumları yaşayıp yaşamadıklarını sordu ve varsa grupta paylaşımlarını istedi. Üyelerin paylaşımlarının ardından lider açıklama yaptı;

“İnsanların kalpleri ile kafaları arasında kaldıklarını belirttikleri çatışma, iki farklı düşünme yollarının farkında olduklarını ortaya koymaktadır. Bunlardan birisi kalp ile temsil edilen duygular ile ilişkili düşünce, diğeri ise kafa ile temsil edilen entelektüel düşüncedir. Genç bir kadının evlenmek için; birisinin daha ciddi ve güvenilir olduğu, diğerinin ise daha eğlenceli ancak sorumsuz olduğunu belirttiği iki talibi arasında kalıp, karar verememesi bu ikileme örnek olarak verilebilir. İkisi arasında kalınan bu çatışma BYT’nin önerdiği iki bilgi işleme yaklaşımı ile tutarlıdır.”

Kalp ile akıl arasındaki çatışma durumlardan yola çıkarak lider, Bilişsel-Yaşantısal Teori’nin temel prensiplerini üyelere açıklamaya başladı. Açıklama öncesinde “Form 7-1: Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu” üyelere dağıtıldı.

“Bilişsel-Yaşantısal Teori, Seymour Epstein (1974) tarafından geliştirilmiş bir kişilik teorisi. Teori, bireylerin, benlik ve sosyal dünya modellerini oluşturduğu iki tür bilgi işleme sistemine sahip olduğunu varsaymaktadır: akılcı sistem ve yaşantısal sistem. Bilinçli düzeyde işlem yapan akılcı sistem; gerçeği soyut, doğrusal, analitik çıkarımlar ile kodlayarak yerleşik mantık kurallarına dayalı kararlar verir. Bilinçöncesi düzeyde işlem

yapan yaşantısal sistem ise; otomatik, bütüncül, çağrışımsal, sözsüz ve duygu odaklı bilgi işleme sürecini kapsamaktadır. Bu iki sistem birbirleriyle paralel ve etkileşimli bir şekilde çalışmaktadır. Bireyler her iki sistemi de kullanarak kendileri ve çevreleri ile ilgili yapılar oluştururlar.

Davranış ve bilinç her iki sistemin paralel ve etkileşimli ortak fonksiyonu ile oluşur. Hangi sistemin baskın kullanılacağı stil tercihindeki bireysel farklılıklar, duruma dair alışılmış tepki verme biçimi (örneğin matematik problemleri rasyonel sistemle çözümlenirken, kişilerarası problemler yaşantısal sistemle çözümlenir), yaşantısal stilin baskınlığı ile ilişkili olarak olaya duygusal katılım derecesi ve ilgili yaşantının tekrarlanma sıklığı gibi çeşitli özellikler ile belirlenir. Normal şartlarda sistemler bütünleşmiş bir etkileşim içinde çalışır, ancak zaman zaman duygular ve düşünceler arasında çatışma yaşanır. İki sistem arasındaki uyumla ilgili olarak özel önem taşıyan, yaşantısal sistemin akılcı sistem üzerinde devam eden etkisidir. Etkinin uyumlu ya da uyumsuz olması, öncelikle kişi için duygusal olarak anlamlı geçmiş yaşantılardan edinilmiş genellemelerle oluşan yaşantısal sistemdeki şemaların içeriği tarafından belirlenir. Bu şemalar, kişinin mevcut durumuna uyum sağladığı ölçüde uyumlu, uyum sağlamadığı ölçüde de uyumsuzdur. Buradan hareketle, Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin önemli varsayımı, insanların geçmiş yaşantılarının sürekli, farkındalık dışında ve otomatik olarak onların olayları yorumlama biçimlerini ve dolayısıyla nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını etkilediği yönündedir.”

Akılcı ve Yaşantısal Düşünme Stillerinin Özellikleri

Lider, akılcı ve yaşantısal sistemlerin özelliklerinin yazılı olduğu “Form 7-2: Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu”nu üyelere dağıttı. Akılcı ve yaşantısal bilgi işleme sistemlerinin özellikleri üyelerin de katılımı ile okundu. Daha sonra lider açıklama yaptı:

“Her iki sisteme de sahip olan insanoğlu ikisi arasında seçim yapmak zorunda değildir. Her ikisi de avantaj ve dezavantajlara sahiptir ve birisinin sınırlılığı diğeri tarafından telafi edilir. Yapılması gereken; her bir sistemi kullanma yeteneğini geliştirmek ve iki sistemi birbirleriyle tamamlayıcı bir şekilde kullanabilmeyi başarmaktır. Epstein’a (1998) göre; yaşantısal sistemin işletimi ile temasa geçtiğimizde, yaşantısal sistemin etkisini önemseyip önemsemeyeceğimize bilinçli olarak karar verebiliriz. Dahası, yaşantısal sistemin nasıl işlediğini anlarsak, düzeltici yaşantılar sağlayarak onu geliştirmek için adım atmaya başlayabiliriz.

Lider, evlilik konusunda kararsızlık yaşayan Robert vakasına geri döndü ve terapisti ile kararsızlığını nasıl çözümlediklerini üyelere açıkladı:

“Terapisti, Robert’ın evlenip, işten çıktıktan sonra evine geldiğini hayal ettiği bir sahne içerisinde, onun yaşantısal sistemi ile kendi ortamında iletişim kurma yoluna gitmiştir. Robert, sahneyi açıkça zihninde canlandığında terapisti ondan duygularına dikkatli bir şekilde katılmasını istemiştir. Robert, karısının onu kapıda karşıladığı ve çocukları heyecanla gün içindeki olayları ona anlatmaya başladığında, tedirginlik ve üstünde yük hissettiğini ifade etmiştir. Terapist, daha sonra Robert’a aynı duyguları hissettiği başka sahneleri hayal etmesini söylemiştir. Robert’ın zihni çocukluğuna dönmüş ve ebeveynlerinin eğlenmek için dışarı çıktığında kendisinden küçük kardeşlerine bakmalarını istediği sahneyi hayal etmiştir. Akranlarıyla oynayamayıp, kardeşlerine bakmak zorunda olması onu derinden etkilemiştir. Sonuç olarak, yaşantısal düzeyde çocuklarla etkileşim kurmaktan hoşlanmamayı öğrenen Robert, bunu hiçbir zaman akılcı düzeyde kendisine söylememiştir. Bir yetişkin olarak Robert, akılcı zihninde evlenip aile kurmak istese de, yaşantısal zihninde çocuklarla birlikte olma düşüncesi hoş olmayan hisler üretmiştir. Robert ve terapisti, onun kalbini mi yoksa zihnini mi takip etmesi gerektiğini tartışmışlardır. Robert’ın karar vermesine yardımcı olmak için terapisti ona kalbini takip etmesinin en az dirence yol açabileceğini işaret etmiş ve eğer Robert zihnini takip etme kararı alırsa da çocuklara yönelik olumsuz duyguların üstesinden gelmek için çalışmasının önemli olacağını eklemiştir. Robert, ne yapmak istediğine karar verdiğinde onun çocuklarla eğlenceli aktiviteler içinde olduğu sahneleri içeren fantazi tekniği uygulanmıştır. Ayrıca, Robert kardeşleri ile birlikte olmaktan hoşlandığını hatırladığı çocukluk yaşantılarını hayal etmeye cesaretlendirilmiştir. Hayali çocuklarına kendi ebeveynlerinden daha iyi davrandığı için hoşnut olduğunu içeren başka sahneleri hayal etmesi istenmiştir. Sonuç olarak terapide, hayal ve duyguların çağrışımı aracılığıyla, onun evlilikten kaçınmasına neden olan duygusal tıkanıklığa ulaşılmış, ileri süreçte Robert’ın bu duygularla yüzleşmesi ve çözümlemesi sağlanmıştır.

Entelektüel (düşünsel) zekâ nedir? Duygusal zekâ nedir?

Lider, üyelere entelektüel zekâ ile duygusal zekâ kavramları ile ilgili neler bildiklerini sordu. Üyelerin paylaşımları alındıktan sonra lider BYT çerçevesinde entelektüel ve duygusal zekâ kavramlarını açıkladı (Form 7-3: Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu);

“Bilişsel-Yaşantısal Teori’ye göre her sistem kendine has zekâyâ sahiptir. Akılcı sistemin zekâsı, zekâ testleri ile ölçülebilen entelektüel zekâ ile eşanlamlıdır ve bilinç, mantık ve

analitik işlem yapma ile ilişkilidir. Buna karşın, yaşantısal sistem zekâsının bir ürünü olarak “yapılandırımcı düşünme” yer alır. Yapılandırımcı düşünme, bir kişinin gerçek yaşam sorunlarını çözme biçimini etkileyen bir dizi yapıcı ve yıkıcı otomatik düşünce ile ilişkilidir. Pratik zekâ kavramında olduğu gibi yapılandırımcı düşünme “neden zeki insanların gerçek yaşamda başarılı olamadıkları” sorusunu ele almak için ortaya çıkmıştır. Araştırmalar, geleneksel olarak ölçülen zekânın, genel olarak yaşam içindeki başarıyla ve özel olarak günlük yaşamdaki sorun çözme ile ilişkisiz olduğuna işaret etmektedir. Epstein, insanların duyguları ile başa çıkma yollarının onların entelektüel yeteneklerini nasıl etkili bir şekilde kullandıklarına karar vermede önemli bir etken olduğunu söyler. İyi yapılandırımcı düşünürler duygularını kontrol etmede onlara yardımcı olan ya da başa çıkmada eylem yönelimli yaklaşım sergilemelerini sağlayan uyumlu düşüncelere sahiptir. Buna karşın, zayıf yapılandırımcı düşünürler, duygu izleme sürecine karışan uyumsuz otomatik düşünceleri devam ettirirler. Bunun sonucu olarak, kendilerine ve başkalarına yönelik aşırı genellemeler aracılığıyla etkili olmayan başa çıkma süreçleri kullanırlar. Dolayısıyla, yapılandırımcı düşünme bir kişinin sorun çözme becerisini etkileyen bilişsel ama entelektüel olmayan bir değişkendir.

Yüksek yapılandırımcı düşünenler; kendilerini kabul ederler, diğerlerine karşı toleranslı ve güven doludurlar, etkili eyleme yönelik yollarla düşünürler, şimdiki zamanda yaşarlar, gelecek için plan yaparlar ve geçmişe saplanıp kalmazlar, olumsuz olayların ardından genelleme yapmazlar, eleştiriye gereğinden fazla hassas davranmazlar, hatalarından öğrenirler, saf iyimser değil makuldürler, kategorik düşünme yerine ayrıntılı düşünürler, batıl inançlara inanmaz, gerçekçi düşünürler. Tüm bu özellikler yüksek yapılandırımcı düşünenlerin, düşük yapılandırımcı düşünenlere göre yaşamdaki çeşitli başarı alanlarında neden daha iyi olduklarını ortaya koymaktadır.”

Temel İhtiyaçlar ve Uyumsuz Davranış

Lider, “Form 7-4: Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu”nu üyelere dağıttı ve BYT çerçevesinde temel ihtiyaçları ve temel ihtiyaçların karşılanmasındaki başarısızlığın uyumsuz davranışa nasıl yol açtığını açıkladı:

“BYT’nin diğer önemli bir varsayımı, diğer teorilerde tek temel ihtiyaç olarak varsayılan 5 temel ihtiyacın BYT’de her birinin eşit önem derecesine sahip olduğudur. Bu ihtiyaçlar; haz prensibine göre hareket etme ihtiyacı, kavramsal sistemin tutarlılığını ve istikrarını sürdürme ihtiyacı; güvenlik ihtiyacı, ilişkisellik ihtiyacı ve benlik saygısını yükseltme

ihtiyacıdır. Teoriye göre bu beş temel ihtiyacın karşılanmasındaki başarısızlık uyumsuz davranışın en önemli nedenlerinden biridir.

Temel ihtiyaçlar arasındaki etkileşimlerin önemli sonucu birbirlerine karşı kontrol ve denge olarak hizmet etmeleridir. Bir ihtiyaç diğer ihtiyaçları karşılama pahasına karşılandığında diğer ihtiyaçları karşılama motivasyonu artar. Bu, tüm ihtiyaçların uyumlu seviyeler içinde işlem yapmasını sağlamaya katkı yapar. Ancak bazı olağanüstü durumlar altında, belirli bir ihtiyacı karşılama motivasyonu öyle büyüktür ki, diğer ihtiyaçların karşılanması feda edilir ve bu durum birey üzerinde dengesizlik ve ciddi problemler yaratır. Örneğin, bir kişi benlik saygısındaki kaybı karşılamak için öyle yönlendirilir ki ilişkisellik ihtiyacını feda ederek abartılı kendini beğenmişlik geliştirir.

BYT'ye göre beş örtük temel ihtiyacın birbirleriyle etkileşim içinde bulunabileceği üç yol vardır: birbirleriyle çatışabilirler, birbirleriyle sinerjik bir şekilde tepki yapabilirler ya da birbirleriyle uzlaşma sağlayabilirler. Çatışma üreten etkileşimler bir ihtiyacın karşılanmasının diğer ihtiyaçların karşılanması müdahalesinin gerektirdiğinde oluşur. Sinerjik etkileşimler bazı ihtiyaçların karşılanmasının diğer ihtiyaçları da karşılayan bir şekilde başarıldığında oluşur. Uzlaşmalar, bir örtük ihtiyacın karşılanması diğer ihtiyaçların karşılanması için optimumdan daha az seviyede başarıldığında oluşur.

İyi uyum yapmış kişiler karakteristik olarak örtük ihtiyaçlarını sinerjik bir şekilde karşılar, uyum sorunu olan bireyler bunu çatışmalı bir şekilde yapar. Örneğin, Mary duygusal olarak kararlı ve mutlu bir insandır. Yüksek benlik algısına sahip, karşılıklı ödüllendirici kişilerarası ilişkiler kurmada usta ve başkalarına karşı yardımsever olmaktan büyük memnuniyet duyan birisidir. Bu, yalnızca onun mutluluğuna değil istenen kişilerarası ilişkilerine ve dolayısıyla güvenliğine katkı sağlar. Ayrıca benlik saygısına da katkıda bulunur; çünkü çevresindekilerin onun düşünceli birisi olmasını takdir etmesi onu gururlandırır. Davranışlarının tutarlı olması çevresindekilerin istenen şekilde karşılık vermesine neden olur, böylece kendisi ve diğerleri ile ilgili görüşleri istikrarını sürdürür. Dolayısıyla Mary tüm temel ihtiyaçlarını uyumlu ve sinerjik bir şekilde karşılar.

Michael ise karakteristik olarak temel ihtiyaçlarını çatışmalı bir şekilde karşılamaktadır. Düşük benlik saygısını yükseltmek için öyle yoğun bir meydan okuma içerisindedir ki, bunu kendisini çevresine yabancılaştıran üstünlük davranışı gibi zararlı yollarla yapar ve ilişkisellik ihtiyacını feda eder. Onun yaşantısal sistemi tüm temel ihtiyaçlarını karşılamada

başarısız olduğu için Michael anksiyete ve güvensizlik yaşadığı potansiyel düzensizlik stresi altındadır.

BYT'ye göre insanların temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olmalarının çeşitli nedenleri vardır. Bunlar; toplumun etkisi, önemli kişilerin etkisi, ihtiyaçlar arasındaki çatışma ve baskıdır.

Toplumun Etkisi: Bireyin yaşadığı toplumun değerleri, ünlü olma ya da zengin olma gibi belirli ihtiyaçların karşılanmalarının kişisel mutluluğa giden yol olduğuna inanmalarını etkiler. Bu yüzden, insanlar bu tarz amaçlara ulaşmak için ömür boyu çaba gösterirler ancak istediklerine ulaştıklarında ise mutlu olmak yerine hayal kırıklığı ve depresyon yaşarlar. İnsanlar genellikle onlara neyin mutluluk getireceğinin farkında değillerdir; çünkü mutluluk bireyin yaşadığı toplum tarafından teşvik edilen ihtiyaçların karşılanması ile belirlenir.

Marilyn Monroe hayal edemeyeceği kadar başarılı, zengin, güzel ve popülerdi. Ancak tüm bunlara rağmen mutsuz ve ilaç bağımlısıydı ve ölüm nedeni aşırı dozda ilaçtan kaynaklanan muhtemel intihar olarak kayıtlara geçmişti. Neden bazı insanlar gibi yaşam amaçlarını yerine getirdiği halde mutlu değillerdir? Depresyon dönemleri geçiren Tolstoy (1887) da kendisine bu soruyu sormuş ve yıllarca bu sorunun cevabını aramıştır. Tolstoy, ünlü, zengin ve saygı duyulan birisiydi ve kendisini seven bir eşe ve çocuklara sahipti. Ancak yaşamında istediği noktaya geldiğini belirten Tolstoy bu şartlar altında neden depresyon yaşadığına anlam veremiyordu ve bunu anlamadaki başarısızlığı onu daha da fazla depresyona sürüklüyordu.

Hatalı amaçlar, ulaşıldığında yerine getireceği beklenen mutluluğu karşılamada başarısız olan amaçlar olarak tanımlanabilir (Epstein, 2014). Hatalı amaçlar, mutluluk yerine hayal kırıklığı ve depresyon kaynağıdır. BYT'ye göre, insanların hatalı amaç edinmelerinin nedeni hoşlandıkları ve gerçek yaşantılarından ziyade öncelikli olarak akılcı sistemlerindeki genellikle toplumsal etkiden kaynaklanan bilinçli inançları tarafından belirlenen amaçları takip etmeleridir. Hatalı amaçlar bazı toplumlarda çok yaygındır; çünkü bu toplumlarda insanlara mutluluğun; ünlü olma, zengin olma, güçlü olma gibi değerlerle elde edildiği öğretilir. Bu mesaj genellikle bireyin akılcı sistemi tarafından kabul edilir; halbuki bireyin gerçek mutluluğu onun farkındalığı dışında olan yaşantısal sistemdeki amaçların yerine getirilmesinde yatar. Yaşantısal sistemdeki mutluluğu getiren amaçlar akılcı sistemdeki amaçlardan daha basit ve daha esastır. Yaşantısal sistemdeki amaçlar sevilme isteği gibi temel ihtiyaçların karşılanmasını içeren yaşantıdan kaynaklanan amaçlardır.

Önemli kişilerin etkisi: İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olmalarının önemli bir nedeni de ebeveynleri gibi çevrelerindeki önemli kişilerden etkilenmeleridir. Bu durumda, gerçek yaşantılarıyla uyumsuz olan belli ihtiyaçları benimseyen birey, yaşantısal sistemindeki ihtiyaçlarla temasa geçmekten uzak kalır. Örneğin, eğer ebeveynin sevgisini kazanmak çocuk tarafından ebeveynin isteklerini yerine getirmeyi gerektiriyorsa, çocuk yaptığı etkinlikten hoşlanmasa da ebeveynlerin isteğini yerine getirmek için mücadele verebilir. Hedeflenen ihtiyacının karşılanması durumunda ise ebeveynleri mutlu eden sonuç çocuğu mutlu etmeyecektir.

İhtiyaçlar Arasındaki Çatışma: İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olmalarının üçüncü nedeni ihtiyaçlar arasındaki çatışmadır. BYT'ye göre, insanlar belirli bir ihtiyacı karşılamak için öyle yönlendirilir ki, bunu diğer ihtiyaçlarının karşılanmasını feda ederek yapar. Bir temel ihtiyacın karşılanmasının uygun yolu diğer ihtiyaçları da karşılayacak şekilde gerçekleşmesidir. Örneğin, birey kendisiyle gurur duyacak ve çevresindekiler tarafından takdir edilecek şekilde davranırsa hem öz-saygısını yükseltecek hem de ilişkisellik ihtiyacını karşılayacaktır. Tam tersi bir durumda, birey öz-saygısını yükseltme ihtiyacını başkalarını yenmeye çalışarak ve onları karalayarak karşılamaya çalışırsa ilişkisellik ihtiyacının karşılanmasını engelleyecektir. Öz-saygı ihtiyacı ile ilişkisellik ihtiyacı arasındaki başka bir çatışma örneği, kariyeri uğruna tatmin edici kişilerarası ilişkiler kurmaktan kaçınan ve sonuç olarak başarılı olmasına rağmen kendisini yalnız ve sevgisiz hisseden bireyin durumudur.

Baskı: İnsanların yaşantısal sistemlerinde yer alan temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olmalarının dördüncü nedeni baskıdır. Kabul edilemeyen duygu, düşünce ya da dürtüler hakkındaki suçluluk duyguları sonucunda insanlar kabul edilemeyen materyal ile ilgili düşünce ya da imgeleri hakkındaki farkındalığı bastırabilirler. Bireyin zihni baskı bölgesine yaklaştığında birey anksiyete hisseder. Anksiyete otomatik olarak, kaçınma tepkilerini tetikler. Bu tepki, bireye önemli bir bedel ödeterek baskıyı devam ettirir. Bunlardan birisi, baskının hassasiyet kaynağı olarak kalmasıdır; çünkü belirli durumlar altında ya da yorgunluk, ilaç ya da hastalık sonucu zayıflayan savunma ile başarısızlığa uğrayabilir. İkincisi, bilinçdışında kaldığı için baskının kaynağı tanımlanamaz, onunla yüzleşilemez ve çözülemez. Üçüncüsü, baskılanan ihtiyaç doğrudan olmayan bir şekilde yer değiştirerek ya da bazı uyumsuz yollarla karşılanma eğilimi gösterir. Örneğin, bakıcıya karşı baskılanan düşmanlık onun dikkatini çekme semptomu şeklinde ifade edilebilir.”

Tam İşlevde Bulunan Birey

Lider, son olarak “Form 7-5: Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu”nu üyelere dağıttı ve tam işlevde bulunan bireyin özelliklerini okudu:

“BYT’ye göre tam işlevde bulunan birey, yaşantısal ve akılcı bilgi işleme sistemlerini uyumlu bir şekilde kullanır ve böylece iki sistem arasında önemli bir çatışma yaşamaz. Birey yaşantısal sistemini eğittiği için, yaşantısal sistemden gelen öncül tepkiler birey için kabul edilebilir durumdadır ve çok az izleme ve kontrol gerektirir.

Tam işlevde bulunan birey duygularını kendiliğinden açıklar ve bunu her durum için esnek bir tarzda yapar. Ayrıca uygun haz-acı dengesine sahip olan tam işlevde bulunan birey kendisi, çevresindekiler ve dünyaya ilişkin olumlu görüşlere sahiptir. Bu yüzden, kendisini ve diğerlerini kabul eder, anlayışlı ve cana yakındır. Sonuç olarak, o kendisini ve diğerlerini savunma içine girmeden değerlendirir. İyimser olmasına rağmen, saf iyimser değildir; tehdit eden durumlarda en kötü senaryoların olasılığını aklında bulundurur ve uygun savunma eylemleri içinde bulunur.

Tam işlevde bulunan birey, hem akılcı hem de yaşantısal sistem alanlarında yüksek düzeyde problem çözebilir. Yaşantısal sisteminin nasıl işlediği konusunda farkındalık sahibi olduğu için yaşantısal sistemin öncül etkisini telafi edebilen mantıklı bir düşünce stiline ve esnek bir yaşantısal sisteme sahiptir. Tam işlevde bulunan birey normalde gelişim modunda işlev yaparken, tehdit edildiğinde savunma moduna geçer. Savunma moduna geçtiğinde ise anksiyete yaşantısını ayarlayan bir tarzda çalışır, böylece tehdit edici durumlara karşı yenik düşmeden ustalık kazanabilir. Tehdit eden durumla becerilerinin artması ve gerekli performansı anlaması sonucunda azaldıkça savunma modunu bırakır ve artan bir şekilde gelişim moduna göre hareket eder.

Tam işlevde bulunan birey insanları iyi ya da kötü olarak yargılamaz; ancak uyumsuz ve antisosyal davranışları yaşamda çözülmesi gereken sorunlar olarak görür. Tam işlevde bulunan bireyin en önemli özelliği temel ihtiyaçlarını çatışmalı bir tarzda değil uyumlu bir şekilde karşılamasıdır. Böylece bir ihtiyacın karşılanması diğer ihtiyaçların karşılanmasına da hizmet eder ve uyumsuzluk ortaya çıkmaz.

Son olarak, tam işlevde bulunan birey yaratıcıdır ve bu tarz davranışın genellikle ilk başta reddetme ve düşmanlıkla karşılanabileceğinin farkında olmasına rağmen yeni keşifler yapmak ve yeni fikirler öne sürmek için yeterli ego gücüne sahiptir.”

Özet ve Sonlandırma:

Lider, ikinci oturumun özetini yaptıktan sonra grup üyelerinin eğitimin içeriğini anlayıp anlamadıklarını kontrol etmek için bazı sorular sordu. Üyelerin verdikleri yanıtlar, yaşantısal sistemleri içerisinde yer alan örtük inançlarının günlük yaşamlarında, ilişkili olaylarla birlikte ve genellikle farkındalıkları dışında tetiklendiğinin üyeler tarafından anlaşıldığını gösteriyordu. Lider, üyelere yaşantısal zekâlarını eğitmenin istedikleri gibi bir insan olmaları yolunda yaşam boyu sürececek bir çaba gibi görülmesi gerektiğinin önemini vurguladı. Lider, *“Böylece ikinci oturumumuzu tamamladık. Gelecek oturuma kadar, bu oturumda öğrendiklerinizle ilgili olarak duygu, düşünce ve davranışlarınızı irdelemenizi ve bir sonraki oturumda paylaşmanızı istiyorum”* diyerek bir sonraki oturumda görüşmek üzere üyelerle vedalaştı.

3. OTURUM

Amaç

Yaşantısal sistemin işleyişini anlamak ve yaşantısal sistemden kaynaklanan yıkıcı düşünceler konusunda farkındalık kazanmak.

Kazanımlar

1. Kendi yaşantısal sisteminin nasıl işlediğini fark eder.
2. Yaşantısal sistemden kaynaklanan otomatik düşüncelerini farkına varır.
3. Otomatik yorumlarla, duygu ve davranışlar arasındaki ilişkiyi açıklar.
4. Belirli durumlarda ortaya çıkan duygularının altında yatan otomatik düşünceleri belirler.
5. İkincil zihinsel ve davranışsal tepkilerinin farkına varır.
6. Hassasiyet ve kompülsiyonlarının farkına varır.

Kullanılan Araçlar

“Form 8: Tepki Zinciri Şeması”, “Form 9: Otomatik Yorumları Belirleme Formu”, “Vaka Örneği 2”, “Vaka Örneği 3”, “Vaka Örneği 4”, “Form 10: Bilgi Formu: Hassasiyetler ve Kompülsiyonlar” “Form 11: Hassasiyetleri Belirleme Formu”

Ön Hazırlıklar

1. Tüm üyeler için “Form 8: Tepki Zinciri Şeması” ve “Form 9: Otomatik Yorumları Belirleme Formu” nun çoğaltılması,
2. Tüm üyeler için “Vaka Örneği 2”, “Vaka Örneği 3” ve “Vaka Örneği 4” ün çoğaltılması,
3. Tüm üyeler için “Form 10: Bilgi Formu: Hassasiyetler ve Kompülsiyonlar” un çoğaltılması,
4. Ses kayıt cihazının hazırlanması.

Uygulama

Giriş

Lider, tüm üyeleri isimleriyle tek tek selamladıktan sonra gönüllü bir üyeden ikinci oturumun içeriğini özetlemesini istedi. Geçen oturumun özeti yapıldıktan sonra lider, üyelere geçen oturumda öğrendikleri ile ilgili olarak kendi yaşantılarından irdeledikleri duygu, düşünce ve davranışlarını sordu. Üyeler, geçen oturumun sonunda ev ödevi olarak

verilen, Bilişsel-Yaşantısal Teori hakkında öğrendikleri ile kendi duygu, düşünce ve davranışları arasında irdelediklerini grupta paylaştılar.

Lider, oturum gündeminin amacından uzaklaşmaması için üçüncü oturumun amacından söz ederek üyeleri bilgilendirdi: *“Arkadaşlar bu oturumda yaşantısal sistemimizi tanımaya başlayacağız. Geçen oturumumuzda öğrendiğimiz gibi yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmek, yaşantısal sistemimizi değiştirmekten geçiyor. Yaşantısal sistemin akılcı sistem üzerindeki etkilerini; tanımlayarak, kontrol ederek ve öğrenerek, mantıklı, nesnel ve akılcı muhakeme yapma yeteneğimizi geliştirebiliriz. Yaşantısal sistemi değiştirmek için ise öncelikle yaşantısal sistemimizin nasıl çalıştığını anlamaya ihtiyacımız var. Bunun için de işe bu oturumda otomatik düşüncelerimizi tanımlayarak başlayacağız.”*

Kendini Kabul

Lider, üyelerin otomatik düşüncelerini tanımlama uygulamasına başlamadan önce bir açıklama yaptı: *“Arkadaşlar, otomatik düşünceyi geliştirmek için kendinizi kabul ve çözüm odaklı bir yaklaşım içinde olmanız gerekmektedir. Belirli düşüncelere sahip olduğunuz için kendinizi ne kadar yargıyorsanız, otomatik düşüncelerinizi tanımlamaya o kadar kapalı olursunuz. Otomatik düşüncelerinizi gözlemlemeye kendinize yönelik değerlendirme içine girmeden başlayın. Sadece iyi bir gözlemci olun. Özetle, yargılarınızı bir kenara bırakın ve yargılamadan otomatik düşüncelerinizi gözlemlemeye devam edin”*

Tepki Zincirini Anlamak

Lider, tahtaya olay ve davranışsal tepki arasında gerçekleşen tepki sırasını yazdı.

- 1) Olayı yorumlama
- 2) Duygusal bir yanıt ile yoruma tepki verme
- 3) İkincil zihinsel yanıtlar
- 4) İkincil zihinsel yanıtların ürettiği duygusal değişim
- 5) Davranışsal tepki

Lider, üyelere “Form 8: Tepki Zinciri Şeması”nı dağıttı ve tahtaya yazdığı tepki sıralamasını örnek üzerinden açıkladı. *“Bu basit örnekte, aynı olaya verilen yapıcı ve yıkıcı tepki sıralamasının karşılaştırılması sunulmuştur. Aynı sınıfta öğrenim gören, Zeynep koridorda karşılaştığı Eda’ya “günaydın” demiş; Eda, yanıt vermeden yürümeye devam etmiştir. Zeynep Eda’nın bu davranışını onu hiçe saydığı şeklinde yorumlamıştır. Zeynep bu yoruma kızgınlıkla tepki vermiş, Eda’nın kendini beğenmiş bir insan olduğuna karar vermiştir ve ona hep bu şekilde davranacağını düşünmüştür. Bu düşünme biçimi onun kızgınlığını*

arttırmış ve sonuçta Eda'ya karşı düşmanlık duyguları beslemeye başlamıştır. Zeynep, aynı olayı ilk başta farklı şekilde yorumlamış olsaydı; tepki zinciri nasıl olurdu? Zeynep, Eda'nın çok meşgul olduğunu ve dalgın olduğu için onu görmediği ve duymadığı şeklinde yorumlayabilirdi. Ya da Eda'ya karşı hissettiği kızgınlık sonrasında düzeltici "ikinci düşünce" geliştirebilirdi. Bu durumda kızgınlığı geçer ve ona tekrar selam verir, böylece Zeynep ve Eda arasında düşmanlık değil arkadaşlık duyguları devam ederdi. Bu örnekteki karşılaştırma duygu durumlarımıza neden olan asıl nedenin olayın kendisinin değil, olaya karşı geliştirdiğimiz düşünce biçimi olduğunu ortaya koymaktadır."

Farkındalık

Lider, uyumsuz otomatik düşüncelerin yapılandırmacı düşüncelerle değiştirilmesinde ilk adımın farkındalıkla başladığını söyledi ve aşağıdaki açıklamayı yaptı:

"Olayları yorumlama biçimimiz düşündüğümüz, hissettiğimiz ve yaptığımız neredeyse her şeyi etkiler. Doğduğumuz andan itibaren olayları otomatik olarak yorumlamaya başlarız ve bir dünya modeli yapılandırırız. BYT bu modele "gerçeklik teorisi" adını verir. Belirli yorumlamalar yaptığımızda, onlar bizim kişisel gerçeklik teorimizin parçası haline gelir. Özellikle, erken çocukluk yaşantıları bireyin yaşama ilişkin bakış açısını şekillendirmede büyük role sahiptir. Otomatik yorumlarımızın farkındalığı için en faydalı yöntem duygularımıza öncülük eden düşünce ve imgelerin farkında olmaktan geçer. Sizi duygusal olarak etkileyebilecek herhangi bir olay gerçekleştiğinde, otomatik tepkilerinizin iki özelliğine dikkat etmeniz gerekmektedir: 1) içsel konuşma: kafanızdan geçen ve duygularınız güçlü olduğunda daha belirgin hale gelen sözel akış 2) imgelem: kelimelerin resimleri. İnsanlar düşüncelerinin kelimelerle ya da imgelerle oluşma derecesine göre farklılık gösterir. Siz de muhtemelen imgelemden ziyade içsel konuşmalarınızın daha fazla farkında olabilirsiniz, ancak her ikisine karşı tetikte olmanız gerekiyor. Güçlü bir duyguya sahip olduğunuzda, duyguyu üreten yorumlar genellikle bellidir çünkü içsel konuşmalar yüksek seslidir ve açıktır. Hatta zaman zaman kendi kendinize sesli yorumlarda da bulunursunuz "Ne kadar aptalım!" gibi. Bu tarz yorumlar yaptığınızda, bunların duygu durumunuzu nasıl kuvvetlendirdiğini gözlemleyin. Bu, özellikle üzücü sözlerin üzücü duyguları nasıl güçlendirdiğini görmede açıklayıcıdır. Bunu en basit biçimde çocuklarda gözlemleyebilirsiniz. Küçük bir çocuk, annesinin ona küçük kardeşinin dondurma külahını aldığını söyleyene kadar oldukça sakindir. Kendi üzgün hikâyesinin duymak gözyaşlarına boğulmasına neden olur. Aynı süreç birey sessizce benzer düşünceler içerisinde olduğunda da oluşur. Özellikle, güçsüz duygular için, algılanabilir içsel konuşma ya da fark edilebilir

imgeler olmayabilir. Bu tarz durumlarda, örtük yorumlarınızı belirlemeniz, açığa çıkarmak için bazı zihinsel deneylere ihtiyacınız vardır.”

Otomatik Yorumları Belirleme Alıştırması

Lider, “Form 9: Otomatik Yorumları Belirleme Formu” nu üyelere dağıttı ve açıklama yaptı: *“Bu alıştırmanın amacı çeşitli duyguların arkasında yatan otomatik yorumları belirleme pratiği sunmaktır. Aşağıdaki üç durumdan her biri başınıza gelebilecek bir olayı betimlemektedir. Her bir olay için başınıza geldiğinde ne hissedeceğinizi yazın. Ardından, o duygu durumuna yönelik otomatik düşüncelerinizi yazın. Yanıtlarınızı geçmişte yaşadığınız benzer durumlarda nasıl tepki verdiğinizi düşünerek oluşturun. Eğer benzer bir durum yaşamadıysanız, durumu olabildiğince canlı bir şekilde hayal edin ve muhtemelen nasıl davranacağınızı tahmin edin. Eğer formda belirtilen duygusal reaksiyondan farklı bir tepki düşünürseniz “diğer duygu” kısmına yazın. Bu alıştırmanın amacı farklı duyguların kaynağı olan belirli otomatik düşünceleri ayırmaktır.”*

Üyeler yanıtlarını oluşturduktan sonra, lider üyelerin yanıtlarını grupta paylaşmalarını istedi. Her üyenin paylaşımı yargılama içine girmeden değerlendirildi. Farklı otomatik düşüncelerin farklı duygulara nasıl sebep olduğu üyelerce anlaşılana kadar paylaşımına devam edildi ve lider açıklama yaptı:

“Düşünme şeklinizin hissettiğiniz duyguları nasıl belirlediğine dikkat edin. Otomatik olarak düşündüklerinizi değiştirerek duygularınızı değiştirmenin mümkün olduğu gayet açık bir biçimde görünüyor.”

İkincil Zihinsel ve Davranışsal Tepkilerin Farkına Varma

Lider, ikincil zihinsel tepkileri ve davranışsal tepkileri açıkladı:

“Potansiyel stresli bir olayı belirli bir yönde yorumladığımızda, yorumunuzun sonuçları ile başa çıkmak durumunda kalırsınız. Yöneticisinin eleştirisine ilk tepki olarak kendisine karşı saldırı olarak yorumlayan bir çalışan örneğini ele alalım. Bu yorumu yaptıktan sonra çeşitli ikincil düşünceler (ikincil zihinsel tepkiler) geliştirebilir. Örneğin, yöneticisinden intikam almak ya da performansını geliştirip yeniden onun güvenini kazanmak gibi. Bu düşünceleri davranışsal tepkiler takip eder; yöneticisine karşı saldırganca davranmak, performansını geliştirmek için çalışmak ya da başka bir şey yapmak gibi. Çalışanın yorumları, ikincil zihinsel tepkilerinin tümü onun yapılandırmacı düşüncesini açığa çıkarır. İyi bir yapılandırmacı düşünür olmak için bu tarz durumlarda yapılandırmacı bir biçimde düşünüp davranmanız gerekmektedir.

Çalışanın tepkilerini daha yakından inceleyelim. Yöneticisinin eleştirisini kendisine karşı bir saldırı olarak yorumladığında, onun otomatik düşünceleri şu sıralamayı takip eder: “Bu yöneticiye katlanamıyorum. Hep benimle uğraşıyor. Kendimi berbat hissetmeme neden oluyor. Hiç kimse bana böyle bir muamele gösteremez. Bundan kurtulabilirim.” Hem ikincil zihinsel tepkileri hem de davranışsal tepkilerinin yıkıcı olduğu açıktır. İkincil zihinsel tepkileri yöneticisinin eleştirisine karşı kendisini kötü hissettiriyor. Davranışsal tepkileri ise sadece yöneticiye karşı düşmanlık duyguları üretmekle kalmıyor, ayrıca iş yeri performansını geliştirmesine de engel oluyor. Bu çalışan yüksek derecede IQ ya sahip olabilir ancak yapılandırmacı düşünme düzeyi o kadar düşük ki yaptığı şey yöneticisine kızıp kendi kendine kötülük etmesine hizmet ediyor.

Bilinç akışınıza yoğunlaşarak ve düşünce süreçlerinizi gözlemleyerek, ikincil zihinsel tepkilerinizin ve ikincil zihinsel tepkilerinizin duygu ve davranışlarınız üzerindeki etkisi konusunda farkındalık kazanabilirsiniz. Kendinizi bir restorandın kapısının önünde yemek için geciken bir tanıdığınızı beklerken hayal edin. Kendinizi kızgın hissedebilirsiniz ve bu duyguyu başlatan “Zamanında gelmemesi birlikte yemek yememizi yeterince önemsemediği anlamına geliyor” şeklindeki yorumunuzdur. İkincil zihinsel tepkiniz resmin içine girdiğinde, “Ne kadar umursamaz bir insan! Bahse girerim bu olayı tamamen unutacak.” Bu tarz bir ikincil zihinsel tepki kızgınlık duygularını yoğunlaştıracaktır. Ancak düşünceleriniz bundan çok daha farklı bir yönde de olabilir; “Yoksa yolda kaza mı yaptı? Yoksa yolda bir saldırıya mı uğradı?” gibi. Bu yorum endişe duygusunu başlatır; “Umarım o iyidir.” Bu duyguyu üreten yorumların üzerinde durduğunuzda, bu duygu yoğun kaygıya neden olabilir.

Tepki verirken daha yapılandırmacı bir yol durumu açıklığa kavuşturmak için ne yapabileceğinizdir. Eğer yapılacak bir şey yoksa doğrudan sonuca atlamaktan kaçınmaktır. Bu durumda, kızgınlık ya da endişe yaratacak herhangi bir duygu güçlü kızgınlık ya da endişe duygularına neden olmayacaktır ve siz oldukça sakin kalacaksınız. Bu hipotetik örnek duygularınızı arkasında yatan düşünceyi belirlemek için nasıl kullanabileceğinizi göstermektedir. Buradaki vurgu düşüncelerinizi değiştirerek duygularınızı değiştirebileceğinizdir.”

Hassasiyet ve Kompülsiyonların Farkına Varma

Lider, “Form 10: Bilgi Formu: Hassasiyetler ve Kompülsiyonlar” u üyelere dağıttı ve hassasiyet ve kompülsiyonların BYT içerisinde ne anlam ifade ettiğini açıkladı. Daha sonra hassasiyet ve kompülsiyonlar ile yıkıcı düşünceler arasındaki ilişkileri açıkladı ve üyelerin

kendi hassasiyet ve kompülsiyonlarının farkına varmalarını sağlamak için gerekli açıklamaları yaptı.

“Hassasiyet ve kompülsiyonlar yıkıcı düşünmenin etkin noktalarıdır. Kendi hassasiyetlerinizi tanımak için alingan olduğunuz ve aynı durumda diğer insanlardan daha üzgün olduğunuz durumları not edin. Bunlardan bazıları; başarısızlık, alay edilme, takdir edilmeme, saygısızca davranılmak, başkalarını sizden daha fazlasına sahip olduklarını gözlemlemek, birisine bağımlı olmaktır. Eğer siz kendi hassas noktalarınızın farkında değilseniz, çevrenizdeki güvendiğiniz kişilerden bu konuda yardım isteyebilirsiniz. Onların bu konudaki fikirlerinin kendi hassasiyetlerinden etkilenme olasılığına karşı önlem almak için ise farklı insanların aynı fikirde olduğu noktaları arayabilirsiniz.

Kompülsiyonlarınızı da aynı şekilde tanımaya çalışın. Hangi durumlarda belirli bir şekilde davranma eğilimi gösteriyorsunuz? O şekilde davranmadığınızda kendinizi rahatsız hissediyor musunuz? Yaptığınız davranışın zarar verici olup olmadığına karar verin. Uç özelliklerinizin bir listesini yapın ve daha sonra her bir özelliğin esnek ya da katı olduğuna karar verin. Arkadaşlarınız sizin her zaman aynı şekilde davrandığınız durumları tanımlayarak, bu ayrımı yapmanızda size yardımcı olabilirler.

Ayrıca aklınızda bulunması gereken önemli bir husus, hassasiyet ve kompülsiyonlarınızın özellikle sizin 4 temel ihtiyacınızı (haz ilkesi, ne olduğunu anlama ihtiyacı, tatmin edici ilişkiler kurma ve devam ettirme ihtiyacı ve öz-saygı ihtiyacı) karşılama konusunda endişe duyduğunuz alanlarda oluştuğudur. Örneğin, önemli bir ödevi yapmak için biraz uykudan fedakârlık yapmak gibi yapıcı dahi olsa size rahatsızlık veren durumu kabul etmede isteksiz davranarak haz ihtiyacınız konusunda çok hassas olabilirsiniz. Belirsiz durumlarda endişelenerek ve hızlı sonuca vararak olayları anlama ihtiyacınız konusunda aşırı hassas olabilirsiniz. İlişkisel ihtiyaçlarınız konusunda reddedilmeye karşı savunmada olmak için insanlar sizi reddetmeden siz onları reddederek hassas davranabilirsiniz. Öz-saygı konusunda, küçük bir başarısızlığı dahi yıkıcı gördüğünüz için herhangi bir meydan okumadan kaçınabilirsiniz.”

Lider, açıklamasını bitirdikten sonra “Vaka Örneği 4” ü üyelere dağıttı ve Patricia vakası ile hassasiyet ve kompülsiyonlar konusunda farkındalık kazanılması sağlandı. Daha sonra üyelere kendi hassasiyetlerini tanımlarını sağlayacak olan “Form 11: Hassasiyetleri Belirleme Formu”nu dağıttı. Üyeler formu doldurduktan sonra grupta paylaştılar.

Özet ve Sonlandırma

Lider oturumun özetini yaptı ve üyelere oturumla ilgili paylaşmak istedikleri duygu ve düşüncelerini varsa paylaşmalarını istedi. Üyeler oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaştıktan sonra bir sonraki oturumda görüşmek üzere üyelerle vedalaşıldı.



4. OTURUM

Amaç

Otomatik düşünceyi sorgulamak ve değerlendirmek.

Kazanımlar

1. Otomatik yorumlarını değerlendirir.
2. İkincil zihinsel tepkilerini değerlendirir.
3. Davranışsal tepkilerini değerlendirir.

Kullanılan Araçlar

“Form 12: Yıkıcı Otomatik Düşünceler Listesi”, “Form 13: Yıkıcı Düşünceleri Değerlendirme ve Yapılandırmacı Alternatifler Oluşturma Formu”, “Vaka Örneği 5”

Ön Hazırlıklar

1. Tüm üyeler için “Form 12: Yıkıcı Otomatik Düşünceler Listesi” nin çoğaltılması,
2. Tüm üyeler için “Form 13: Yıkıcı Düşünceleri Değerlendirme ve Yapılandırmacı Alternatifler Oluşturma Formu” nun çoğaltılması,
3. Tüm üyeler için “Vaka Örneği 5” in çoğaltılması,
4. Ses kayıt cihazının hazırlanması.

Uygulama

Giriş

Lider, 3. oturumun özetini üyelerin katılımı ile gerçekleştirdikten sonra üyelere “Geçen oturumdan bu yana grupta öğrendiklerinizle ilgili karşılaştığınız durumlar ve kendi davranışlarınız hakkında gruba getirmek istediğiniz yaşantılarınız neler?” sorusunu sordu. Üyeler geçen oturumda öğrendiklerini kendi hayatlarına aktardıkları örnek durumları grupta paylaştılar. Paylaşım bittikten sonra lider 4. oturumun gündemini üyelere açıkladı. “Değerli arkadaşlar geçen oturumumuzda yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmenin farkındalıkla başladığını vurgulamış, gereken farkındalığı oluşturmaya çalışmıştık. Farkındalığın ardından bugünkü oturumumuzda otomatik düşüncelerimizi değerlendirmeye geçeceğiz. Yorumları, ikincil zihinsel tepkileri ve davranışsal kararları içeren otomatik düşüncelerinizi gözlemledikçe yapılandırmacı mı yoksa yıkıcı mı olduklarına karar vereceksiniz. Bugünkü oturum çeşitli şekillerdeki uyumsuz otomatik düşüncelerin tanımlarını sağlayarak ve ayrıca ardından kendi otomatik tepkilerinizi gözlemleyip değerlendireceğiniz alıştırma ile otomatik

düşüncelerinizin yapıcı mı yapılandırmacı mı olduğuna karar vermenize yardımcı olacaktır. Ancak unutmamamız gereken bir önemli bir nokta bir insan olarak kendinizi değil, belirli düşüncelerinizi değerlendirdiğinizdir.”

Otomatik Yorumları Değerlendirme

Lider: *“Bir yorumu değerlendirirken size tek önemli değerlendirmenin, yorumun geçerli mi geçersiz mi olduğu gibi görünür. Eğer tüm durumlar tamamen açık olsaydı bu kesinlikle doğru olurdu. Ancak, çoğu zaman günlük yaşamdaki olayların çoğu farklı yollarla yorumlanabilir. Öyleyse, sizin yararınıza olan muhtemel olan en yapılandırmacı yorumu yapmaktır. Belirli bir yorumun size nasıl hissettirdiğini, kısa süreli ve uzun süreli sonuçlarını düşünün. Olayları o şekilde yorumlamak yaşamı daha iyi mi yoksa daha kötü mü yapıyor? Yapıcı ve yıkıcı olana karar vermek için kesin bir formül yoktur. Başkası için işe yarayan size yaramayabilir ya da sizin için bir durumda işe yarayan başka bir durumda işe yarayamayabilir. Siz kendi kararınızı vereceksiniz. Bununla birlikte sizin değerlendirmeniz için kriter olarak şimdi sıralayacağımız yaygın uyumsuz yorumların farkında olmak size yardımcı olacaktır.”*

Lider, bu açıklamanın ardından otomatik düşüncelerin her birinin tek tek açıklamasını yaptı ve üyelere kendi yaşantılarından paylaşım yapmalarını istedi.

1) Önemi Abartma (Felaketleştirme)

Vaka: *“Mary ofisteki yoğun bir günden sonra eve girer girmez, eşi akşam yemeğinin hazır olup olmadığını sorar. Mary öfkeden deliye döner ancak yemeği hazırlar. Yemeği hazırlarken eşinin ne kadar duyarsız olduğunu ve onsuz daha iyi bir hayatı olup olmayacağını düşünür. Yemek hazır olunca şiddetli baş ağrısı başlar ve canı yemek yemek istemez.*

Jane ise aynı durumda aynı soru kendisine sorulduğunda eşine alaylı bir şekilde şu cevabı verir : “Sen yaptığında hazır olacak”. Eşiyle beraber gülüşürler ve yemek için dışarı çıkmaya karar verirler.”

“ Olumsuz olayların önemi fazla abartma ya da felaketleştirme stresin başlıca kaynağıdır, çünkü duygusal olarak aşırı tepki ile sonuçlanır. Bir olaya duygusal olarak tepki vermeniz yaşantısal sisteminiz açısından önem derecesini gösterir. Eğer bir durum üzerine üzülüyor ve bunu kovamıyorsanız, yaşantısal sisteminizin bunu ciddiye aldığından emin olabilirsiniz. Çünkü bu olay yaşantısal sistem için duygusal olarak tetikleyicidir.”

2) Aşırı genelleme

Vaka: “Michael ilk buluşmalarında Becky’nin onun düşüncesiz ve duyarsız düşüneceği şekilde davranır. Becky, Michael’ın her zaman bu şekilde davrandığını varsayar ve onu tekrar görmeyi reddeder. Aslında Michael normalde düşünceli ve anlayışlı birisidir. Becky’nin bilmediği bazı nedenlerden dolayı stres altında o şekilde davranmıştır. Eğer Becky ona bir fırsat daha vermiş olsaydı onunla tatmin edici bir ilişkisi olabilirdi. Becky tek bir olaydan yola çıkarak aşırı genelleme yapmıştır.”

“Aşırı genelleme yalnızca başkaları hakkında değil kendiniz hakkında da çarpıtılmış kararlar vermenizle sonuçlanabilir. Bir görevde başarısız olduğunuzda ya da daha sonra onaylanmayan bir şekilde davrandığınızda geriye dönüp biraz düşünün. Düşünerek mi tepki verdiniz? “Neden hiç birşeyi doğru yapamıyorum?” Eğer biraz düşünürseniz, aşırı genelleme yaptığınızı anlarsınız, çünkü daha önce iyi yaptığınız diğer zamanları görmezden geliyorsunuz. Kendinize ya da başkalarına karşı olumsuz olmaktan kaçınmak için kendinize yaptığınız genellemeyi doğrulayacak gözlemlerinizin yeterli olup olmadığını sormaya çalışın ve yaptığınız genelleme ile tutarsız gözlemleri değerlendirin.”

3) Kategorik düşünme

Vaka: “Bir öğrenci okul psikolojik danışmanın odasına gözyaşları içinde gelir. Hıçkırıkları arasında sınavda başarısız olduğunu ve iyi bir okula gitme şansını kaybettiğini söyler. Bu öğrencinin ortalama notu 5’e yakındır. Okul psikolojik danışmanı sınavdan ne kadar düşük aldığını sorduğunda 4 aldığını söyler. Onun için sadece iki kategori vardır: başarı anlamına gelen 5 ve başarısızlığı ifade eden diğerleri. Kategorik düşünme biçimi onu açıkça umutsuzluğa sürüklemektedir.”

“Kategorik düşünme, ya hep ya hiç, siyah ya da beyaz düşünmeyi ifade eder. Kategorik düşünme, hızlı ve etkili bir şekilde karar vermeye olanak sağlayan hızlı ve pratik bilgiyi düzenleme yolu olduğu için kullanım alanlarına sahiptir. Aslında, görüşlerimizi kategorilere ayırmadan etkili bir şekilde işlem yapamazdık. Ancak, maalesef ki çok geniş ve esnek olmayan bir şekilde sınıflandırmak oldukça kolaydır.”

4) Etiketleme

“Etiketlemenin, kategorik düşünme ile pek çok ortak noktası vardır; ancak ayrı bir şekilde ele almaya değer yıkıcı düşünmenin önemli bir kaynağıdır. İnsanları belirli bir şekilde etiketlediğinizde, vardığınız yargılar kayaya kazınmış gibi davranma eğilimi gösterir. Bir

kimsenin “kaybeden” ya da “ahmak” olduğuna karar verdiyseniz bu etiketi hızlı bir şekilde uygular ve otomatik olarak onunla uyumlu olmayan herhangi bir bilgiyi göz önüne almazsınız. Dahası, kişinin onaylamadığınız belirli bir davranışını değil, bütününi yargıyorsunuz. Kategorik düşünme gibi etiketlemenin de gerekli olduğu durumlar vardır ancak kolaylıkla yanlış kullanılabilir. Bir kimsenin belirli bir davranışından ziyade o kişiyi etiketlediğinizi fark ettiğinizde etiketlemeyi üretken olmayan bir şekilde kullandığınızı farkında olun. O an için o şekilde yapmak size iyi hissettirebilir ancak yaşamda sorunların çözümü yerine sorunları ortaya çıkaracaktır.”

5) Zor görevleri tehdit olarak yorumlama

Vaka: “ İki yeni orta düzey yönetici ulusal bir kongrede konuşma yapmak üzere davet edilmiştir. Birisi “ Bu müthiş bir şey! Ne büyük fırsat! İyi iş çıkarırsam kariyerim açısından ilerlememe yardımcı olur. İstedğim gibi olmazsa da tecrübe edinmiş olurum ve bir dahaki sefere daha iyisini yaparım. Bunun yanında, insanların çoğu sempatik ve benim kötü konuşmamdan daha önemli şeyleri var.” Diğer yönetici ise çok daha farklı düşüncelere sahiptir. “Bu bir şeref, evet ama buna kimin ihtiyacı var? Çekeceğim sıkıntıya değmez. Ayrıca, kötü bir konuşma yaparsam kendimi berbat hissedeceğim. İnsanların yüzüne nasıl bakarım? Keşke davet edilmeseydim. Ama madem davet edildim dişimi sıkıp işe koyulsam iyi olur çünkü geri dönersem hoş görünmez.”

“Bu iki düşünme yolunun sonuçları ortadadır. Bazı durumları tehdit olarak değil de karşınıza çıkan bir zorluk olarak yorumlamanıza göre, yalnızca daha az stres yaşamaz aynı zamanda daha iyi performans sergilersiniz; çünkü zihniniz kendinize değil işe odaklanacaktır. Bunun yanında, pozitif beklentinin yanı sıra negatif beklenti de gerçekleşme yoluna sahiptir. Bu yüzden, kendinizi bir durumu tehdit olarak yorumlarken gözlemlediğinizde aynı durumu bir zorluk olarak düşündüğünüzde size nasıl hissettirdiğini dikkate alın. Daha sonra tepkinizin yapılandırmacı mı yoksa yıkıcı mı olduğunu değerlendirin. Epstein ve meslektaşlarının günlük stres üzerinde yaptıkları araştırmada, yapılandırmacı düşünme ile en güçlü ilişkisi olan yorumun durumları tehdit olarak değil de aşılması gereken bir zorluk olarak görmeleri sonucu çıkmıştır.”

6) Kişiselleştirme

Vaka: “Madde kullanımı rehabilitasyon merkezinde yeni bir danışman olan Jerry çalıştığı kliniğin haftalık konferansında ilk vaka sunumu yapmıştır. Vakanın nasıl tedavi edildiği konusundaki önerilerini sunarken klinik şefinin dışarı çıkmasına kadar iyi performans

sergilediğini düşünüyordu. O anda Jerry'nin özgüveni bütünüyle sarsıldı. Düşük sesli ve duraklayarak devam etti ve söyleyeceklerini zorlukla tamamladı. Tüm düşündüğü her şeyi elini yüzüne bulaştırdığı idi. Konferanstan sonra klinik şefi onun yanına gelerek uygunsuz bir zamanda lavaboya gitmek zorunda kaldığı için kendisinden özür diledi.”

“Jerry'nin yenik düştüğü tuzak; yeterli kanıt olmaksızın bir kimsenin dikkatinin ve davranışının odağı olduğunu varsayma anlamına gelen kişiselleştirmedir. Aslı olmayan kişisel yorumlar yapmanıza bağlı olarak, yaşamda artan oranda stres yaşarsınız. Belirsiz durumlarda kendinize insanların davranışının size odaklı olup olmadığını varsaymanın yapılandırmacı olup olmadığını sorun.”

7) - meli, - malı'lar

“Bazıları gerçeği olduğu gibi kabul eder ve elinden geldiğinin en iyisiyle onun üstesinden gelmek için gerekeni yapar. Diğerleri ise gerçeğin olduğundan farklı olması gerektiğini düşünür ve kendilerini mutsuz eder, çünkü öyle değildir. Psikoanalist Karen Horney –meli, -malı deyişini ortaya atmıştır çünkü hastaları arasında yaygın olarak bu tarz tepkileri gözlemlemiştir. Ne başarılılarsa başarsınlar bu şekilde düşünen insanlar memnun olmazlar çünkü her zaman daha iyisini yapabileceklerini düşünürler. Yaşadıkları mutsuzluğa rağmen –meli, malı'ları bırakmak istemezler çünkü onlar sürdürmeye çalıştıkları standartları ile gurur duyarlar. Tabii ki bazı şeyleri geliştirmek için standartlara sahip olmak gereklidir. Ancak bunu ileri götürmek çok kolaydır. –meli, -malı içeren yargılarda bulunduğunuzda etkili bir adım atmak için sizi motive ediyor mu yoksa sadece sizi mutsuz mu ediyor gözlemleyin.”

8) Negatif (Olumsuz) düşünme

“Araştırma sonuçları iyimserlikleri makul seviyelerde kaldığı takdirde, olumlu önyargılara sahip insanların daha mutlu, daha sağlıklı ve daha başarılı olduğunu göstermektedir. Negatif düşünmenin sizin için sorun yarattığını anlamak için negatif düşünmeye kıyasla ne sıklıkta pozitif düşündüğünüzü gözlemleyin. Her bir durumda pozitif ve negatif önyargıların duygularınızı, performansınızı ve insanların size karşı tepkilerini nasıl etkilediğini not edin.”

9) Naif (Saf) İyimserlik

“Yapılandırmacı düşünürler her ne kadar pozitif düşünmeye eğilimli olsa da mantıksız riskler alan ve makul önlemler almada başarısız olan saf iyimserler değillerdir.

10) Duyguların geçerli olduğunu varsayma

“Duygumuz ne kadar güçlü ise onun o kadar doğru olması gerektiğini varsayabiliriz. Ancak duygu temelli yargılar tamamen hatalı olabilir. Duygularınızın yoğunluğu, objektif olanlardan ziyade sizin kişisel duyarlılığınızın belirtisi olabilir. Duygular hafızayı, algıyı ve muhakeme yapmayı etkiler. Bunun sonucu olarak, insanlar bir duruma güçlü duygularla tepki gösteriyorsa, destekleyici bilgiye seçici olarak dikkat ederek ve çağırarak duygularının geçerliliğini desteklerler. Günlük tepkilerinizin akışını gözlemlemek için “ Tabii ki kızgıyım! Bu şekilde kötü davranmamış olsaydın bu kadar kızgın olmazdım!” ya da “ Altında gerçekten iyi bir insan olmasaydı onu bu kadar çok sevmezdim!” gibi cümleleri ya da düşünceleri yakalayın.”

11) Kasıt arama

Vaka: *“Bir anne, babasıyla tartışan çocuğunu savunma içerisine girer. Tehdit edildiğini hisseden baba “Benim otoritemi alt etmeye çalışıyor. Benim fikirlerime hiç saygısı yok.” şeklinde düşünür. Gerçekte anne eşinin fikirlerine saygı duymaktadır ve genellikle çocuğu ile eşi arasına girmekten kaçınmaktadır. Ancak bu sefer aralarına girmiştir; çünkü baba ile çocuk arasındaki tartışma anne için özel duyarlılığa sahip olduğu bir noktaya dokunmaktadır.”*

“Bir kimsenin hareketleri bizi utandırdığı, yetersiz ya da harika hissettirdiğinde o kişinin bizi o şekilde hissettirdiğini düşünme eğilimi gösteririz. Ancak insanlar başkalarına karşı genellikle düşünmeden hareket ederler. Aaron Beck’in “zihin okuma” olarak adlandırdığı bu durum kişide mutsuzluk ve kişiler arasında çatışma yaratmaktadır. Başkalarının niyetlerini yanlış yorumlama eğiliminizi gözlemleyin ve kendinize bu yorum için sağlam kanıtınız olup olmadığını sorun. Başka birinin davranışını başka yolla açıklanıp açıklanmadığını görün. Bazen birinin davranışını açıklamak için henüz yeterince bilgi yoktur ve bu durumda anlamadan hüküm vermektense açıklama yapmaya çalışmamak çok daha iyidir.”

12) Hedef gösterme

“İnsanlar hayal kırıklığına uğramış hissettiklerinde saldırmak için bir birey ya da grup bulma eğilimine sahiptirler. Çünkü eyleme dönük yaşantısal zihin otomatik olarak, tepki gösterecek hedefarar. Suçlamak için birini aramak zorunda olabileceğiniz ne tür bir eğilime sahip olduğunuzu gözlemleyin ve rahatlatıcı ve doğal görünmesine karşın uzun süreçte

genellikle zarar verici olduğunun farkına varın. Yalnızca ilişkilerinize zarar vermekle kalmaz, kendi davranışınızın sorumluluğunu almaktan alıkoyar ve böylece tecrübe yoluyla öğrenmenizi engeller.”

13) Anlamadan hüküm verme (Yargıda bulunma)

“Ne kadar fazla duygusal olursanız (temelde yaşantısal zihin ile tepki verme anlamına gelen), o kadar fazla yargıda bulunursunuz, böylece verdiğiniz hükümlere yönelik hareket edebilirsiniz. Korkunç bir suç işlendiğinde insanların adaletin zaman alıcı yöntemlerine karşı sabır göstermeyip kendi elleriyle cezasını verme eğilimi göstermelerinin nedeni budur. Anlamadan hüküm verme ya da yargıda bulunma yalnızca olağandışı durumlarda değil, sıradan durumlarda da yıkıcı düşünmenin yaygın kaynaklarındanır.”

14) Uygunsuz kurallarla yorum yapma

“Dünyayı anlamlandırmak için olayları yorumlayacak örtük kurallara ihtiyacımız vardır. Ancak eğer bu kurallar hatalı ya da çok katı ise bizi yanlış yönlendirebilirler. Örneğin, eğer birisi bize gülümsüyorsa genellikle onaylandığımızı bildirir. Ancak insanlar pek çok nedenden dolayı gülümseyebilirler; öyle olmadığı zamanlarda sizin kendinizi onaylandığınızı inandırmaya çalışmanız gibi. Yanlış anlaşılmalara ayrıca kültürel farklılıklardan (bir kimsenin öğrendiği kuralların bir kültürden diğerine değişmesi) ya da kişisel duyarlıklardan da kaynaklanabilir. Onaylanmama konusunda duyarlılığa sahip birisi için eleştiri asla yapıcı bir değerlendirme olamaz, her zaman bir saldırıdır. Cinsel sömürü konusunda hassas bir insan arkadaşça bir öpücüğü bile kendisine karşı bir suiistimal olarak görebilir. Geniş ve katı kurallara dayanmak yerine olayın gerçekleştiği şartları göz önüne alarak yanlış anlamaları azaltabilirsiniz.”

15) Test edilemez hipotez

“Test edilemez hipotez doğruluğu ya da yanlışlığı gösterilemeyen inanç ya da yorumdur. Albert Ellis’in de işaret ettiği gibi bu tarz hipotezleri nasıl ele alacağınıza yönelik iki makul seçeneğe sahipsiniz. Ya onları yararsız olduğu için atarsınız ya da sizi iyi hissettiriyorsa sürdürürsünüz. Kendinizi kötü hissettiren hipotez (örneğin kendinizi değersiz, hiçbir şeyi hak etmeyen ve seilmeyen birisi olarak hissettiren) yıkıcı düşünmeye örnektir. Test edilemez hipotezinizin yapılandırmacı mı yıkıcı mı olduğunu değerlendirmek için size ne yaptığını düşünün, size kendinizi nasıl hissettiriyor ve ya da neyi başarıyor kısa süreçte olduğu gibi uzun süreçte de.”

İkincil Zihinsel Tepkileri Değerlendirme

“Bir olayı yorumladığınızda daha sonraki tepkileriniz olayın kendisine değil yoruma karşı olacaktır. 3. Oturumda bahsettiğimiz gibi yorumlarınızı takip eden düşünceler ikincil zihinsel tepkiler olarak adlandırılır. Yorumların kendileri gibi, bu zihinsel tepkiler de duygularınızı ve davranışınızı etkiler ve siz bu yüzden onları nasıl değerlendireceğinizi öğrenmelisiniz.”

Vaka: *“Cindy ofisten eve iş getirmek zorunda kaldığı için, planladıkları şekilde Stan ile birlikte olamayacaklarını söyler ve Stan buna çok üzülür. İlk etapta, Cindy’nin davranışına anlam verememiştir. Neden bu kadar meşgul olsun? Diğer ilgi alanları ondan önce geldiği için bu konuda düşüncesiz davranıyor olabilir mi? Başka birini bulduğu için onu başından mı atıyor? Son düşünce onu iyice sarsmıştır. Bu konu üzerinde düşünmeye devam eder ve şu an ne olduğuna dair ipucu olabilecek bütün davranışlarını gözden geçirir. İki hafta önce ona soğuk davrandığını ve söyledikleri ile ilgilenmediğini hatırlar. Ayrıca onunla ilk buluştuklarında başka birine ilgi duyduğu için onunla çıkıp çıkmama konusunda emin olmadığını anımsar. Belki de hala diğer adamı bırakmamıştır. Bu düşünceden vazgeçer çünkü o adam evlenmiştir. Daha sonra Cindy’nin yeni birisiyle tanıştığını düşünür. İçini büyük bir kıskançlık kaplar. Bu ona başka birisi yüzünden kaybettiği bir kadını hatırlatır ve kendini yenik ve çaresiz hisseder. O kadının ilgisini sürdürebilecek her şeyi yapmıştır ancak onun elinden gelenin en iyisi yeterince iyi olmamıştır. “Bununla yüzleşelim” diye düşünür, “Kadınlar söz konusu olduğunda ben buna sahip değilim. Ben kaybedenim.” Kaderinde bekâr kalmanın olduğuna inanır ve hayalini kurduğu aileye asla sahip olamayacağını düşünür. Yalnız başına var olmak için elinden gelenin en iyisi yapması gerektiğini ve olabildiğince işinden memnuniyet duyması gerektiğini düşünür. Stan uykusuz bir gece geçirir ve sonraki gün boyunca da üzgündür. O akşam telefonu çalar ve arayan Cindy’dir. Cindy’nin sesi oldukça neşelidir: “Stan işimi düşündüğümden hızlı bitirdim. Akşam yemeğine gelebilir misin? Seni görmekten mutluluk duyarım.”*

Stan, yalnızca birincil yıkıcı yorumu ile değil ikincil zihinsel tepkisi ile de kendi kendini fazlasıyla üzmüştür. Onun yorumu yıkıcıdır çünkü Cindy’nin doğruyu söylemesi gibi alternatif yorumlara açık bir durumdur. İkincil zihinsel tepkileri de ondan iyi değildir çünkü yalnızca Cindy’yi kaybetmeye yönelik değil tüm hayatı boyunca yalnız kalacağına yönelik de tüm kanıtları sıralamıştır. Bu düşüncelerin hiçbirisi kanıt destekli değildir ve çoğu test

edilemez. Stan aptal bir insan değildir. Yüksek IQ'ya sahiptir. Ancak onun yaşantısal zekası zeki bir şekilde hareket etmemiştir.

Stan'ın daha yapılandırmacı yaklaşımı yorumu tekrar değerlendirmek, destekleyici kanıtlardan yoksun olduğunu fark etmek ve Cindy'nin haklı olduğunu kabul etmeye karar vermektir. Ya da yıkıcı yorumundan dolayı tecrübe ederek öğrenme yoluyla hasar kontrolü yapabiliirdi. Reddedilmeye karşı olan hassasiyetini ve olayla ilişkin yorumunu nasıl etkilediğini anlayabiliirdi. Daha sonra kendi kendine gelecekte bu hassasiyete karşı tetikte olması gerektiğini ve böylece yıkıcı düşünme içerisine girmeden bunu düzeltebileceğini söyleyebilirdi.

Otomatik yorumların değerlendirilmesine kullanılan 15 yıkıcı yorum ikincil zihinsel tepkilerin değerlendirilmesinde de kullanılır. Ayrıca, bazı zihinsel tepkiler yalnızca ikincil zihinsel tepkilerde gerçekleşir. Aşağıda bu üçü açıklanmıştır: ”

1) Kendini topa tutmak

“Kendini topa tutmak; kendine iyi olmadığını, kaybeden olduğunu, aptal olduğunu ya da değersiz olduğunu söyleyerek suçu kendinde bulmak anlamına gelir. Bu tarz düşünme genellikle aşırı genelleme, kategorik düşünme ve test edilemez hipotezi kapsar. Kendini topa tutmak yıkıcıdır; çünkü performansını belirli bir görev üzerinde değerlendirmeden farklı olarak düşük benlik saygısı ile ilişkilidir.”

2) İnkâr

“İnkâr inanmak istemediğiniz şeyi kabul etmeyi reddetmek anlamına gelir ve hayli düşünmeyi kapsar. Araştırmalar inkârın kısa süreli uyumlu olduğunu ancak uzun sürede uyumsuz olduğunu göstermektedir.”

3) Gerçekçi olmayan düşünme

“Gerçekçi olmayan düşünme kusurlu (hatalı) olan düşünmedir. Tipik olarak, bir kimsenin düşünmesi durumun nesnel değerlendirilmesinden ziyade hassas duygu durumları ile harekete geçtiğinde gerçekçi olmayan bir hal alır. Ancak, tüm gerçekçi olmayan düşüncelerin uyumsuz olmadığına farkında olmak gerekir. Yüksek yapılandırmacı düşünürler tamamen gerçekçi değillerdir ancak başarı şansını arttıracak olumlu önyargılara sahiptirler. İnsanlara karşı olumsuz düşünmemek ve katı bir şekilde doğru olmaya kalkışmaktansa hafif iyimser olmak genellikle daha yapılandırmacıdır.”

Davranışsal Tepkileri Değerlendirme

“Davranışsal tepkilerinizin yapılandırmacı ya da yıkıcı olup olmadığını değerlendirmek yararlıdır. Yine, bazı durumları ayırmanız gerekir. Bazı durumlarda stresle başa çıkmada etkili bir tepki başka durumlarda yıkıcı olabilir. Örneğin, geri çekilme genellikle stresle başa çıkmada kötü bir yol olsa da can sıkıcı duygular altında ezilmekten uzak tuttuğu için uyumlu bir tepki de olabilir.

Aşağıda genellikle yıkıcı olan davranışsal tepkiler sınıflandırılmıştır:”

1) Saldırı

“Saldırmak, bir kimseyi fiziksel ve psikolojik olarak incitmek için harekete geçmek anlamına gelir. Fiziksel olarak birine vurmak, azarlamak, utandırmak ya da kötü hissettirecek şekilde davranmayı kapsar. Bazı durumlarda saldırı kendini korumak için etkili bir yoldur. Genellikle ise ihtiyaçlarını bildirmek, haklarını savunmak için birini küçük görmeden, alçaltmadan ve vurmadan kendini savunmak saldırıdan daha yapılandırmacıdır.

Yıkıcı düşünmenin ve davranmanın diğer türlerinde olduğu gibi birine saldırmak da kısa süreçte size kendinizi iyi hissettirebilir ancak uzun süreçte bunun bedelini siz ödersiniz.” Ben iyiyim-sen kötüsün” düşüncesi kızgınlık ve saldırının arkasında yatan düşüncedir ve benlik saygısını yükseltmenin kendine zarar verici yoludur. İki şekilde bunun bedelini ödersiniz: diğer insanlardan öğrenmenizi engeller ve size geri saldırması için onları motive eder. Epstein’in günlük stresle başa çıkma üzerine araştırmaları başkalarına saldıran kişilerin düşük yapılandırmacı düşünürler olduğunu ortaya koymuştur.”

2) Kontrol edilmeyen duygusal ifade

“Sınırlama olmadan duygularını açıklama görüşü 1960’larda pek çok insan tarafından çok değerli bulunmuş ve konuşma dilinde “kendini koyuvermek” denmiştir. Bu tarz duygusal ifade genellikle geçici rahatlama sağlasa da uzun süreçte büyük bedel gerektirir. Çünkü altında yatan sorunu çözmez ve genellikle insanların arasını açar. Ayrıca, hayatta sorunlarla baş çıkmanın daha olgun yollarının gelişiminden uzak tutar.

Duygularınızı engelleme olmadan açıklamanın sağlık için önemli olduğuna dair yaygın bir yanlış algı vardır. Muhtemelen, duygularınızı açıklamazsanız yoğun stres yaşarsınız ve hastalanırsınız. Ancak, Epstein’in araştırmaları iyi yapılandırmacı düşünürlerin kötü yapılandırmacı düşünürlere göre daha fazla duygusal kontrol gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Bir grup Harvard öğrencisini lisans günlerinden orta yaşa kadar takip eden

psikiyatrist George Vaillant, sürpriz bir şekilde öğrenciliğinde en fazla duygusal kontrol gösteren öğrencilerin daha sonraki yaşamlarında en mutlu, en sağlıklı ve en başarılı insanlar olduklarını bulmuştur.

Duygularını kontrol etmeden açıklayan kişiler durumları onları üzen bir şekilde yorumlayan düşük yapılandırmacı düşünürlerdir. Sorunlarla başa çıkmak için en etkili yol gereksiz yere duygusal strese girmekten kaçınmaktır ve bunu öncelikle yapılandırmacı bir şekilde düşünerek yapabilirsiniz. Daha sonra serbest bırakmak için baskı altında hissedeceğiniz bir şey olmaz ve makul duygusal kontrol göstermek kolaydır.”

3) Aşırı kontrol altındaki duygusal ifade

“Diğer uçta, tüm spontanlığınızı kaybettiğiniz ve hoş olmayan duyguları doğuran durumları çözemediğiniz, duyguların ifadesini engelleyebileceğiniz nokta yer alır. Yüksek yapılandırmacı düşünürler ne duygularını aşırı kontrol ederler ne de hiç kontrol etmezler. Makul bir nedenden dolayı duygularını açıklamak faydalıdır çünkü hangi konular üzerinde durduğunuz konusunda insanları haberdar etmenize ve onları inkâr etmek yerine problemleri çözmenize imkân verir.”

4) Kendini cezalandırma

“Eğer kötü ve suçlanmayı hak eden birisi olarak kendinizi cezalandırmak için kullanıyorsanız kendini cezalandırmak her zaman yıkıcıdır. Diğer taraftan, kontrol etmek istediğiniz yıkıcı eylemlere odaklı olarak kullandığınız takdirde eğitici bir değere sahiptir. Genellikle, kendini cezalandırma, kendini ödüllendirmeden daha riskli bir prosedürdür; çünkü ceza altında öğrenmek katı olma eğilimlidir ve kolaylıkla unutulur.”

5) Bağımlılık

“Başkalarından yardım istemek, tavsiyelerini almak oldukça uyumlu olabilir ancak, başkalarına çok fazla dayanmak benlik saygısını azaltabilir, bireyin kendi kaynaklarını geliştirmesini engelleyebilir ve terkedilmeye karşı korunmasız yapabilir.”

6) Yoğun bağımsızlık

“Normal ölçülerde bağımlılık oldukça arzu edilen bir özelliktir. Ancak, duygusal kontrolde olduğu abartılabilir. Zaman zaman, başkalarından yardım istemek her şeyi kendi başınıza yapmaya çalışmaktan daha mantıklıdır. Bunun yanında, insanlar başkalarına katkıda bulunmak isterler ve gerçek arkadaşlar yardım etmeyi ya da yardımı etmeyi reddetmezler.

Başkalarının yardımı reddederken onlara yardım etmek ise bir üstünlük sağlama şeklidir. Kendisinin diğer kişiden daha iyi ve güçlü bir insan olduğu örtük mesajını taşır.”

7) Geri çekilme

“Geri çekilme aktif katılımdan kendini geri çekmek anlamına gelir. Bazen daha fazla çabanın bir şey getirmeyeceği durumlar gibi zamanlarda bu tarz tepki uyumludur ancak hayal kırıklığını da beraberinde getirir. Hayvanlar gibi insanlar da yaralarını sarmak için zamana ihtiyaç duyarlar. Ancak, çoğunlukla geri çekilme uyumsuzdur; çünkü bir durumu iyileştirmek için atacağınız aktif adımlar vardır.”

Lider, daha sonra “Form 13: Yıkıcı Düşünceleri Değerlendirme ve Yapılandırmacı Alternatifler Oluşturma Formu” nu üyelere dağıttı. Üyeler yalnızca yıkıcı düşünceleri değerlendirme bölümünü doldurdular ve grupta paylaştılar.

Özet ve Sonlandırma

“Arkadaşlar bugün de süremizin sonuna geldik. Bugünkü oturumumuzda yıkıcı otomatik düşüncelerin yapısını anlamaya çalıştık. Yaygın yıkıcı yorumlar, yaygın yıkıcı ikincil zihinsel tepkiler ve yaygın yıkıcı davranışsal tepkileri açıkladık ve her birine yaşantımızdan örnek durumlar verdik. Daha sonra yaptığımız alıştırma ile verilen durumlarda kendi yıkıcı otomatik düşüncelerimizi değerlendirdik ve yıkıcı otomatik düşünceler listesinden yıkıcı otomatik yorum, ikincil zihinsel tepki ve davranışsal tepkilerimizin tanımını bulup, karşısına yazdık. Bir sonraki oturumumuzda bu etkinliğe devam edeceğiz ve yıkıcı otomatik düşüncelerimiz yerine yapılandırmacı alternatifler koymaya çalışacağız. Daha önce de belirttiğimiz gibi yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmek yaşam boyu sürecek bir süreçtir. Biz de bu süreçte önemli bir adım atmış bulunuyoruz. Sizden bir dahaki oturuma kadar günlük yaşamda karşılaştığınız durumlardan farkına vardığınız otomatik düşüncelerinizi not ederek, sonraki oturumda bunları grupta paylaşmanızı istiyorum. Haftaya görüşmek dileğiyle, hoşçakalın.”

5. OTURUM

Amaç

Yıkıcı düşünceler yerine yapılandırmacı düşünceler oluşturabilmek.

Kazanımlar

1. Otomatik yorumlarını değerlendirir.
2. İkincil zihinsel tepkilerini değerlendirir.
3. Davranışsal tepkilerini değerlendirir.
4. Yıkıcı düşünceler yerine yapılandırmacı alternatifler oluşturur.

Kullanılan Araçlar

“Form 12: Yıkıcı Otomatik Düşünceler Listesi”, “Form 13: Yıkıcı Düşünceleri Değerlendirme ve Yapılandırmacı Alternatifler Oluşturma Formu”, ”Form 14: Günlük Tutma Formu”

Ön Hazırlıklar

1. Tüm üyeler için “Form 12: Yıkıcı Otomatik Düşünceler Listesi”nin çoğaltılması,
2. Tüm üyeler için “Form 13: Yıkıcı Düşünceleri Değerlendirme ve Yapılandırmacı Alternatifler Oluşturma Formu”nun çoğaltılması,
3. Ses kayıt cihazının hazırlanması.

Uygulama

Giriş

Lider, bir önceki oturumun özetini yaptı ve 5. Oturumun gündemini üyelerle paylaştı.

“Değerli arkadaşlar geçen haftaki oturumumuzda yıkıcı otomatik düşüncelerin yapısını anlamaya çalışmıştık. Yaygın yıkıcı yorumlar, yaygın yıkıcı ikincil zihinsel tepkiler ve yaygın yıkıcı davranışsal tepkilerin tanımlarını yaparak, her birine yaşantımızdan örnek durumlar vermiştik. Daha sonra yaptığımız alıştırma ile verilen durumlarda kendi yıkıcı otomatik düşüncelerimizi değerlendirmiş ve yıkıcı otomatik düşünceler listesinden yıkıcı otomatik yorum, ikincil zihinsel tepki ve davranışsal tepkilerimizin tanımını bulup, karşısına yazmıştık. Bu oturumumuzda aynı etkinliğe devam edeceğiz ve bu sefer yıkıcı otomatik düşüncelerimiz yerine yapılandırmacı alternatifler koymaya çalışacağız. Bu etkinliğe geçmeden önce sizden günlük yaşamda karşılaştığınız durumlardan farkına vardığınız otomatik düşüncelerinizi not ederek, bu oturumda grupta paylaşmanızı istediğimi

söylemiştim. Geçen oturumdan bu yana grupta öğrendiklerinizle ilgili karşılaştığınız durumlar ve kendi davranışlarınız hakkında gruba getirmek istediğiniz yaşantılarınız neler oldu? Otomatik düşüncelerinize dikkat ettiniz mi? Hangi otomatik düşüncelerle karşılaştınız?”

Yıkıcı otomatik düşünceler yerine yapılandırmacı düşünceler üretmek

Lider, üyelere geçen oturumda kısmen doldurdıkları formları tekrar dağıttı. *“Arkadaşlar geçen oturumda alıştırmada verilen her bir durum için yıkıcı yorum, ikincil zihinsel tepki ve davranışsal tepkilerimizi yazarak, her birine bir derece vermiş ve 4’ün altında kalan tepkilere yıkıcı otomatik düşünceler listesinden tanımını yazmıştık. Şimdi 4’ün altında kalan tepkilerimiz için yapılandırmacı alternatifler oluşturacağız.”*

Üyeler formları doldurduktan sonra grupta paylaştılar.

Sonlandırma ve Ev Ödevi

Lider, oturumun kısa bir özetini yaptıktan sonra *“Sizden bir dahaki oturuma kadar günlük tutmanızı istiyorum. Günlüğe o gün yaşadığınız can sıkıcı bir durumu ve verdiğiniz tepkileri not etmenizi, sonraki oturumda bunları grupta paylaşmanızı istiyorum. Haftaya görüşmek dileğiyle, hoşçakalın”* diyerek üyelerle vedalaştı.

6. OTURUM

Amaç

Yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmek.

Kazanımlar

1. Bilişsel-Yaşantısal Teori çerçevesinde yapılandırmacı düşünmenin ne olduğunu ve nasıl geliştirilebileceğini açıklar.
2. Uyumsuz otomatik düşünceleri düzeltmek için bilişsel teknikleri uygular.

Kullanılan Araçlar

“Form 15: Bilişsel Müdahaleler Bilgi Formu”

Ön Hazırlıklar

1. Tüm üyeler için “Form 15: Bilişsel Müdahaleler Bilgi Formu” nun çoğaltılması,
2. Ses kayıt cihazının hazırlanması.

Uygulama

“Sevgili grup üyeleri, daha önceki oturumlarımızda entelektüel zekâ ile duygusal zekâ arasındaki ayırmadan söz etmiştik. Bilişsel-Yaşantısal Teori’ye göre iki tür bilgi işleme sistemi olduğunu ve her sistemin kendine has zekâyı sahip olduğunu belirtmiştik. Akılcı sistemin zekâsı, zekâ testleri ile ölçülebilen entelektüel zekâ ile eşanlamlıdır ve bilinç, mantık ve analitik işlem yapma ile ilişkilidir. Buna karşın, yaşantısal sistem zekâsının bir ürünü olarak “yapılandırmacı düşünme” yer alır. Yapılandırmacı düşünme, bir kişinin gerçek yaşam sorunlarını çözme biçimini etkileyen bir dizi yapıcı ve yıkıcı otomatik düşünce ile ilişkilidir. Kısacası, zeki insanların akıllıca düşünmemelerinin temel nedeni otomatik düşüncelerinin uyumsuz olmasıdır. İyi yapılandırmacı düşünürler duygularını kontrol etmede onlara yardımcı olan ya da başa çıkmada eylem yönelimli yaklaşım sergilemelerini sağlayan uyumlu düşüncelere sahiptir. Buna karşın, zayıf yapılandırmacı düşünürler, duygu izleme sürecine karışan uyumsuz otomatik düşünceleri devam ettirirler. Bunun sonucu olarak, kendilerine ve başkalarına yönelik aşırı genellemeler aracılığıyla etkili olmayan başa çıkma süreçleri kullanırlar. Dolayısıyla, daha iyi bir yapılandırmacı düşünür olmak için yapılması gereken otomatik düşüncelerin değiştirilmesidir. Bunun için 3, 4 ve 5. Oturumlarda otomatik düşüncelerimiz konusunda farkındalık kazandık. Öncelikle otomatik düşüncelerimizi belirlemeyi öğrendik. Daha sonra yıkıcı otomatik düşüncelerimizi

değerlendirdik ve yıkıcı otomatik düşünceler yerine yapılandırmacı alternatifler oluşturmaya çalıştık. Bu oturumumuzda ise yapılandırmacı düşünmeyi geliştirme üzerinde duracağız.”

“Yapılandırmacı düşünmeyi dolayısıyla da duygusal zekânızı geliştirmek için kullanabileceğiniz 3 temel prensip vardır: 1) Yaşantısal zekâyı eğitmek için akılcı zekânızı kullanabilirsiniz, 2) Yaşantısal zekânız için düzeltici yaşantılar sağlayabilirsiniz, 3) Yaşantısal zekânızdan öğrenebilirsiniz. Biz bu oturumumuzda birinci prensip üzerinde çalışacağız. Yani, yaşantısal zekânızı eğitmek için akılcı zekânızı nasıl kullanabileceğinizi öğreneceksiniz.”

Yaşantısal Zekâyı Eğitmek İçin Akılcı Zekâyı Kullanmak

Akılcı olmayan düşüncelerle tartışma

“Otomatik düşüncenizin uyumsuz olduğuna karar verdiğinizde, bu düşüncenin yıkıcı olduğunu tüm yönleri ile değerlendirin. Kendinize bu düşüncenin mantıklı olup olmadığını, test edilebilip edilemediğini ve kanıt ile desteklenip desteklenemediğini sorun. En önemlisi de kendinize mutluluğunuz üzerindeki uzun dönemli etkilerini sorun. Eğer tüm bunları kapsıyorsa, o halde bu düşüncüyü devam ettirmenin bir anlamı yok ve yapmanız gereken bu düşünceden kurtulmak.

Uyumsuz düşünceden kurtulmanın bir yolu her aklınıza geldiğinde onunla tartışmaktır. Kendinize tüm yönlerden mantıksız olduğunu hatırlatmaya devam ederseniz, yaşantısal zihninize bu tartışmalar düşecektir. Kendinize düşüncelerin yaşama uyum sağlamak için gerekli basit aletler olduğunu ve zarar verici aletleri yanında taşımak zorunda olduğunuz kanunlar olmadığını hatırlatın.

Şimdi gelin isterseniz yıkıcı düşüncelerle tartışabileceğimiz örnek durumlar yaratalım. Öncelikle, otomatik düşüncenizin sizin değersiz olduğunuzu teşvik ettiği bir başarısızlık yaşadığınızı hayal edin. Kendinize bu düşüncenin doğru olup olmadığını karar vermek için nasıl test edebileceğinizi sorarak düşünceyle tartışın. Yanıt bu düşüncüyü test edebileceğiniz herhangi bir yol olmadığı yönünde olacaktır. Bu düşünce duygularınız üzerinde ne tür etkiler yaratıyor? Açıkça kendinizi kötü hissetmenize neden oluyor. İyi oluşunuz üzerindeki uzun süreçli etkileri neler? Benlik saygınızı ve özgüveninizi düşürerek hem yaşadığınız stresin yoğunluğunu arttırıyor hem de bütünüyle işlevselliğinizi düşürüyor. Özetle, size çok fazla zarar veriyor ve olumlu hiçbir şeye katkı sağlamıyor. Bu düşünce her aklınıza geldiğinde onun ne kadar aptalca bir düşünce olduğunu hatırlatın: test edilemez olduğunu, kısa ve uzun

vadede kendinizi kötü hissettirdiğini. Yıkıcı düşüncelerinizle tartışırken şu soruları sorabilirsiniz: “Bu şekilde düşünmek sana nasıl hissettiriyor?”, “Bu şekilde düşünmezsen ne olur?”, “Bunun olacağını nereden biliyorsun?”

Lider, üyelere uzun zamandır devam ettirdikleri akılcı olmayan bir düşüncelerini çağrılarını istedi. Daha sonra gönüllü bir üye ile akılcı olmayan düşünce tartışıldı.

Yeniden biçimlendirme

“Bazen bir açıdan aşılabilir görünen problemler diğer açıdan kolaylıkla çözülür. İnsanlar bir konuya ne kadar duygusal katılırlarsa tanıdık düşüncelere geri dönme eğilimleri o kadar fazladır. Yeniden biçimlendirme, bir durumu farklı bir şekilde düşünme veya görme sanatıdır. Zor bir durumla karşılaştığınız esnada, o yaşantıyı farklı bir şekilde deneyimleyeceğiniz yeni bağlamlar yaratmak için hayal gücünüzü kullanın. Hatırlayacağınız gibi 3. Oturumda Patricia vakasını tartışmıştık. Patricia kadın sığınma evlerinin kapatılmasını protesto etmek için topluluk önünde konuşma yaparken yoğun stres yaşantısı geçiren bir danışandı. Patricia onun için alışılmamış bu durumu “onay görmeme ve reddedilme ile başarısızlık tehdidi” olarak biçimlendirmişti. “aptalca görünmek” ya da söyleyeceklerini unutmaktan endişe ediyordu. Patricia bu stres yaşantısını yaptığı faaliyetleri “alışılmadık”, “heyecanlı”, “güçlendirici” olarak yeniden çerçevelendirerek azalttı. Kendi kendine “Bunu daha önce hiç yapmadım, bu yüzden başaracağım şey gelişimim için bir artı olacak” dedi. Topluluk önünde konuşma yapmayı bir tehdit olarak değil de aşılması gereken zor bir durum olarak görmesi bu yaşantıyı onun için daha olumlu bir deneyim haline getirdi.”

Düşünceyi durdurma

Yıkıcı bir düşünceyi belirlediğinizde, ondan nasıl kurtulursunuz? Basit ama etkili bir teknik düşünceyi durdurmaktır. Basitçe kendinize “dur” deyin. Düşünceyi durdurmada akılcı zihniniz, yaşantısal zihninize doğrudan bir komut verir.

Dikkati dağıtma ve başka yere odaklanma

Eğer yaşantısal zihninize çekilme komutu vermek işe yaramıyorsa, yaşantısal zihninizi başka düşüncelere yönlendirerek onu yıkıcı akıştan çıkarın. Uyumak için koyun saymak bu tekniğin en iyi bilinen örneğidir. Sizi uyumaktan alıkoyan rahatsız edici düşünceleri başka yöne çekmeye yarar.

Meditasyon

Meditasyonun iki temel şekli vardır. Bunlardan birisi; diğer tüm uyarıcıların farkındalığını engelleyene kadar dikkatinizi belirli bir uyarıcı üzerine odaklandırđığınız tek uçlu konsantrasyondur. Diğer i ise tüm uyarıcılara ve oluşan düşüncelere açık olduğunuz iç görü meditasyonudur. İçgörü meditasyonu yaşantısal sisteme pencere açan bir prosedürdür. Tek uçlu konsantrasyon ise dikkatin tek bir noktada toplanmasına dayanan, derin rahatlama ve zihnin daha pozitif durumunu da kapsayan daha etkili değişiklikler üreten bir yöntemdir.

Uygulama için öncelikle kendinize rahatsız edilmeden rahatlayabileceğiniz sessiz bir yer bulun. Dik oturabileceğiniz ve uykunuz gelmeyeceği sert bir yere oturun. Kendinizi rahat bırakın. Pasif bir tutum takının. Rahat bir biçimde burnunuzdan nefes alıp verin. Her nefes alıp verdiğinizde kendinize daha önce mantra olarak belirlediğiniz kelimeyi söyleyin. Bunu 15 dakika ila 20 dakika arasında yapın.

Pozitif düşünme ve hayali yerine koyma

Can sıkıcı imaj veya düşünceler yerine sakinleştirici düşünce ve imajları yerine koyma anlamına gelir. Bunun için öncelikle kendinize rahat bir pozisyon bulun. Derin nefes alın ve zihninizi boşaltın. Hoş bir manzara ya da anının zihninize gelmesine izin verin. Onu detaylı ve açık bir biçimde görselleştirin. Eğer gerçek bir anı ise, görüntüleri, sesleri, kokuları ve en önemlisi yoğun güzel duyguyu yeninden yaratın. Sürekli aynı sahneyi zihninizde canlandırın. Süre olarak beş dakika yeterlidir ancak ayda bir kere düzenli olarak bunu tekrar edin.

Özet ve Sonlandırma

Lider, gönüllü bir üyeden oturumu özetlemesini istedi. Daha sonra lider ev ödevi olarak, oturumda öğrenilen müdahalelerden bir sonraki oturuma kadar karşılaştıkları stres verici bir yaşantıyla karşılaşmaları durumunda kullanmaya çalışmalarını istedi. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere oturum sonlandırıldı.

7. OTURUM

Amaç

Yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmede içgörüyü arttırmak için yaşantısal sistem ile temasa geçebilme konusunda farkındalık kazanmak.

Kazanımlar

1. Yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmek için yaşantısal sistemi nasıl kullanacağını açıklar.
2. Yaşantısal sistem ile temasa geçebilmek için duygularının onun için ne ifade ettiğinin farkına varır.
3. Yaşantısal sistem ile temasa geçmek için Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin sunduğu teknikleri uygular.

Kullanılan Araçlar

“Vaka Örneği 7”

Ön Hazırlıklar

1. Tüm üyeler için “Vaka Örneği 7” nin çoğaltılması,
2. Ses kayıt cihazının hazırlanması.

Uygulama

Özet ve yapılandırma

Lider oturuma şu sözlerle başladı: “*Bu oturuma kadar yaşantısal sistemi eğitmek için akılcı sistemden nasıl faydalanacağımızı öğrendik. Ancak yaşantısal zihniniz disipline edilmesi gereken yaramaz bir çocuktan çok daha fazlasıdır. Bütüncül prensiplerle, metaforlarla ve çağrışımlarla işlem yapan yaşantısal sistem en düşük seviyede bilgiyi acele ve kaba düzeyde işlerken, en yüksek düzeyde sezgisel zekânın, ilhamın ve yaratıcılığın kaynağıdır. Bu değerli özelliklerinden dolayı akılcı zihninizin yaşantısal zihninizden öğrenmesi gereken çok şey vardır. Yaşantısal zihninizden birçok yolla öğrenebilirsiniz. Bilinçaltı otomatik düşüncelerinize dokunmak için duygularınızı kullanabilir, bilinç akışınızla bağlantıya geçmek için içgörü meditasyonu tekniği kullanabilir ve fantezi ve hayal kurma aracılığıyla yaşantısal zihninizle iletişim kurabilirsiniz. Bu oturumda yapacağımız uygulamalar, yaşantısal zihnin zekâsına ulaşmak için kullanılan yollardan bazılarıdır.*”

Duygulardan Öğrenmek: Hayal Kurma

Korku, öfke, neşe ya da üzüntü gibi duygular tanımlanması kolay duygulardır; çünkü genellikle insanların farkındalık içinde olduğu belirli durumlarla ortaya çıkarlar. Endişe, hüsrân, belirsiz rahatsızlık hissi, huzursuzluk gibi hislerin tanımlanması zordur. Bu yüzden insanlar bu his ya da duyguları yanlış bir kaynağa yüklerler ya da yanlış sorunları çözmek için enerjilerini harcarlar. Hisleriniz ya da ruh halinizi anlamıyorsanız, hisleriniz ya da ruh haliniz sizi kontrol eder.

Hislerden öğrenmenin iki tekniği; 1) gerçek yaşam durumlarında hislere karşı duyarlı olmak ve 2) Sizin için önemli olan durumları hayal ettiğinizde hislere katılmaktır.

1) Gerçek yaşam durumlarında hislere karşı duyarlı olmak: Bedeninizi inceleyin ve belirli durumlarda nasıl hissettiğinize dikkat edin. Akılcı zihniniz nasıl tepki göstermeniz gerekenden güçlü bir şekilde etkilendiği için gerçekte olan ile olması gerekeni birbirine karıştırır. Belirli durumlarda siz akılcı zihninizin sizin hoşlandığınız şekilde düşündüğünü fark edersiniz ama aslında durum tam tersidir. Örneğin, bilinçli, akılcı zihniniz, Bernice'e hayran olduğunuzu çünkü onun düşünceli ve zeki birisi olduğunu düşündüğünüzü söyler. Ancak onun yanında olduğunuzda hisleriniz hiç de iyi değildir. Açıkça, yaşantısal zihniniz bazı şeyleri akılcı zihninizden farklı bir şekilde hesap eder. Bu hisleriniz mutlaka geçerli olduğu ve davranışınızın kaynağı olması gerektiği anlamına gelmez. Başkaları ile geçmiş yaşantılardan uygun olmayan çağrışımlarla üretilmiş olabilirler. Örneğin, Bernice size çocukken size kötü davranan birini hatırlatıyor olabilir. Diğer yandan, hisler, yaşantısal zihninizin güç algılanan bir farkındalığını yansıtıyor da olabilir. Hislerinizi tanımladığınızda ne azından önemseyip önemsemeyeceğinize karar vereceğinizi bir noktada olursunuz.

2) Sizin için önemli olan durumları hayal ettiğinizde hislere katılmak.

Lider vakayı üyelere okudu ve üyelerin hayal kurma tekniğini kendi kendilerine nasıl kullanabileceklerini anlamalarını sağlamaya çalıştı.

Vaka: *Larry yıllardır genç bir kadınla birliktelik yaşamaktadır. Onu çok sevdiğinden emindir ancak ne zaman evlilik zamanını konuşmaya gelirse evliliği ertelemek için bir sebep bulmaktadır. Larry, daha önceki ilişkilerinde de aynı şekilde davranmıştır ve akıllı birisi olduğu için neden evliliği ertelediğini anlamaya çalışmaktadır. Bu karmaşık davranışını anlamak için evlendiğini ve akşam işten evine karısına ve çocuklarına geldiğini hayal*

ettiğindeki hislerine dikkat eder. Hislerinin hoş olmaması onu şaşırtır. Zihni çocukluğuna gider, annesinin ondan daha fazla kardeşlerine ilgi gösterdiği için kırıldığı zamanlara. Ailenin en büyük çocuğu olarak üç kez tahtından indirilmiş hissettiği duygu, onun kadınlardan geri çekilme isteği ile sonuçlanmıştır. Bu deneyimden sonra Larry için yaşantısal zihninin ve akılcı zihniniz evlenip yuva kurma arzusuyla ilgili fikirlerinin farklı olduğu açıktır. Şimdi hangi zihnini dikkate alacağına karar vermesi gerekmektedir. En az direnç gösterecek yol hislerinin üzerine gitmek ve evliliğin onun için olmadığına karar vermektir. Ancak diğer yöne gittiği takdirde hoş olmayan hisleri ile en iyi nasıl başa çıkacağını düşünmek zorunda kalacaktır. Hislerinin kaynağını bilmesi evlendiğinde karısına ve çocuklarına karşı uygun olmayan duygularını tanımlamasına yardım edecektir.

Bu vaka size zor durumlarla karşılaştığınızda hislerinizden öğrenmek için hayal kurmayı nasıl kullanacağınızı göstermektedir. Hayal kurarken aşağıdaki adımları takip edebilirsiniz:

- 1) Sorunlarınıza yönelik çözümleri canlı bir biçimde hayal edin ve bu arada hayalinize eşlik eden hislerinize dikkat edin.
- 2) Eğer hayalinize eşlik eden hisleriniz varsa benzer hisleri üreten benzer geçmiş yaşantıları hayal ederek hislerinizin geçmiş yaşantınızla nasıl ilişkili olduğunu belirleyin.
- 3) Karar verirken, hislerinizin geçerliğini değerlendirin ve hislerinizin gönderdiği mesajları önemsemeniz ya da iki zihninizi uzlaştırmamız gerekip gerekmediğine karar verin.

Ruh Durumundan Öğrenme: Odaklanma

Duygular belirli olayları otomatik olarak nasıl yorumladığınızı belirtirken, ruh durumları bütünüyle yaşam durumunuzu otomatik olarak nasıl yorumladığınızı göstermektedir. Odaklanma tekniği ile şu ana veya geçmişe ait olaylara ilişkin şu anki duyguların üzerinde durulur.

Lider aşağıdaki yönergeyi okudu.

Yönerge: Bir endişe veya soruna ilişkin sahip olduğunuz genel veya kapsamlı bir duyguya nasıl odaklanabileceğinizi açıklayacağım. Bir dakikalığına sessiz olun ve gevşeyin... (ara). Şimdi gerginliğin vücudunuzdan akıp gitmesine izin verin... (ara). Kendinize “Şimdi nasılım?” “Nasıl hissediyorum” diye sorduğunuz zaman içinizden neler geçirdiğinize bakın. Düşüncelerinizin ortaya çıkmasına izin verin. Tepkilerinizi gizlemeye çalışmayın. (uzun

ara)...Düşünün bakalım. Sizin için temel sorun veya mesele nedir? Size en anlamlı olanı seçin...(kısa ara). **Odaklanma Süreci:** Tüm sorunun nasıl hissedildiğine dikkatinizi vermeye (odaklanmaya) çalışın. Kendinizi bırakın ve duyguyu tüm kütlesiyle hissedin...(oldukça uzun ara)... Sorunuza ilişkin tüm duyguya dikkatinizi verirken veya onunla meşgul iken özel bir endişenin ortaya çıktığını görebilirsiniz. Bu duruma veya duyguya dikkatinizi verin. Bunu açıklamayın veya buna ilişkin kendi kendinize konuşmayın. Sadece onu hissedin. ...(uzun ara)... Belirli bir duyguyu izlemeyi sürdürün. Onun sadece kelimeler veya resimlerden ibaret olmasına izin vermeyin. Bekleyin ve kelimelerin veya resimlerin duygulardan belirmesine izin verin...(uzun ara)... Bu duygu değişir veya değiştirilir ise öyle olmasına izin verin. Ne olursa olsun duyguyu izleyin ve ona odaklanın. Onu tamamen hissedin. Ona dair neyin önemli olduğuna karar vermeyin. Onu sadece yaşayın...(uzun ara... Şimdi sorunuza dair yeni ve taze duyguyu ele alın ve ona zaman tanıyın. Bu duygunun neler söylemeye çalıştığını yakalayan bazı yeni kelimeler veya imgeler veya resimler bulmayı deneyin. Şu an neler hissettiğinizi anlatacak kelimeler veya imgeler bulun...(uzun ara).

Yönergenin okunması tamamlandıktan sonra üyeler bu yaşantıya ilişkin duygularını paylaştılar.

Sonlandırma

Gönüllü bir üye oturumun özetini yaptı. Lider, üyelerden oturuma ilişkin düşünce ve duygularını paylaşımlarını istedi. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere oturum sonlandırıldı.

8. OTURUM

Amaç: Günlük yaşamdaki sorunlara yönelik duygusal ve davranışsal başa çıkma düşüncelerini değerlendirme, yapılandırmacı düşünme ile günlük sorunların üstesinden gelme konusunda farkındalık kazanmak.

Kazanımlar

1. Günlük yaşamda karşılaştığı sorunlara yönelik duygusal ve davranışsal başa çıkma düşüncelerini değerlendirir.
2. Günlük yaşamda karşılaştığı sorunlara yönelik yapılandırmacı başa çıkma düşünceleri üretir.

Kullanılan Araçlar

“Form 16: Stres Verici Yaşantıya İlişkin Değerlendirme Formu”, “Form 17: Nasıl Başa Çıkıyorum Formu”.

Ön Hazırlıklar

1. Tüm üyeler için “Form 16: Stres Verici Yaşantıya İlişkin Değerlendirme Formu” nun ve “Form 17: Nasıl Başa Çıkıyorum Formu” nun çoğaltılması,
2. Ses kayıt cihazının hazırlanması.

Uygulama

Lider geçen oturumun kısa bir özetini yaptıktan sonra yapılandırmacı düşünme modelini üyelere açıkladı. *“Epstein’e (1990) göre bir kişinin günlük yaşamın sorunlarını minimum stres düzeyinde çözme yeteneği yapılandırmacı düşünme şekliyle ortaya çıkmaktadır. Yapılandırmacı düşünmeyi pratik zekâ ve sorunlarla başa çıkma yeteneği şeklinde gören Epstein ve meslektaşları, yaşam stresini iyi yöneten kişilerin sorunlarla başa çıkma ya da sorunlara yönelik inanç oluşturma şekillerini yapıcı ve yıkıcı düşünce olarak geliştirdiklerini ifade etmektedir. Bu kapsamda, yüksek düzeyde yapılandırmacı düşünme gücüne sahip olan bireyler esnek bir ilişkisel yapıda, gerçeği temele almakta ve yaşam sorunlarına yönelik olarak etkili -pratik- çözüm olasılıklarını maksimize edecek fırsatlar oluşturabilmektedir. Düşük yapılandırmacı düşünen kişiler ise istenmeyen sonuçlar karşısında aşırı genelleştirmelere girişmekte ve batıl inançlara yönelerek çevrelerini bu yolla kontrol altına almaya ya da açıklamaya çalışma eğiliminde olmaktadır.”*

Duygusal Başa Çıkma: Duygusal başa çıkma, her türlü durumda uyumlu duygusal tepkileri teşvik eden yollarla düşünmeyi ifade eder. Düşük duygusal başa çıkma düzeyi, düşük kendini

kabul, olumsuz sonuçların ardından genelleme yapma, eleştiriye aşırı hassasiyet ve negatif sonuçlar üzerinde yoğunlaşma eğilimli olmayı ifade eder.

Davranışsal Başaçıkma: *Davranışsal başaçıkma, yaşamdaki problemleri etkili eylemlere başvurarak çözmeyi ifade eder. Düşük davranışsal başaçıkma düzeyine sahip bireyler, eylemsizliği ya da etkili olmayan davranışı teşvik eden yollarla düşünürler. Onlar, eyleme geçmek yerine sorun üzerinde takılma veya erteleme eğilimi gösterirler, diğerlerinden daha az çalışırlar ya da kolaylıkla çalışmayı bırakabilirler. Genellikle, etkili davranışı teşvik eden yollarla düşünmeme eğilimdedirler. Davranışsal başaçıkma düzeyi düşük olan bireyler kötümser ve olayların olumsuz yönlerini vurgulama eğilimdedirler, sorun çözmek için eyleme geçme eğilimde değildirler ve kolay yolu seçerler.*

Lider açıklamasını bitirdikten sonra “Form 16: Stres Verici Yaşantıya İlişkin Değerlendirme Formu” nu üyelere dağıttı ve üyelerin doldurmasını istedi. Üyeler formu doldurduktan sonra, lider tek tek üyelere yazdıklarını grupta paylaşmasını istedi. Bu paylaşım ile üyeler stres verici yaşantılarında nasıl tepkiler verdiklerini görmüş oldular.

Daha sonra “Form 17: Nasıl Başa Çıkıyorum Formu” üyelere dağıtıldı. Üyeler formu doldurdular. Lider, üyelerin stresli durumlardaki başa çıkma tarzlarını grupta paylaşmalarını istedi. Bu etkinlikteki amaç, üyelerin duygusal ve davranışsal başa çıkma tarzlarına yönelik farkındalık kazanmalarıydı. Üyeler yıkıcı başa çıkma tarzlarını değerlendirerek, yapılandırmacı başa çıkma tarzları oluşturmaya çalıştılar.

Özet ve Sonlandırma

Lider oturumun kısa bir özetini yaptıktan sonra bir sonraki oturumun son oturum olacağı hatırlatıldı ve son oturumda görüşmek üzere oturum sonlandırıldı.

9. OTURUM

Amaç

Sürecin sonunda, günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilmek için kazanılan becerilerin farkında olmak, grupta bulunmanın sağladığı değişimleri değerlendirmek ve grupta bulunmaya dair duygu ve düşünceleri paylaşabilmek.

Kazanımlar

1. Günlük yaşamda karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilmek için kazandığı yapılandırıcı düşünme becerilerinin farkında olur.
2. Grupta bulunmanın sağladığı değişimleri değerlendirir.
3. Grupta bulunmaya dair düşünce ve duyguları paylaşır.

Kullanılan Araçlar

“Form 18: Grup Sürecini Değerlendirme Formu”, boş kâğıtlar ve kalem.

Ön Hazırlıklar

1. “Form 18: Grup Sürecini Değerlendirme Formu” nun çoğaltılması,
2. Mektup yazma etkinliği için boş kâğıtların ve kalemlerin hazırlanması,
3. Ses kayıt cihazının hazırlanması.

Uygulama

Tüm oturumları özetleme ve duygularla ilgilenme

Lider, üyelere bu oturumun son oturum olduğunu belirtir ve geçen tüm oturumların tek tek özetini yaptı.

“Değerli grup üyeleri isterseniz en baştan itibaren neler yaptığımızı hatırlayalım. Bugüne kadar 7 oturum gerçekleştirdik sizinle ve bu sekizinci yani son oturumumuz olacak.

Birinci oturumda, psiko-eğitim programından beklentilerimizi açıklamış, amaçlarımızı belirlemiştik.

İkinci oturumda, psiko-eğitim programımızın temelini oluşturan Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin temel prensiplerini öğrenmiş, Bilişsel-Yaşantısal Teori'ye dayalı kişilik kuramını anlamaya çalışıp, düşünce ve davranışlarla bilgi işleme süreçleri arasındaki ilişki konusunda farkındalık kazanmıştık. Teori, bireylerin, benlik ve sosyal dünya modellerini oluşturduğu iki tür bilgi işleme sistemine sahip olduğunu varsaymaktadır: akılcı sistem ve yaşantısal sistem. Bilinçli düzeyde işlem yapan akılcı sistem; gerçeği soyut, doğrusal,

analitik çıkarımlar ile kodlayarak yerleşik mantık kurallarına dayalı kararlar verir. Bilinç öncesi düzeyde işlem yapan yaşantısal sistem ise; otomatik, bütüncül, çağrışımsal, sözsüz ve duygu odaklı bilgi işleme sürecini kapsamaktadır. Her iki sisteme de sahip olan insanoğlu ikisi arasında seçim yapmak zorunda değildir. Her ikisi de avantaj ve dezavantajlara sahiptir ve birisinin sınırlılığı diğeri tarafından telafi edilir. Yapılması gereken; her bir sistemi kullanma yeteneğini geliştirmek ve iki sistemi birbirleriyle tamamlayıcı bir şekilde kullanabilmeyi başarmaktır.

Üçüncü ve dördüncü oturumlarda, yaşantısal sistemin işleyişini anlamaya çalışarak, yaşantısal sistemden kaynaklanan yıkıcı düşünceler konusunda farkındalık kazanmıştık (Form 8: Tepki Zinciri Şeması, Form 9: Otomatik Yorumları Belirleme Formu)

Beşinci oturumda, otomatik düşüncelerimizi sorgulama, değerlendirebilme amacıyla Yıkıcı Otomatik Düşünceler Listesi'ni açıklamış, Yıkıcı Düşünceleri Değerlendirme ve Yapılandırmacı Alternatifler Oluşturma Formu'nu doldurmuştuk. Yıkıcı düşüncelerimize puan vererek, onlara alternatif yapılandırmacı tepkiler oluşturmaya çalışmıştık.

Altıncı oturumda, yaşantısal sistemden kaynaklanan uyumsuz düşünceleri düzelterek yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmek amacıyla bilişsel müdahaleleri nasıl kullanabileceğimizi öğrenmiştik. Akılcı düşüncelerle tartışma, yeniden biçimlendirme, düşünceyi durdurma, dikkati dağıtma ve başka yere odaklanma bunlardan bazılarıydı.

Yedinci oturumda, içgörüyü arttırmak için yaşantısal sistem ile temasa geçebilme konusunda farkındalık kazanmak amacıyla hayal kurmayı ve odaklanmayı nasıl kullanabileceğimizi öğrenmiştik.

Sekizinci oturumda ise günlük yaşamda karşılaştığımız stres verici durumlara yönelik kullandığımız duygusal ve davranışsal başa çıkma düşüncelerimizi değerlendirmiş, yapılandırmacı düşünme ile günlük sorunların üstesinden nasıl gelebileceğimizi tartışmıştık.

Bugünkü son oturumumuzda ise nereden nereye gelmiş olduğumuzu değerlendireceğiz.

Öncelikle şu an neler hissettiğinizi öğrenmek istiyorum. Bu son oturumumuz, neler hissediyorsunuz?

Grup sürecini değerlendirme

Lider, grup sürecini değerlendirmek için üyelerin başlangıçta koydukları amaçları, grup sürecinde kendileri hakkında öğrendikleri, yaşadıkları değişiklikleri ve gruptaki özel olayları içeren değerlendirme formunu doldurmalarını istedi.

Mektup yazma

Lider, grup üyelerinden her birinin diğer üyelerin hepsine beğendiği yönlerine ilişkin kısa mektuplar yazmasını istedi. Daha sonra mektuplar toplandı ve üyelere dağıtıldı. Üyeler mektupları grupta okuyarak paylaştılar. Bu etkinlik üyeler üzerinde çok olumlu etkiler bıraktı. Diğerlerinin kendileriyle ilgili olumlu görüşlerinin onları çok mutlu ettiğini belirttiler.

Hoşça kal demek

Üyeler ayağa kalktılar. İlk önce lider ortaya geçti ve gözle iletişim kurarak “*içindeki bilgeyi görüyorum, sana hoşça kal diyorum*” diyerek, sırayla her üyenin elini sıktı ve sözü geçen cümleyi tekrar etti. Lider, bitirdikten sonra dairenin sonuna geçti, ilk başta liderin yanında duran üye, dairenin içine girdi ve aynı işlemi tekrar etti. Bu tur tüm üyeler uygulamayı yapıp bitirene dek sürdü.

Sonlandırma

Lider, oturumun kısa bir özetini yaptıktan sonra üyelerin son oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını istedi. Üyeler paylaşımlarını bitirdikten sonra üyelere veda edilerek oturum sonlandırıldı.

EK 4. Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı'nda Uygulanan Formlar

Form 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİLERİNİZ

- 1) Adınız-Soyadınız :
- 2) Cinsiyetiniz : K () E ()
- 3) Yaşınız :
- 4) Öğrenim gördüğünüz bölüm ve sınıf:
- 5) a) Anneniz hayatta mı? :
b) Annenizin eğitim durumu nedir?:
c) Annenizin mesleği:
- 6) a) Babanız hayatta mı?:
b) Babanızın eğitim durumu nedir?:
c) Babanızın mesleği :
- 7) a) Kaç kardeşsiniz? :
b) Kardeşlerinizin doğum sıraları ve yaşları:
c) Siz kaçınıcı çocuksunuz?
- 8) Ailenizin yaşadığı şehir:
- 9) Anne babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
a) İlgisiz b) demokratik c)otoriter d)koruyucu

İLETİŞİM BİLGİLERİNİZ

- 1) Telefon numaranız :
- 2) E-posta Adresiniz :
- 3) Ankara'da nerede kalıyorsunuz?:

Form 2. Program Tanıtım Formu

Programın Adı: Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı

Programın Amacı:

Bu uygulama, Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin (BYT) temel ilkelerine dayalı olarak, bireylerin yapılandırmacı düşüncelerini geliştirmeyi amaçlayan bir psiko-eğitim programıdır. Uygulamanın dayandığı temel varsayım; insanların bilgiyi birbirinden bağımsız ancak birbirleriyle etkileşim halinde bulunan iki tür sistem ile işledikleri varsayımdır. Bu sistemler; bilinçöncesi düzeyde işleyen “yaşantısal sistem” ve bilinçli işleyen “akılcı” sistemdir. BYT'ye göre, insanlar topluma uyum sağlayıcı davranış göstermesi için gerekli olan örtük bir benlik-teorisi yapılandırır. Buna göre; her insan, kendisi hakkında nasıl düşündüğünü ve hissettiğini etkileyen, otomatik olarak yaşantı yoluyla edindiği örtük inançlara sahiptir. Dahası, bu inançlar, yaşantısal sistem olarak adlandırılan ve onların bilinçli düşüncelerini etkileyen; hiyerarşik, örtük, dinamik bir yapı içerisinde bulunurlar. Bireylerdeki uyumsuz davranışın gelişiminde en önemli faktör, yaşantısal bilgi işleme sisteminin akılcı sistem üzerindeki etkisidir. Yapılandırmacı düşünmenin en temel prensibi, insanların yaşantısal olarak edindikleri inançlarının, otomatik olarak, olaya ilişkin yorumunu, duygularını ve davranışsal eğilimlerini belirlediği ve bilinçli akıl yürütme sürecini etkilediğidir. Bu yüzden, insanlar farkındalık kazanarak ve uygun bir biçimde uyumsuz örtük inançlarını ve bilgi işletim biçimini değiştirerek yaşam kalitelerini geliştirebilirler. Bu varsayımdan hareketle programın genel amacı şu şekilde belirlenmiştir:

- Akılcı ve yaşantısal sistemlerin işletim kurallarının, her ikisinin de sahip olduğu güçlü ve zayıf yönlerinin, her iki sistemin tamamlayıcı bir şekilde kullanmanın önemini anlaşılması ve yaşantısal sistemin akılcı sistem üzerindeki etkisi konusunda farkındalık kazanarak, yaşantısal sistemden kaynaklanan işlevsel olmayan düşüncelerin yerine, yapılandırmacı düşüncenin geliştirilmesi.

Bu genel hedefe yönelik olarak programda yer alan diğer konular şunlardır:

- BYT'nin temel özelliklerini kavrama,
- BYT'ye dayalı kişilik kuramını kavrama,
- Akılcı ve Yaşantısal Düşünme Stilleri Modeli,
- Akılcı Sistemin özelliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini tanıma,
- Yaşantısal Sistemin özelliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini tanıma,

- Her iki sistemin karşılaştırılması,
- Her iki sistemi etkileşimli bir şekilde kullanmanın iyilik hali üzerindeki etkisi,
- Yapılandırmacı Düşünme Modeli,
- Yapıcı ve yıkıcı düşünceleri tanıma,
- Yıkıcı düşünceleri tanımlama ve düşünceleri yönetebilme.
- Yıkıcı düşüncelerin yapılandırmacı düşüncelerle değiştirme.

Programın Özellikleri

- Hem bilgilendirmenin hem de düşünce, duygu ve davranışa dayalı paylaşımların olduğu program etkileşim ve eğitim içerikli olup, psiko-eğitim programı özelliğini taşımaktadır.
- Program Bilişsel-Yaşantısal Teori temelli olup, uygulamalarda tüm terapötik yöntemlerin bütünleştirici bir çerçevesini sağlayan Bilişsel-Yaşantısal Teori çerçevesinde; bilişsel davranışçı yaklaşım, psikodinamik yaklaşım ve insancıl-yaşantısal yaklaşımların yöntem ve tekniklerinden yararlanılmıştır.
- Programda yer alan etkinlikler problem odaklı olmaktan ziyade geliştirici ve önleyici nitelikte olup, katılımcıların akılcı ve yaşantısal bilgi işleme sistemleri konusunda farkındalık kazanarak, yaşantısal sistemden kaynaklanan işlevsel olmayan düşüncelerin yerine yapılandırmacı düşünmeyi geliştirmelerini amaçlar.
- Program, katılımcıların kendilerini geliştirmeleri açısından harekete geçiren, grup çalışmasını benimseyen, üyelerin öz-farkındalıklarını arttırmaya fırsat veren bir yapıdadır.

Programın Kuralları

Programın etkili olabilmesi için gereken kurallar aşağıda belirtilmiştir:

- Grup oturumları haftada 1 gün ve 90 dakika sürecek şekilde planlanmıştır. Oturumların belirlenen tarih ve sürede tamamlanmasına özen gösterilecektir.
- Lider ve üyeler her oturuma zamanında katılmaya özen gösterecek, zorunlu haller dışında bütün oturumlara katılmaya dikkat edilecektir. İlgili hafta grup çalışmasına katılamayacak üyeler, bu durumu en az 1 gün önceden grup liderine haber vermelidir.
- Grup içinde, bilişsel-yaşantısal teoriye dayalı bilgilendirme dışındaki kişisel konuşulanlar ve yaşananlar grup içinde kalacaktır. Gizlilik esastır.
- Grup üyelerinin birbirlerine karşı koşulsuz saygı duymaları esastır.

- Grup üyeleri uygulamalara aktif olarak katılmaya çaba gösterecektir. Ancak üye, uygulamaya katılım konusunda isteksizlik duyduğu takdirde ona saygı duyulacak, hiçbir üye kendini açmaya zorlanmayacaktır.
- Grup paylaşımları sırasında “biz” “sen” ya da “insanlar” kelimeleriyle başlayan cümleler yerine “ben” ile başlayan cümleler tercih edilecektir.
- Paylaşımlar sırasında konuşan üyeyi dinlemeye özen gösterilecektir.
- Grup üyeleri sorumluluklarının farkında olmalı, verilen ev ödevlerini yerine getirmeye özen göstermelidir.
- Paylaşımlar esnasında entelektüel konuşmalardan kaçınılacaktır.
- Üyelerin izniyle her oturumda ses kaydı kullanılacak, kayıtlar araştırma sınırları içinde tutulacaktır.
- Üyeler diğer bir üyeyi veya lideri suçlayıcı, aşağılayıcı ve hakaret edici söz ve davranışlardan sakınacaktır.
- Oturumlara grup dışından bir bireyin katılması mümkün değildir.
- Grup oturumları süresince cep telefonlarının sessiz kalmasına özen gösterilecektir.

Form 3. Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı Uygulamasına Katılım Sözleşmesi

Uzman psikolojik danışman Sibel Demirtaş tarafından yürütülecek olan bu çalışmaya kendi isteğimle katılıyorum. Ayrıca çalışma sürecindeki tüm ödevlerimi yapacağıma, gizliliğe uygun davranacağıma, oturumlara zamanında katılacağıma ve tüm sorumluluklarımı yerine getireceğime söz veriyorum.

Adı Soyadı:

İmza:

Form 4. Bireysel Amaç Belirleme Formu

Bu form Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı'nın genel amaçları çerçevesinde bireysel amaçlarınızı belirtmeniz ve kaydetmeniz için hazırlanmıştır. Bu forma, program süresince ve program bitiminde neleri kazanmak, hangi davranışları edinmek, hangi düşünce ve duyguları değiştirmek istediğinizi yazabilirsiniz. Amaçlarınızı belirtirken açık ve anlaşılır olmasına dikkat ediniz.

AMAÇLARIM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Form 5. Cümle Tamamlama Formu

- 1) Yeni tanıştığım insanların bulunduğu bir grupta kendimi.....hissederim.
- 2) Yeni tanıştığım insanlar benibulurlar.
- 3) Yeni tanıştığım bireylerden oluşan bir gruptarahat davranmamı sağlar.
- 4) Yeni tanıştığım bireylerden oluşan bir gruptabeni tedirgin eder.
- 5) Olumlu özelliklerim.....
- 6) Olumsuz özelliklerim.....
- 7) Grupta sessizlik olduğundahissediyorum.
- 8) Diğer üyeler.....zaman rahatsız oluyorum (olurum)
- 9) Lider.....zaman rahatsız oluyorum (olurum)
- 10) Kendimde en çok değiştirmek istediğim özelliğim.....

Form 6. Duygu Envanteri Formu

Geçmiş 3 ay içerisinde yaşamış olduğunuz olumsuz duygu durumlarını işaretleyiniz.

Tabloda belirtilmeyen varsa boş kısımlara ekleyiniz.

Terkedilmiş	Kuşkulu	Kötümser
Başboş	Hayal kırıklığına uğramış	Şüpheli
Korkmuş	Pişman	Üzgün
Kızgın	Öfkeli	Gergin
Sinirlenmiş	Aksi	Yorgun
Endişeli	Zorluk içinde	Kaygılı
Şaşkın	Kederli	Nefret dolu
Kafası karışık	Umutsuz	Paniklemiş
Savunmada	Acı çeken	Güvensiz
Depresif	Alıngan	Yalnız
Çaresiz	Gücenmiş	Cesareti kırılmış
Amaçsız	Yanılmış	Kararsız

Form 7-1. Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu

Giriş

Bilişsel-Yaşantısal Teori, Seymour Epstein (1974) tarafından geliştirilmiş bir kişilik teorisidir. Teori, bireylerin, benlik ve sosyal dünya modellerini oluşturduğu iki tür bilgi işleme sistemine sahip olduğunu varsaymaktadır: akılcı sistem ve yaşantısal sistem. Bilinçli düzeyde işlem yapan akılcı sistem; gerçeği soyut, doğrusal, analitik çıkarımlar ile kodlayarak yerleşik mantık kurallarına dayalı kararlar verir. Bilinçöncesi düzeyde işlem yapan yaşantısal sistem ise; otomatik, bütüncül, çağrışımsal, sözsüz ve duygu odaklı bilgi işleme sürecini kapsamaktadır. Bu iki sistem birbirleriyle paralel ve etkileşimli bir şekilde çalışmaktadır. Bireyler her iki sistemi de kullanarak kendileri ve çevreleri ile ilgili yapılar oluştururlar.

Davranış ve bilinç her iki sistemin paralel ve etkileşimli ortak fonksiyonu ile oluşur. Hangi sistemin baskın kullanılacağı stil tercihindeki bireysel farklılıklar, duruma dair alışılmış tepki verme biçimi (örneğin matematik problemleri rasyonel sistemle çözümlenirken, kişilerarası problemler yaşantısal sistemle çözümlenir), yaşantısal stilin baskınlığı ile ilişkili olarak olaya duygusal katılım derecesi ve ilgili yaşantının tekrarlanma sıklığı gibi çeşitli özellikler ile belirlenir. Normal şartlarda sistemler bütünleşmiş bir etkileşim içinde çalışır, ancak zaman zaman duygular ve düşünceler arasında çatışma yaşanır. İki sistem arasındaki uyumla ilgili olarak özel önem taşıyan, yaşantısal sistemin akılcı sistem üzerinde devam eden etkisidir. Etkinin uyumlu ya da uyumsuz olması, öncelikle kişi için duygusal olarak anlamlı geçmiş yaşantılardan edinilmiş genellemelerle oluşan yaşantısal sistemdeki şemaların içeriği tarafından belirlenir. Bu şemalar, kişinin mevcut durumuna uyum sağladığı ölçüde uyumlu, uyum sağlamadığı ölçüde de uyumsuzdur. Buradan hareketle, Bilişsel-Yaşantısal Teori'nin önemli varsayımı, insanların geçmiş yaşantılarının sürekli, farkındalık dışında ve otomatik olarak onların olayları yorumlama biçimlerini ve dolayısıyla nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını etkilediği yönündedir.”

Form 7-2. Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu

Akılcı ve Yaşantısal Sistem

Teoride, yaşantısal sistem diğer türlerin, içinde yaşadıkları çevrenin zorluklarına uyum yapma ve türlerinin devamını sağlamalarına yardımcı olan sistemle aynı olan otomatik öğrenme sistemidir. Bilinçöncesinde ve otomatik olarak işlem yaptığı için insanlar normal şartlarda bu sistemin işleyişinin farkında olmazlar. Ancak, engellenemeyen rahatsız edici düşünceler ya da kalp (yaşantısal sistem) ile akıl (akılcı sistem) arasında kalınan çatışma durumları gibi hallerde kendilerine yardımcı olamamaları da zihinlerinin bazı yönlerinin bilinçli düşünmelerinden farklı bir şekilde işlediğinin farkında olabilirler. Yaşantısal sistem, otomatik ve bilinçöncesinde işlem yapmasının yanında imgesel, bütüncül, çabasız, hızlı ve duygular ile yakından ilişkili bir şekilde çalışır (Tablo 1). Olayları çağrışım, yakınlık ve benzerlik ile birleştirir. Yaşantısal sistemin etkisi farkındalık dışında oluştuğu için, insanlar duygularının dışsal olaylara doğrudan tepki olduğuna inanırlar. Oysa bu düşünce hatalıdır; çünkü aslında bu tepki, onların duygusal reaksiyonlarına aracılık eden yaşantısal sistemleri içerisindeki olaylara kendi yorumlarıdır. Yaşantısal sistemin işletimindeki değişim, insanların yalnızca düşünme ve davranış biçimlerini değil, aynı zamanda nasıl hissettiklerini de değiştirecektir (Epstein, 2003).

Akılcı sistem, yaşantısal sistemin aksine bilinçli, sözlü, analitik (çözümlemeli), nispeten yavaş, amaçlı, çaba gerektiren ve duygulardan bağımsız bir şekilde işlem yapan çıkarımsal akıl yürütme sistemidir (Tablo 1). Gerçeği soyut sembollerle, kelime ve sayılarla kodlayan akılcı sistem güçlü tartışma ve yeni bulgularla hızlı değişim gösterir (Epstein, 2003).

Tablo 1. Akılcı ve Yaşantısal Sistemlerin Karşılaştırılması

YAŞANTISAL SİSTEM	AKILCI SİSTEM
1. Yaşamdaki sorunları, otomatik olarak yaşantı yoluyla öğrenilenlerle çözer.	1. Sorunları bilinçli düşünce ile çözer.
2. Sözsüz: Bilgiyi sıklıkla imgesel olarak kodlar.	2. Sözlü: Bilgiyi soyut semboller; kelimelerle ve sayılarla kodlar.
3. Haz prensibine göre hareket eder: iyi hissettireni sürdürür, kötü hissettirenden kaçınır.	3. Gerçeklik prensibine göre hareket eder: mantıklı ve doğru olan nedir?
4. Duygusaldır.	4. Duygudan yoksundur.
5. Uyarıcı, tepki ve sonuçlar arasında çağrışımsal bağlantılar kurar.	5. Uyarıcı, tepki ve sonuçlar arasında sebep ve sonuç ilişkileri kurar.
6. Davranış, olayların ve duyguların otomatik temsilleri tarafından yönlendirilir.	6. Davranış, bilinçli değerlendirmeler tarafından yönlendirilir.
7. Bütüncüldür.	7. Analitiktir.
8. Çabasızdır ve en az düzeyde bilişsel kaynak gerektirir.	8. Çaba ister ve bilişsel kaynak gerektirir.
9. Hızlı işlem yapar: anlık eylemlere yöneliktir; dürtüseldir.	9. Yavaş işlem yapar ve eylemi uzun süreli erteleme yeteneğine sahiptir.
10. Değişime direnç gösterir: tekrarlanan ya da yoğun yaşantı ile değişir.	10. Kolay değişir: düşünce hızı ile değişebilir.
11. Ayırıştırma kaba düzeydedir: büyük genellemeler, kategorik düşünme.	11. Yüksek düzeyde detaylı ayırıştırma.
12. Kaba düzeyde entegrasyon: bilişsel-duyuşsal ağlarla örgütlenen içeriğe özgü bütünleştirme.	12. Yüksek düzeyde entegrasyon: genel prensiplerle örgütlenen bütünleştirme.
13. Pasif ve bilinçöncesiyle yaşantı kazanılır: birey duygularının ve egoyla uyumsuz düşüncelerinin kontrolündedir.	13. Aktif ve bilinçli olarak yaşantı kazanılır: düşünce bilinçli kontrol altındadır.
14. Görünüş geçerliliği: Kanıt aranmaksızın deneyimlenen yaşantıya inanılır.	14. Mantık ve kanıt ile geçerlilik sağlanır.

Epstein, S. (2014). *Cognitive-experiential theory: an integrative theory of personality*. New York: Oxford University.

Tablo 2

Akılcı ve Yaşantısal Düşünme Stillerinin İlişkili Olduğu Bazı Değişkenler

AKILCI DÜŞÜNME STİLİ		YAŞANTISAL DÜŞÜNME STİLİ	
+	-	+	+
eylem yönelimlilik	depresyon	spontanlık	estetik karar verme,
bilinçlilik	nörotizm	duygusal açıklık	sezgi
benlik saygısı	anksiete,	uyumluluk	empati
anlamli yaşam	alkol kullanımı	dışadönüklük	sosyal popülerlik
kişisel gelişim	stereotip düşünme	olumlu kişilerarası ilişkiler	ilişkiye uyum
ego sağlamlılığı	saldırgan çatışma çözümü	mizah	batıl inançlar
öz-kabul		yaratıcılık	stereotip düşünme

Epstein, S. (2014). *Cognitive-experiential theory: an integrative theory of personality*. New York: Oxford University.

Tablo 3

Akılcı ve Yaşantısal Düşünme Stillerinin Pozitif ve Negatif Özellikleri

Akılcı Düşünme Stili	Yaşantısal Düşünme Stili
<i>Akılcı Düşünmenin Pozitif Özellikleri</i>	<i>Yaşantısal Düşünmenin Pozitif Özellikleri</i>
Yüksek düzeyde entelektüel performans	Olumlu kişilerarası ilişkiler
Yaşamın anlamı	Yüksek düzeyde sosyal popülerlik
Gerçekçi düşünme	İmgesel düşünme
Yaşamda düşük stres	Yüksek düzeyde uyumluluk
Yüksek öz-saygı	Yüksek düzeyde empati
Olumlu dünya görüşü	Yüksek düzeyde spontanlık
Düşük nörotizm	Duygusal ifade
Düşük anksiyete	İyi estetik algı
Dürüstlük	İyi mizah anlayışı
Açık görüşlülük	Yaratıcılık
Yüksek kişisel gelişim	Açık görüşlülük
	Yüksek düzeyde kişisel gelişim
<i>Negatif Özellikleri</i>	<i>Negatif Özellikleri</i>
Kayıtsız ilişki stiline zayıf eğilim	Saf iyimserlik
	Polyannacı düşünme
	Stereotip düşünme
	Gerçekçi olmayan inançlar
	Batıl inançlar

Her iki sisteme de sahip olan insanoğlu ikisi arasında seçim yapmak zorunda değildir. Her ikisi de avantaj ve dezavantajlara sahiptir ve birisinin sınırlılığı diğeri tarafından telafi edilir. Yapılması gereken; her bir sistemi kullanma yeteneğini geliştirmek ve iki sistemi birbirleriyle tamamlayıcı bir şekilde kullanabilmeyi başarmaktır. Epstein'a (1998) göre; yaşantısal sistemin işletimi ile temasa geçtiğimizde, yaşantısal sistemin etkisini önemseyip önemsemeyeceğimize bilinçli olarak karar verebiliriz. Dahası, yaşantısal sistemin nasıl işlediğini anlarsak, düzeltici yaşantılar sağlayarak onu geliştirmek için adım atmaya başlayabiliriz.

Form 7-3: Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu

Entelektüel ve Duygusal Zeka

Bilişsel-Yaşantısal Teori'ye göre her sistem kendine has zekâya sahiptir. Akılcı sistemin zekâsı, zekâ testleri ile ölçülebilen entelektüel zekâ ile eşanlamlıdır ve bilinç, mantık ve analitik işlem yapma ile ilişkilidir. Buna karşın, yaşantısal sistem zekâsının bir ürünü olarak “yapılandırıcı düşünme” yer alır. Yapılandırıcı düşünme, bir kişinin gerçek yaşam sorunlarını çözme biçimini etkileyen bir dizi yapıcı ve yıkıcı otomatik düşünce ile ilişkilidir. Pratik zekâ kavramında olduğu gibi yapılandırıcı düşünme “neden zeki insanların gerçek yaşamda başarılı olamadıkları” sorusunu ele almak için ortaya çıkmıştır. Araştırmalar, geleneksel olarak ölçülen zekânın, genel olarak yaşam içindeki başarıyla ve özel olarak günlük yaşamdaki sorun çözme ile ilişkisiz olduğuna işaret etmektedir. Epstein, insanların duyguları ile başa çıkma yollarının onların entelektüel yeteneklerini nasıl etkili bir şekilde kullandıklarına karar vermede önemli bir etken olduğunu söyler. İyi yapılandırıcı düşünürler duygularını kontrol etmede onlara yardımcı olan ya da başa çıkmada eylem yönelimli yaklaşım sergilemelerini sağlayan uyumlu düşüncelere sahiptir. Buna karşın, zayıf yapılandırıcı düşünürler, duygu izleme sürecine karışan uyumsuz otomatik düşünceleri devam ettirirler. Bunun sonucu olarak, kendilerine ve başkalarına yönelik aşırı genellemeler aracılığıyla etkili olmayan başa çıkma süreçleri kullanırlar. Dolayısıyla, yapılandırıcı düşünme bir kişinin sorun çözme becerisini etkileyen bilişsel ama entelektüel olmayan bir değişkendir.

Yüksek yapılandırıcı düşünürler; kendilerini kabul ederler, diğerlerine karşı toleranslı ve güven doludurlar, etkili eyleme yönelik yollarla düşünürler, şimdiki zamanda yaşarlar, gelecek için plan yaparlar ve geçmişe saplanıp kalmazlar, olumsuz olayların ardından genelleme yapmazlar, eleştiriye gereğinden fazla hassas davranmazlar, hatalarından öğrenirler, saf iyimser değil makuldürler, kategorik düşünme yerine ayrıntılı düşünürler, batıl inançlara inanmaz, gerçekçi düşünürler. Tüm bu özellikler yüksek yapılandırıcı düşünürlerin, düşük yapılandırıcı düşünürler göre yaşamdaki çeşitli başarı alanlarında neden daha iyi olduklarını ortaya koymaktadır.

Form 7-4. Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu

Temel İhtiyaçlar ve Uyumsuz Davranış

“BYT”nin diğer önemli bir varsayımı, diğer teorilerde tek temel ihtiyaç olarak varsayılan 5 temel ihtiyacın BYT’de her birinin eşit önem derecesine sahip olduğudur. Bu ihtiyaçlar; haz prensibine göre hareket etme ihtiyacı, kavramsal sistemin tutarlılığını ve istikrarını sürdürme ihtiyacı; güvenlik ihtiyacı, ilişkisellik ihtiyacı ve benlik saygısını yükseltme ihtiyacıdır. Teoriye göre bu beş temel ihtiyacın karşılanmasındaki başarısızlık uyumsuz davranışın en önemli nedenlerinden biridir.

Temel ihtiyaçlar arasındaki etkileşimlerin önemli sonucu birbirlerine karşı kontrol ve denge olarak hizmet etmeleridir. Bir ihtiyaç diğer ihtiyaçları karşılama pahasına karşılandığında diğer ihtiyaçları karşılama motivasyonu artar. Bu, tüm ihtiyaçların uyumlu seviyeler içinde işlem yapmasını sağlamaya katkı yapar. Ancak bazı olağanüstü durumlar altında, belirli bir ihtiyaç karşılama motivasyonu öyle büyüktür ki, diğer ihtiyaçların karşılanması feda edilir ve bu durum birey üzerinde dengesizlik ve ciddi problemler yaratır. Örneğin, bir kişi benlik saygısındaki kaybı karşılamak için öyle yönlendirilir ki ilişkisellik ihtiyacını feda ederek abartılı kendini beğenmişlik geliştirir.

BYT’ye göre beş örtük temel ihtiyacın birbirleriyle etkileşim içinde bulunabileceği üç yol vardır: birbirleriyle çatışabilirler, birbirleriyle sinerjik bir şekilde tepki yapabilirler ya da birbirleriyle uzlaşma sağlayabilirler. Çatışma üreten etkileşimler bir ihtiyacın karşılanmasının diğer ihtiyaçların karşılanması müdahalesinin gerektirdiğinde oluşur. Sinerjik etkileşimler bazı ihtiyaçların karşılanmasının diğer ihtiyaçları da karşılayan bir şekilde başarıldığında oluşur. Uzlaşmalar, bir örtük ihtiyacın karşılanması diğer ihtiyaçların karşılanması için optimumdan daha az seviyede başarıldığında oluşur.

İyi uyum yapmış kişiler karakteristik olarak örtük ihtiyaçlarını sinerjik bir şekilde karşılarken, uyum sorunu olan bireyler bunu çatışmalı bir şekilde yapar. Örneğin, Mary duygusal olarak kararlı ve mutlu bir insandır. Yüksek benlik algısına sahip, karşılıklı ödüllendirici kişilerarası ilişkiler kurmada usta ve başkalarına karşı yardımsever olmaktan büyük memnuniyet duyan birisidir. Bu, yalnızca onun mutluluğuna değil istenen kişilerarası ilişkilerine ve dolayısıyla güvenliğine katkı sağlar. Ayrıca benlik saygısına da katkıda bulunur; çünkü çevresindekilerin onun düşünceli birisi olmasını takdir etmesi onu gururlandırır. Davranışlarının tutarlı olması çevresindekilerin istenen şekilde karşılık

vermesine neden olur, böylece kendisi ve diğerleri ile ilgili görüşleri istikrarını sürdürür. Dolayısıyla Mary tüm temel ihtiyaçlarını uyumlu ve sinerjik bir şekilde karşılar.

Michael ise karakteristik olarak temel ihtiyaçlarını çatışmalı bir şekilde karşılamaktadır. Düşük benlik saygısını yükseltmek için öyle yoğun bir meydan okuma içerisindedir ki, bunu kendisini çevresine yabancılaştıran üstünlük davranışı gibi zararlı yollarla yapar ve ilişkisellik ihtiyacını feda eder. Onun yaşantısal sistemi tüm temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olduğu için Michael anksiyete ve güvensizlik yaşadığı potansiyel düzensizlik stresi altındadır.

BYT'ye göre insanların temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olmalarının çeşitli nedenleri vardır. Bunlar; toplumun etkisi, önemli kişilerin etkisi, ihtiyaçlar arasındaki çatışma ve baskıdır.

Toplumsal Etkisi: Bireyin yaşadığı toplumun değerleri, ünlü olma ya da zengin olma gibi belirli ihtiyaçların karşılanmalarının kişisel mutluluğa giden yol olduğuna inanmalarını etkiler. Bu yüzden, insanlar bu tarz amaçlara ulaşmak için ömür boyu çaba gösterirler ancak istediklerine ulaştıklarında ise mutlu olmak yerine hayal kırıklığı ve depresyon yaşarlar. İnsanlar genellikle onlara neyin mutluluk getireceğinin farkında değildir; çünkü mutluluk bireyin yaşadığı toplum tarafından teşvik edilen ihtiyaçların karşılanması ile belirlenir.

Marilyn Monroe hayal edemeyeceği kadar başarılı, zengin, güzel ve popülerdi. Ancak tüm bunlara rağmen mutsuz ve ilaç bağımlısıydı ve ölüm nedeni aşırı dozda ilaçtan kaynaklanan muhtemel intihar olarak kayıtlara geçmişti. Neden bazı insanlar gibi yaşam amaçlarını yerine getirdiği halde mutlu değildirler? Depresyon dönemleri geçiren Tolstoy (1887) da kendisine bu soruyu sormuş ve yıllarca bu sorunun cevabını aramıştır. Tolstoy, ünlü, zengin ve saygı duyulan birisiydi ve kendisini seven bir eşi ve çocuklara sahipti. Ancak yaşamında istediği noktaya geldiğini belirten Tolstoy bu şartlar altında neden depresyon yaşadığına anlam veremiyordu ve bunu anlamadaki başarısızlığı onu daha da fazla depresyona sürüklüyordu.

Hatalı amaçlar, ulaşıldığında yerine getireceği beklenen mutluluğu karşılamada başarısız olan amaçlar olarak tanımlanabilir (Epstein, 2014). Hatalı amaçlar, mutluluk yerine hayal kırıklığı ve depresyon kaynağıdır. BYT'ye göre, insanların hatalı amaç edinmelerinin nedeni hoşlandıkları ve gerçek yaşantılarından ziyade öncelikli olarak akılcı sistemlerindeki genellikle toplumsal etkiden kaynaklanan bilinçli inançları tarafından belirlenen amaçları takip etmeleridir. Hatalı amaçlar bazı toplumlarda çok yaygındır; çünkü bu toplumlarda insanlara mutluluğun; ünlü olma, zengin olma, güçlü olma gibi değerlerle elde edildiği

öğretilir. Bu mesaj genellikle bireyin akılcı sistemi tarafından kabul edilir; halbuki bireyin gerçek mutluluğu onun farkındalığı dışında olan yaşantısal sistemdeki amaçların yerine getirilmesinde yatar. Yaşantısal sistemdeki mutluluğu getiren amaçlar akılcı sistemdeki amaçlardan daha basit ve daha esastır. Yaşantısal sistemdeki amaçlar sevilme isteği gibi temel ihtiyaçların karşılanmasını içeren yaşantıdan kaynaklanan amaçlardır.

Önemli kişilerin etkisi: İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olmalarının önemli bir nedeni de ebeveynleri gibi çevrelerindeki önemli kişilerden etkilenmeleridir. Bu durumda, gerçek yaşantılarıyla uyumsuz olan belli ihtiyaçları benimseyen birey, yaşantısal sistemindeki ihtiyaçlarla temasa geçmekten uzak kalır. Örneğin, eğer ebeveynin sevgisini kazanmak çocuk tarafından ebeveynin isteklerini yerine getirmeyi gerektiriyorsa, çocuk yaptığı etkinlikten hoşlanmasa da ebeveynlerin isteğini yerine getirmek için mücadele verebilir. Hedeflenen ihtiyacının karşılanması durumunda ise ebeveynleri mutlu eden sonuç çocuğu mutlu etmeyecektir.

İhtiyaçlar Arasındaki Çatışma: İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olmalarının üçüncü nedeni ihtiyaçlar arasındaki çatışmadır. BYT'ye göre, insanlar belirli bir ihtiyacı karşılamak için öyle yönlendirilir ki, bunu diğer ihtiyaçlarının karşılanmasını feda ederek yapar. Bir temel ihtiyacın karşılanmasının uygun yolu diğer ihtiyaçları da karşılayacak şekilde gerçekleşmesidir. Örneğin, birey kendisiyle gurur duyacak ve çevresindekiler tarafından takdir edilecek şekilde davranırsa hem öz-saygısını yükseltecek hem de ilişkisellik ihtiyacını karşılayacaktır. Tam tersi bir durumda, birey öz-saygısını yükseltme ihtiyacını başkalarını yenmeye çalışarak ve onları karalayarak karşılamaya çalışırsa ilişkisellik ihtiyacının karşılanmasını engelleyecektir. Öz-saygı ihtiyacı ile ilişkisellik ihtiyacı arasındaki başka bir çatışma örneği, kariyeri uğruna tatmin edici kişilerarası ilişkiler kurmaktan kaçınan ve sonuç olarak başarılı olmasına rağmen kendisini yalnız ve sevgisiz hisseden bireyin durumudur.

Baskı: İnsanların yaşantısal sistemlerinde yer alan temel ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olmalarının dördüncü nedeni baskıdır. Kabul edilemeyen duygu, düşünce ya da dürtüler hakkındaki suçluluk duyguları sonucunda insanlar kabul edilemeyen materyal ile ilgili düşünce ya da imgeleri hakkındaki farkındalığı bastırabilirler. Bireyin zihni baskı bölgesine yaklaştığında birey anksiyete hisseder. Anksiyete otomatik olarak, kaçınma tepkilerini tetikler. Bu tepki, bireye önemli bir bedel ödeterek baskıyı devam ettirir. Bunlardan birisi, baskının hassasiyet kaynağı olarak kalmasıdır; çünkü belirli durumlar altında ya da

yorgunluk, ilaç ya da hastalık sonucu zayıflayan savunma ile başarısızlığa uğrayabilir. İkincisi, bilinçdışında kaldığı için baskının kaynağı tanımlanamaz, onunla yüzleşilemez ve çözülemez. Üçüncüsü, baskılanan ihtiyaç doğrudan olmayan bir şekilde yer değiştirerek ya da bazı uyumsuz yollarla karşılanma eğilimi gösterir. Örneğin, bakıcıya karşı baskılanan düşmanlık onun dikkatini çekme semptomu şeklinde ifade edilebilir.



Form 7-5. Bilişsel-Yaşantısal Teori Bilgi Formu

Tam İşlevde Bulunan Birey

BYT'ye göre tam işlevde bulunan birey, yaşantısal ve akılcı bilgi işleme sistemlerini uyumlu bir şekilde kullanır ve böylece iki sistem arasında önemli bir çatışma yaşamaz. Birey yaşantısal sistemini eğittiği için, yaşantısal sistemden gelen öncül tepkiler birey için kabul edilebilir durumdadır ve çok az izleme ve kontrol gerektirir.

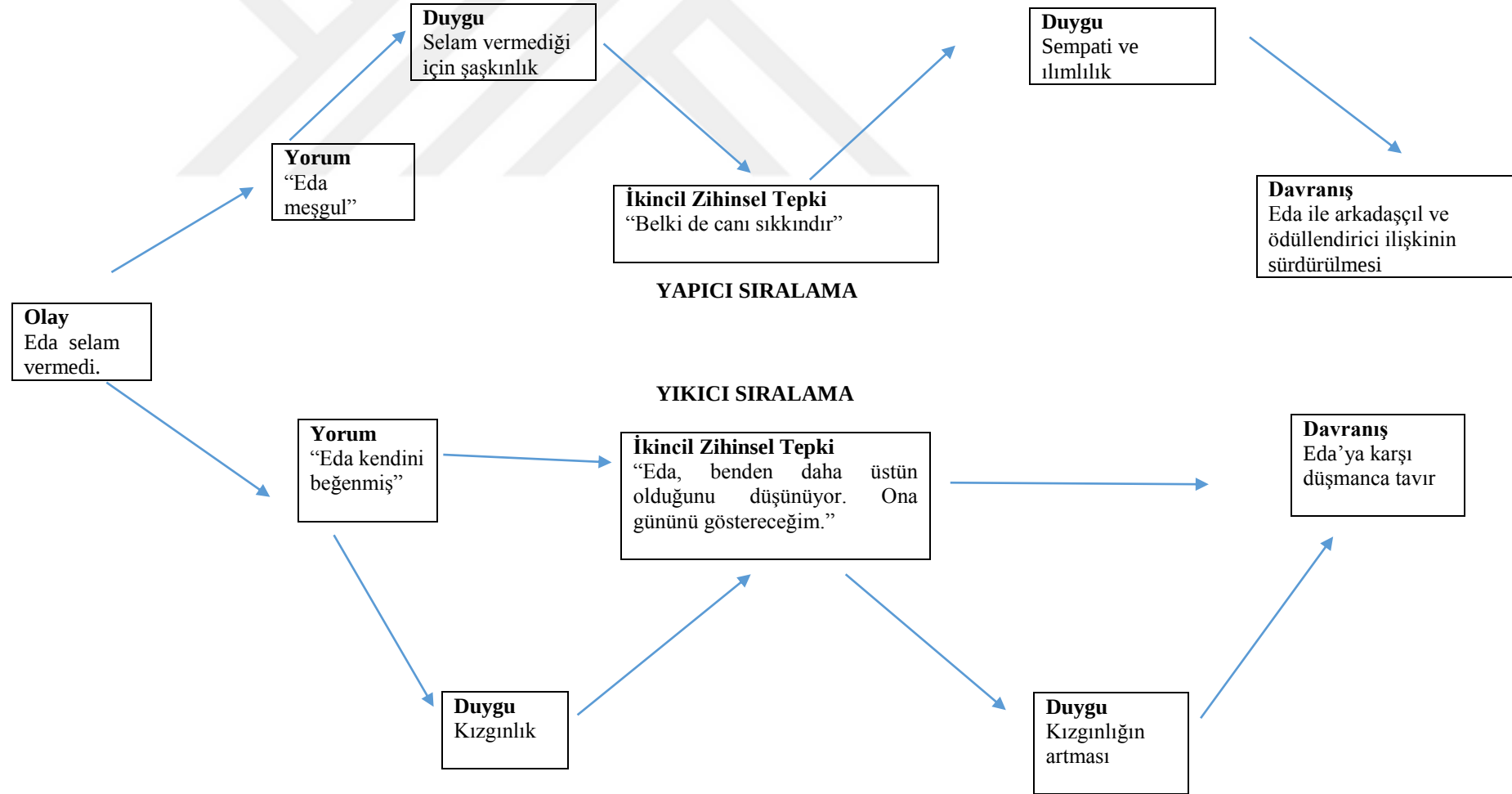
Tam işlevde bulunan birey duygularını kendiliğinden açıklar ve bunu her durum için esnek bir tarzda yapar. Ayrıca uygun haz-acı dengesine sahip olan tam işlevde bulunan birey kendisi, çevresindekiler ve dünyaya ilişkin olumlu görüşlere sahiptir. Bu yüzden, kendisini ve diğerlerini kabul eder, anlayışlı ve cana yakındır. Sonuç olarak, o kendisini ve diğerlerini savunma içine girmeden değerlendirir. İyimser olmasına rağmen, saf iyimser değildir; tehdit eden durumlarda en kötü senaryoların olasılığını aklında bulundurur ve uygun savunma eylemleri içinde bulunur.

Tam işlevde bulunan birey, hem akılcı hem de yaşantısal sistem alanlarında yüksek düzeyde problem çözebilir. Yaşantısal sisteminin nasıl işlediği konusunda farkındalık sahibi olduğu için yaşantısal sistemin öncül etkisini telafi edebilen mantıklı bir düşünce stiline ve esnek bir yaşantısal sisteme sahiptir. Tam işlevde bulunan birey normalde gelişim modunda işlev yaparken, tehdit edildiğinde savunma moduna geçer. Savunma moduna geçtiğinde ise anksiyete yaşantısını ayarlayan bir tarzda çalışır, böylece tehdit edici durumlara karşı yenik düşmeden ustalık kazanabilir. Tehdit eden durumla becerilerinin artması ve gerekli performansı anlaması sonucunda azaldıkça savunma modunu bırakır ve artan bir şekilde gelişim moduna göre hareket eder.

Tam işlevde bulunan birey insanları iyi ya da kötü olarak yargılamaz; ancak uyumsuz ve antisosyal davranışları yaşamda çözülmesi gereken sorunlar olarak görür. Tam işlevde bulunan bireyin en önemli özelliği temel ihtiyaçlarını çatışmalı bir tarzda değil uyumlu bir şekilde karşılamasıdır. Böylece bir ihtiyacın karşılanması diğer ihtiyaçların karşılanmasına da hizmet eder ve uyumsuzluk ortaya çıkmaz.

Son olarak, tam işlevde bulunan birey yaratıcıdır ve bu tarz davranışın genellikle ilk başta reddetme ve düşmanlıkla karşılanabileceğinin farkında olmasına rağmen yeni keşifler yapmak ve yeni fikirler öne sürmek için yeterli ego gücüne sahiptir.

Form 8. Tepki Zinciri Şeması



Form 9. Otomatik Yorumları Belirleme Formu

Aşağıdaki üç durumdan her biri başınıza gelebilecek bir olayı betimlemektedir. Her bir olay için başınıza geldiğinde ne hissedeceğinizi yazın. Ardından, o duygu durumuna yönelik otomatik düşüncelerinizi yazın. Yanıtlarınızı geçmişte yaşadığınız benzer durumlarda nasıl teki verdiğinizi düşünerek oluşturun. Eğer benzer bir durum yaşamadıysanız, durumu olabildiğince canlı bir şekilde hayal edin ve muhtemelen nasıl davranacağınızı tahmin edin. Eğer formda belirtilen duygusal reaksiyondan farklı bir tepki düşünürseniz “diğer duygu” kısmına yazın.

1. Durum

Bir grup arkadaşınla bir restorana yemek yemeye gidiyorsunuz. Diğerlerinden paraları toplayıp, hesabı ödemeyi kabul ediyorsun. Hesabı ödemediğin esnada hesapta 15 TL eksik çıkıyor. Arkadaşlarına kimin eksik verdiğini soruyorsun, ancak herkes doğru miktarda para verdiğini belirtiyor. Sonuç olarak aradaki 15 TL farkı sen ödemek zorunda kalıyorsun.

Örnek Yanıt

Diğerlerine yönelik kırgınlık:_____ **Otomatik düşünceler:** Aptallar! Ya doğru hesaplayamadılar ya da dürüst değiller.

Kendine yönelik kırgınlık:_____ **Otomatik düşünceler:** Ne kadar aptalım! Asla öğrenemeyecek miyim? Beni aptal yerine koydukları için onları suçlayamam.

Önemsememe:_____ **Otomatik düşünceler:** Bazen kazanırsın, bazen kaybedersin. Herkes hata yapabilir. Yapacak bir şey yok.

Diğer duygu (yazınız):_____ **Otomatik düşünceler:** _____

Şimdi 1. Durum için kendi muhtemel tepkinizi yazınız.

Yanıtınız

Diğerlerine yönelik kızgınlık: _____ ***Otomatik düşünceler:*** _____

Kendine yönelik kızgınlık: _____ ***Otomatik düşünceler:*** _____

Önemsememe: _____ ***Otomatik düşünceler:*** _____

Diğer duygu (yazınız): _____ ***Otomatik düşünceler:*** _____

2. Durum

Mağazadaki kasada uzun zamandır sıra bekliyorsun ve birisi alışveriş malzemeleri ile kuyruğun önünde bir arkadaşına katılıp senin önüne geçiyor.

Kızgınlık: _____ ***Otomatik düşünceler:*** _____

Önemsememe: _____ ***Otomatik düşünceler:*** _____

Diğer duygu (yazınız): _____ ***Otomatik düşünceler:*** _____

3. Durum

Bir şirket için çalışıyorsun ve çalıştığın şirket işletimini uygun hale getirmek için bazı çalışanlarını işten çıkarırken bazılarını terfi ettiriyor. İş yerindeki bir arkadaşından yönetimin senin performansınla ilgili sorular sorduğunu öğreniyorsun.

Korkmuş: _____ **Otomatik düşünceler:** _____

Mutlu: _____ **Otomatik düşünceler:** _____

Üzgün: _____ **Otomatik düşünceler:** _____

*Şimdi alıştırmalara geri dönün ve tanımladığınız otomatik düşüncelerinizin belirttiğiniz belirli duygulara sebep olduğundan emin olun. Yanıtlarınızı inceleyin. Düşünme şeklinizin hissettiğiniz duyguları nasıl belirlediğine dikkat edin. Otomatik olarak düşündüklerinizi değiştirerek duygularınızı değiştirmenin mümkün olduğu ortada.

Kaynak: Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: the key to emotional intelligence*. Westport, CT: Greenwood.

Form 10. Hassasiyetler ve Kompülsiyonlar

İnsanlar oldukça tehdit edici olaylara maruz kaldıklarında, olayın hatırlatıcıları olan ipuçlarına karşı hassaslaşırlar ve bu ipuçları ile harekete geçirilen kaygıyı azaltma yolları içerisinde tepki vermek için kompülsiyon (zorlanti) eğiliminde olurlar. Hassasiyetler organizmayı tehlikeye karşı uyarıcı otomatik, yaşantısal tepkilerdir. Hassasiyet ve kompülsiyonlarla ilgili sorun, belirli bir tehlike kaynağına odaklı olmaları ve kişinin dikkatini, düşüncesini ve davranışını geçmişteki tehlikeye karşı odaklayarak bazı durumlarda ciddi uyumsuzluk yaratabilmeleridir. İkinci Dünya Savaşı'nda hava üssünde uçan bir pilot bir saldırıda neredeyse sol tarafından vurulma tehlikesi geçirmiş ve o saldırıdan sonra sol tarafından gelen saldırılara sabitlenmiştir. Sol tarafından gelen saldırılara karşı hassaslaşması sonucu sağ tarafından gelen saldırılara karşı oldukça savunmasız kalmıştır. Bu davranışta baskı olmadığına dikkat çekmek önemlidir; çünkü pilot hassasiyetinin ve kompülsiyonunun farkındadır; ancak yaşantısal olarak belirlenmiş davranışı ile hayatına mal olan farkındalığı arasında içsel çatışma yaşamıştır.

Hassasiyetler ve kompülsiyonlar uyumsuz davranışın yaygın kaynaklarındandır. Normal davranış aralığındaki genel hassasiyet ve kompülsiyonlar, fareden, böcekten, uçağa binmekten, yükseklikten, kalabalıktan, toplum önünde konuşmaktan korkma gibi yaygın fobileri kapsar. Hassasiyet ve kompülsiyonların diğer kaynakları oldukça rahatsız edici yaşantılardır.

Hassasiyetler, geçmişteki tehdit edici olayların olası tekrarı açısından insanları otomatik olarak uyarma gibi uyumlu bir fonksiyona hizmet eder. Kompülsiyonlar, hassasiyetlerin oluşturduğu kaygıyı azaltan davranışsal tepkileri otomatik olarak insanlara sağlamak gibi uyumlu fonksiyona sahiptir.

Hassasiyetler ve kompülsiyonlar uyumlu fonksiyonlarından dolayı öğrenilmiş olsalar da, günlük yaşamdaki problemlerin yaygın kaynaklarıdır. Birincisi, güçlü tehdit ya da uyarılma altında öğrenildikleri için daha az tehdit edici durumlarla harekete geçtiklerinde oldukça yoğun tepkilerdir. İkincisi, sönmeye karşı dirençli olan ve önemli durumsal ayrımları dikkate almakta başarısız olan katı ve sabitlenmiş işleyişe sahiptirler. Ayrıca yaygın genelleme eğilimine sahip olma özelliğindedirler. Bu yüzden, alay edilmeye karşı hassas olan bir kimse arkadaşının şakasını onunla alay etme çabası olarak yorumlayabilir ya da fareden korkan bir kimse uzaktan fareye benzeyen bir nesneyi fare zannedebilir. Üçüncüsü, hassasiyetler artık var olmayan tehlikelere karşı insanları uyarabileceği için kaygı kaynağı olabilir. Dördüncüsü, insanlar hassasiyeti harekete geçiren durumlardan kaçınarak

rahatsızlık hissederler. Örneğin, uçağa binme fobisi olan bir kimse, daha tehlikeli, zaman alıcı ve yorucu olduğunu bildiği halde uzun mesafeleri otomobille seyahat etmeyi tercih edebilir.

Hassasiyetler yalnızca ortaya çıkardıkları kompulsif kaçınma tepkilerinden dolayı değil, ayrıca başlattıkları sabit davranıştan dolayı da problem yaratırlar. Örneğin, geçmiş yaşantılarından dolayı gereksiz yere başkalarına karşı güvensizlik duyan insanlar, davranışlarını yanlış algıladığı insanlara dürtüsel olarak saldırabilir ve bu diğer kişi tarafından misilleme tepki yaratarak kişinin güvensizlik şüphelerini doğrular. Başka bir durumda, annesi tarafından bağımsızlığını gerçekleştirme çabalarına karışılması bir kız çocuğunda özerkliğine müdahale olarak algılanılabilir. Bu tarz davranışlara karşı oldukça hassaslaşan birey otorite figürlerinin etkisine karşı direnç gösteren kompülsiyon geliştirebilir ve bir mesleği sürdürmekte zorluk yaşayabilir.

Form 11. Hassasiyetleri Belirleme Formu

Aşağıdaki durumların hangisinde ya da hangilerinde hassas olduğunuzu düşünüyorsunuz? Hassas olduğunuz duruma işaret koyduktan sonra, bu tarz durumlarda sahip olduğunuz otomatik düşüncenizi ve nasıl davranışsal tepki verdiğinizi belirtiniz. Belirtilmeyen durum varsa siz yazınız.

HASSAS OLDUĞUM DURUM	OTOMATİK DÜŞÜNCEM	DAVRANIŞSAL TEPKİM
Başarısızlık		
Alay edilme		
Takdir edilmeme		
Saygısızca davranılmak		
Başkalarının benden daha fazla şeye sahip olduğunu gözlemlemek		
Birisine bağımlı olmak		

Form 12. Yıkıcı Otomatik Düşünceler Listesi

Yaygın Yıkıcı Yorumlar (İkincil zihinsel tepkilere de uygulanabilir)

- 1) **Önemini Abartma:** Olayların önemini duygusal olarak aşırı tepki ile gösterilen bir şekilde fazlalaştırma (pireyi deve yapma).
- 2) **Aşırı Genelleme:** Bir ya da birkaç kez gerçekleşen bir olayın, neredeyse tüm durumlarda oluşacağını varsayma.
- 3) **Kategorik Düşünme:** Ya hep ya hiç, siyah ya da beyaz, kutuplaşmış düşünme.
- 4) **Etiketleme:** İnsanları ya da olayları etiketleme ve daha sonra sanki o etiketler kişinin ya da olayın bütününe doğru bir şekilde tanımlıyormuş gibi davranma.
- 5) **Zor Görevleri Tehdit Olarak Yorumlama:** Zor durumlara olumlu sonuçlarından ziyade muhtemel olumsuz sonuçları bakımından bakma; bir durumda ne kazanılacağından ziyade ne kaybedileceğini vurgulama.
- 6) **Kişiselleştirme:** Olayları kişisel alma, gerekçesi olmadan kendini diğer insanların odağında görme.
- 7) **-meli, -malı'lar:** Bazı şeylerin olması gerektiğini düşündüğü gibi olmadığı için strese girme.
- 8) **Negatif Düşünme:** Olayları olumsuz önyargılarla yorumlama.
- 9) **Naif (Saf) İyimserlik:** Olumlu önyargının aşırı, gerçekçi olmayan şekli.
- 10) **Duyguların Geçerli Olduğunu Varsaymak:** Herhangi bir şeye yönelik güçlü duygulara sahipse bunun doğru olması gerektiğini varsayma.
- 11) **Kasıt Arama:** İnsanlar senin etkileneceğin şekilde bir şey yaptığında bunu kasıtlı yaptıklarını varsayma.
- 12) **Hedef Gösterme:** Sıkıntısı için suçlayacak birisini ya da bir şey bulma.
- 13) **Anlamadan Hüküm Verme (Yargıda Bulunma):** Yeterli kanıt olmaksızın acele kararlar verme.
- 14) **Uygunsuz Kurallarla Yorum Yapma:** Olayları katı ve kusurlu otomatik kurallarla yorumlama.
- 15) **Test Edilemez Hipotez:** Doğru ya da yanlış olduğu açıklanamayan inançlar.

Yaygın Yıkıcı İkincil Zihinsel Tepkiler (15 maddeye ek olarak)

- 1) **Kendini Topa Tutmak:** Kişi olarak kendini suçlu bulma; kendi kendine ne kadar aptal, yetersiz ve değersiz olduğunu söyleme.
- 2) **İnkâr:** Doğru olduğuna inanmak istemediğin şeyin doğruluğunu kabul etmeme.
- 3) **Gerçekçi Olmayan Düşünce:** Bilgili kişilerin fikir birliği ile yanlış olarak kabul edilen şekilde düşünme.

Yaygın Yıkıcı Davranışsal Tepkiler

- 1) **Saldırı:** Diğerlerini fiziksel ya da psikolojik olarak incitme.
- 2) **Kontrol Edilmeyen Duygusal İfade:** Sonuçlarını hesaba katmadan duygularını özgürce ifade etme (kendini koyverme)
- 3) **Aşırı Kontrol Altındaki Duygusal İfade:** Başkaları ile spontan ve tatmin edici ilişkiler kurmayı engelleyen ve sorunların çözümünden ziyade kaçınmaya neden olan yoğun duygusal kontrol.
- 4) **Kendini Cezalandırma:** Arzu edilen bir şeyden kendini yoksun bırakma ya da kötü bir insan olduğu için ceza olarak kendine hoş olmayan bir şey yapma.
- 5) **Bağımlılık:** Kendi yeteneğine ve çabasına güvenmesi gereken durumlarda başkalarının yardımını isteme.
- 6) **Yoğun Bağımsızlık:** Başkalarının yardımı ile daha makul ve rahatlıkla yapılabilecek şeyleri kendi başına yapmada ısrar etme.
- 7) **Geri Çekilme:** Aktif katılımın ya da kendini ortaya koymanın uygun olduğu zamanlarda ilgi göstermeme, katılmam

Kaynak: Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: the key to emotional intelligence*. Westport, CT: Greenwood.

Form 13. Yıkıcı Düşünceleri Değerlendirme ve Yapılandırmacı Alternatifleri Oluşturma Formu

Bu alıştırma size yıkıcı düşüncelerinizi değerlendirme ve yıkıcı otomatik düşüncelerinizi yapılandırmacı alternatiflerle değiştirme pratiği sağlamaktadır. Ayrıca yıkıcı düşüncelerinizin bazı özelliklerini tanımlamanıza yardımcı olmaktadır.

4 durumun her biri için aşağıdaki yönergeyi takip edin:

- 1) *En muhtemel yorumunuzu, ikincil zihinsel tepkilerinizi ve davranışsal tepkilerinizi yazın.* Yanıtlarınızı en iyi tepkinin ne olacağını düşünerek değil, geçmişteki benzer durumlarda nasıl tepki verdiğinizle dayanarak oluşturun.
- 2) *Yorumlarınızın, ikincil zihinsel tepkilerinizin ve davranışsal tepkilerinizin ne kadar yapılandırmacı olduğunu derecelendirin.* Verilen tepkiyi değerlendirirken, size nasıl hissettirdiğini ve uzun süreçte hayatınızı daha iyi mi daha kötü mü yapacağını düşünün. YD (yorum derecesi), İZT (ikincil zihinsel tepki) ve DT (davranışsal tepki) işaretleri ile belirtilen boşluklara derecelerınızı yazın.

1= çok yıkıcı

2= kısmen yıkıcı

3= biraz yıkıcı

4= ne yıkıcı ne yapılandırmacı

5= biraz yapılandırmacı

6= kısmen yapılandırmacı

7= oldukça yapılandırmacı

- 3) *4'den daha az olarak derecelendirdiğiniz her bir tepkinin hangi şekillerde uyumsuz olduğunu belirtin.* Yıkıcı otomatik düşünceler listesinden seçim yaparak parantez içerisine yazın. Listedekiler arasından uygun bir etiket bulmazsanız, kendi etiketinizi oluşturun ve tabloya ekleyin.
- 4) *Daha yapılandırmacı alternatifler düşünün.* Tepkilerinizden tamamıyla memnun değilseniz en yapılandırmacı alternatifi yazın ve derecelendirin.

ÖRNEK

Durum: Çok meşgul olduğu için Cindy, Stan’a planladıkları şekilde onunla birlikte olamayacağını söyler ve Stan bu duruma, düşük yapılandırmacı düşünme ile tepki verir.

Muhtemel tepkiniz:

Yorum: “Cindy beni sevmiyor.” (negatif düşünme, anlamadan hüküm verme) YD 2

İkincil zihinsel tepki: “Hiç kimse beni asla sevmeyecek.” (aşırı genelleme, test edilemez hipotez). İZT 1

Davranışsal tepki: Hiçbir şey yapmama. DT 7

Yapılandırmacı alternatifler:

Yorum: “Onun meşgul olduğunu kabul edeceğim, çünkü şüphelenecek hiçbir neden yok.” YD 7

İkincil zihinsel tepki: “ Bu konuda endişelenecek hiç bir şey yok. Zaman gösterecek.” İZT 7

Davranışsal tepki: Hiçbir şey yapmama. DT 7

DURUM 1

Büyük bir gruba konuşma yapacaksınız ve notlarınızı bulamıyorsunuz.

Muhtemel tepkiniz:

Yorum: _____
_____ YD ____

İkincil zihinsel tepki: _____
_____ İZT ____

Davranışsal tepki: _____
_____ DT ____

Yapılandırmacı alternatifler:

Yorum: _____
_____ YD ____

İkincil zihinsel tepki: _____
_____ İZT ____

Davranışsal tepki: _____
_____ DT ____

DURUM 2

Çok önem verdiğiniz birisi (sevgiliniz ya da eşiniz) size başkasına ilgi duyduğunu ve sizinle olan ilişkisini bitirmek istediğini söyledi.

Muhtemel tepkiniz:

Yorum: _____
_____ YD ____

İkincil zihinsel tepki: _____
_____ İZT ____

Davranışsal tepki: _____
_____ DT ____

Yapılandırmacı alternatifler:

Yorum: _____
_____ YD ____

İkincil zihinsel tepki: _____
_____ İZT ____

Davranışsal tepki: _____
_____ DT ____

DURUM 3

Rutin kontrollerinizde doktorunuz bir kitle tespit etti ve tümör olup olmadığını görmek için biyopsi istedi.

Muhtemel tepkiniz:

Yorum: _____
_____ YD ____

İkincil zihinsel tepki: _____
_____ İZT ____

Davranışsal tepki: _____
_____ DT ____

Yapılandırmacı alternatifler:

Yorum: _____
_____ YD ____

İkincil zihinsel tepki: _____
_____ İZT ____

Davranışsal tepki: _____
_____ DT ____

DURUM 4

Değer verdiğiniz bir kişiyle (kız/erkek arkadaşınız/nişanlıınız/eşiniz) saat 18:00'da akşam yemeği için sözleştiniz; ancak saat 20:00 oldu ve hala kendisi ortada yok.

Muhtemel tepkiniz:

Yorum: _____
_____ YD ____

İkincil zihinsel tepki: _____
_____ İZT ____

Davranışsal tepki: _____
_____ DT ____

Yapılandırmacı alternatifler:

Yorum: _____
_____ YD ____

İkincil zihinsel tepki: _____
_____ İZT ____

Davranışsal tepki: _____
_____ DT ____

DURUM 5

Muhtemel tepkiniz:

Yorum: _____
_____ YD ____

İkincil zihinsel tepki: _____
_____ İZT ____

Davranışsal tepki: _____
_____ DT ____

Yapılandırmacı alternatifler:

Yorum: _____
_____ YD ____

İkincil zihinsel tepki: _____
_____ İZT ____

Davranışsal tepki: _____
_____ DT ____

- Alıştırırmayı tamamladıktan sonra tekrar eden tepkileri inceleyin ve aşağıdaki soruları kendinize sorun:
 - 1) Yıkıcı tepkileriniz en çok yorum mu, ikincil zihinsel tepki mi yoksa davranışsal tepki şeklinde mi?
 - 2) En yaygın kullandığınız yıkıcı tepki türleri neler? Örneğin, yorumlarınız arasında düşük tepkileriniz temel olarak aşırı genellemeden mi oluşuyor? Kategorik düşünmeden mi? Ya da uyumsuz yorumların başka bir türünden mi?

Kaynak: Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: the key to emotional intelligence*. Westport, CT: Greenwood.



Form 14. Günlük Tutma

Gün bitiminde günlük olayları gözden geçirmek için dikkatinizi toplayacağınız bir zaman belirleyin. Bu genellikle insanların uykuya dalmadan önce yatağa girdikleri zaman olabilir. Gün boyunca en çok canınızı sıkan bir olayı seçin ve neler olduğunu ve sizin nasıl tepkide bulunduğunuzu gözden geçirin. Daha sonra duruma gösterdiğiniz yorum, ikincil zihinsel tepki ve davranışsal tepkileri not edin. Daha sonra her bir tepkinizi 1'den 7'ye kadar derecelendirin (1= çok yıkıcı 2= kısmen yıkıcı 3= biraz yıkıcı 4= ne yıkıcı ne yapılandırmacı 5= biraz yapılandırmacı 6= kısmen yapılandırmacı 7= oldukça yapılandırmacı olmak üzere). Eğer tepkinizi 4'den aşağı değerlendirdiyseniz, tepkinizin yıkıcı otomatik düşünceler listesindeki karşılığını bulun ve not edin. Son olarak yıkıcı tepkileriniz yerine yapılandırmacı alternatifler oluşturmaya çalışın. Sizden önümüzdeki oturma kadar günlük tutmanızı ve grupta paylaşmanızı istiyorum (Epstein, 1998'den uyarlanmıştır).

Olayın Tarihi _____ Olayın Tanımı _____

Yorum: _____ Derecesi

İkincil zihinsel tepki: _____

Davranışsal tepki: _____

Yapılandırmacı Alternatifler:

Yorum: _____ Derecesi

İkincil zihinsel tepki: _____

Davranışsal tepki: _____

Form 15. Bilişsel Teknikler Formu

1) Akılcı Olmayan Düşüncelerle Tartışma: Otomatik düşüncenizin uyumsuz olduğuna karar verdiğinizde, bu düşüncenin yıkıcı olduğunu tüm yönleri ile değerlendirin. Kendinize bu düşüncenin mantıklı olup olmadığını, test edilebilip edilemediğini ve kanıt ile desteklenip desteklenemediğini sorun. En önemlisi de kendinize, bu düşüncenin mutluluğunuz üzerindeki uzun dönemli etkilerini sorun. Eğer tüm bunları kapsıyorsa, o halde bu düşünceyi devam ettirmenin bir anlamı yok ve yapmanız gereken bu düşünceden kurtulmaktır. Uyumsuz düşünceden kurtulmanın bir yolu her aklınıza geldiğinde onunla tartışmaktır.

Akılcı olmayan düşüncelerle tartışırken aşağıdaki soruları kullanabilirsiniz:

- Bu şekilde düşünmek sana nasıl hissettiriyor?
- Bu şekilde düşünmezsen ne olur?
- Bunun olacağını nereden biliyorsun?
- Bu iyi bir mantık yürütme midir?
- Bu gerçek mi? Niçin olmasın?
- Bunu kanıtlayabilir misin?
- Bu niye böyle?
- Aşırı genelliyor olabilir misin?
- Bir arkadaşının kendisine zarar veren bir fikri varsa onu kabul eder miydin?
- Bu çok iyi bir kanıt mı? Kanıtı nerede?
- Sen buna inandıkça nasıl hissedeceksin?
- Bu nerede yazılı?

2) Yeniden Biçimlendirme: Bazen bir açıdan aşılmaz görünen problemler diğer açıdan kolaylıkla çözülür. İnsanlar bir konuya ne kadar duygusal katılırlarsa tanıdık düşüncelere geri dönme eğilimleri o kadar fazladır. Yeniden biçimlendirme, bir durumu farklı bir şekilde düşünme veya görme sanatıdır. Zor bir durumla karşılaştığınız esnada, o yaşantıyı farklı bir şekilde deneyimleyeceğiniz yeni bağlamlar yaratmak için hayal gücünüzü kullanın.

3) Düşünceyi Durdurma: Yıkıcı bir düşünceyi belirlediğinizde, ondan nasıl kurtulursunuz? Basit ama etkili bir teknik düşünceyi durdurmaktır. Basitçe kendinize

“dur” deyin. Düşünceyi durdurmada akılcı zihniniz, yaşantısal zihninize doğrudan bir komut verir.

4) **Dikkatini Dağıtma:** Eğer yaşantısal zihninize çekilme komutu vermek işe yaramıyorsa, yaşantısal zihninizi başka düşüncelere yönlendirerek onu yıkıcı akıştan çıkarın. Uyumak için koyun saymak bu tekniğin en iyi bilinen örneğidir. Sizi uyumaktan alıkoyan rahatsız edici düşünceleri başka yöne çekmeye yarar.

5) **Meditasyon:** Meditasyon, Latince meditatio kelimesinden türetilmiş bir kelimedir ve bu bir şeyi gözden geçirme, üzerinde düşünme gibi anlamlara gelir. Yani esasında meditasyon dediğimiz şey derin düşünmedir. Hiçbir şey düşünmeksizin gerçekleşen derin düşünmedir. Öncelikle meditasyonda zihin boşaltılır ve zihni boşaltmayı öğrenmek gerekir. Siz zihni boşalttığınızda derin bir huzura ve farkındalığa ulaşırsınız. İşte tam bu anda, tam bu derin öze temas ettiğiniz anda, ruhunuzdan bilincinize bir akış, bir aydınlanma, bir farkındalık akar ve hayata dair bir farkındalık-uyaniş ve berrak bir görüş kazanırsınız. Burada zihin arındırılır. Tabiri caizse, camı zihin olarak kabul edersek, kirli camı temizler ve berrak camın ötesindeki hakikati seyir eyleyemeyiz, ne zaman ki cam temizlenir, o zaman camın ötesindeki seyredebiliriz. İşte bu zihniz ötesindeki hakikate temas etme işlemidir ki bu noktada siz “müdahale eden” veya “yargılayan” değil sadece ama sadece “gözlemci” yani ruhsal öz olursunuz.

Uygulama için öncelikle kendinize rahatsız edilmeden rahatlayabileceğiniz sessiz bir yer bulun. Dik oturabileceğiniz ve uykunuz gelmeyeceği sert bir yere oturun. Kendinizi rahat bırakın. Pasif bir tutum takının. Rahat bir biçimde burnunuzdan nefes alıp verin. Her nefes alıp verdiğinizde kendinize daha önce mantra olarak belirlediğiniz kelimeyi söyleyin. Bunu 15 dakika ila 20 dakika arasında yapın.

6) **Pozitif Düşünme ve Hayali Yerine Koyma:** Can sıkıcı imaj veya düşünceler yerine sakinleştirici düşünce ve imajları yerine koyma anlamına gelir. Bunun için öncelikle kendinize rahat bir pozisyon bulun. Derin nefes alın ve zihninizi boşaltın. Hoş bir manzara ya da anının zihninize gelmesine izin verin. Onu detaylı ve açık bir biçimde görselleştirin. Eğer gerçek bir anı ise, görüntüleri, sesleri, kokuları ve en önemlisi yoğun güzel duyguyu yeniden yaratın. Sürekli aynı sahneyi zihninizde canlandırın. Süre olarak beş dakika yeterlidir ancak ayda bir kere düzenli olarak bunu tekrar edin.

Form 16. Stres Verici Yaşantıya İlişkin Değerlendirme Formu

Yakın zamanda yaşadığınız stres verici bir durumu düşünerek, aşağıdaki tabloyu doldurunuz.

Stres verici durum neydi?	Bu duruma ilişkin yorumunuz / ikincil zihinsel tepkiniz ne oldu?	Neler hissettiniz?	Bedeninizde ne gibi değişiklikler oldu?	Stres verici durumla başa çıkmak için ne yaptınız?

Form 17. Nasıl Başa Çıkıyorum?

- 1) Başıma tatsız bir olay geldiğinde bu durum bana geçmişteki tatsız olayları hatırlatır.
☐ benim için uygun ☐ benim için uygun değil
- 2) Elimde olmayan şeylere üzülmem.
☐ benim için uygun ☐ benim için uygun değil
- 3) Kendimi değerli bulmam için yüksek başarı göstermem gerekmez.
☐ benim için uygun ☐ benim için uygun değil
- 4) Zorluklardan kaçınırım, çünkü başarısız olmak beni üzer.
☐ benim için uygun ☐ benim için uygun değil
- 5) Sevdiğim birisi beni reddederse kendimi yetersiz hissederim.
☐ benim için uygun ☐ benim için uygun değil
- 6) Yapılması gereken çok işim varsa endişe ederek boşa zaman geçiririm.
☐ benim için uygun ☐ benim için uygun değil
- 7) Olumlu şeyler düşünerek sıkıcı görevlerin üstesinden gelebilirim.
☐ benim için uygun ☐ benim için uygun değil
- 8) Başarısızlık bana ağır geldiği için zorluklardan kaçınırım.
☐ benim için uygun ☐ benim için uygun değil
- 9) Küçük olayların beni sıkmasına izin vermem.
☐ benim için uygun ☐ benim için uygun değil
- 10) Yanlış yaptığımı fark edersem, düzeltmek için hemen harekete geçerim.
☐ benim için uygun ☐ benim için uygun değil

Form 18. Grup Sürecini Değerlendirme Formu

- Bu gruba katılım amacın neydi? Grup yaşantısı, amacına ulaşmanı ne kadar sağladı?
.....
.....
.....
.....
.....
- Bu grup yaşantısı sonucunda neler kazandığını düşünüyorsun?
.....
.....
.....
.....
.....
- Kazandığın değişiklikler konusunda grup sana nasıl yardımcı oldu?
.....
.....
.....
.....
.....
- Bu grup yaşantısı sayesinde kendinle ilgili nasıl bir farkındalık kazandın? Kendinle ilgili neler öğrendin?
.....
.....
.....
.....
.....
- Bu grupta hangi olaylar ve etkinlikler sana en çok yardımcı oldu? Nasıl?
.....
.....
.....
.....
.....
- Grupta yaşadığın özel anlar oldu mu?
.....
.....
.....
.....
.....

EK 5. Bilişsel-Yaşantısal Teori Temelli Psiko-Eğitim Programı'nda Kullanılan Vaka Örnekleri

VAKA ÖRNEĞİ 1

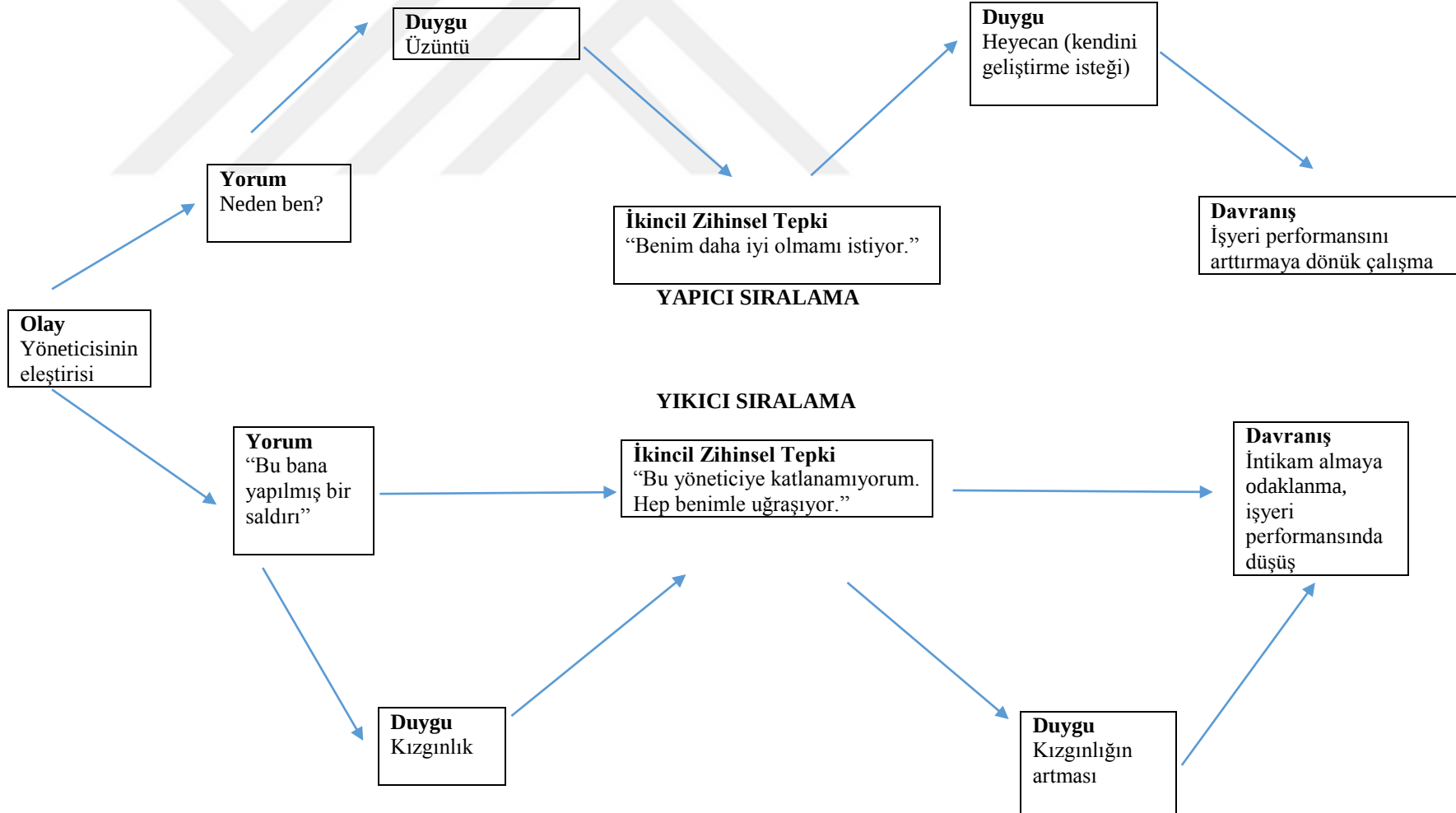
1. BÖLÜM

Robert, evlilik konusunda kararsızlık yaşayan bir danışandır. Son zamanlarda, yıllardır birlikte olduğu sevgilisi ona bir uyarı vererek, ya evlenmelerini ya da ayrılmalarını talep etmiştir. Robert onu sevmekte, ancak evlilik için kendisini hazır hissetmemektedir. Aslında Robert hep yuva kuracağını düşünmüş ancak nedense bunu ne zaman kendisine itiraf etme noktasına gelse, ilişkisi ile ilgili bir şeyler ters gitmiş ve sevgilisiyle ayrılma noktasına gelmiştir. İlk başta, Robert ilişkilerinin ayrılıkla sonlanmasını sevgililerine bağlamış, ancak tekrar eden sahnelerin ardından evlilik konusunda kararsızlık yaşadığını fark etmiştir.

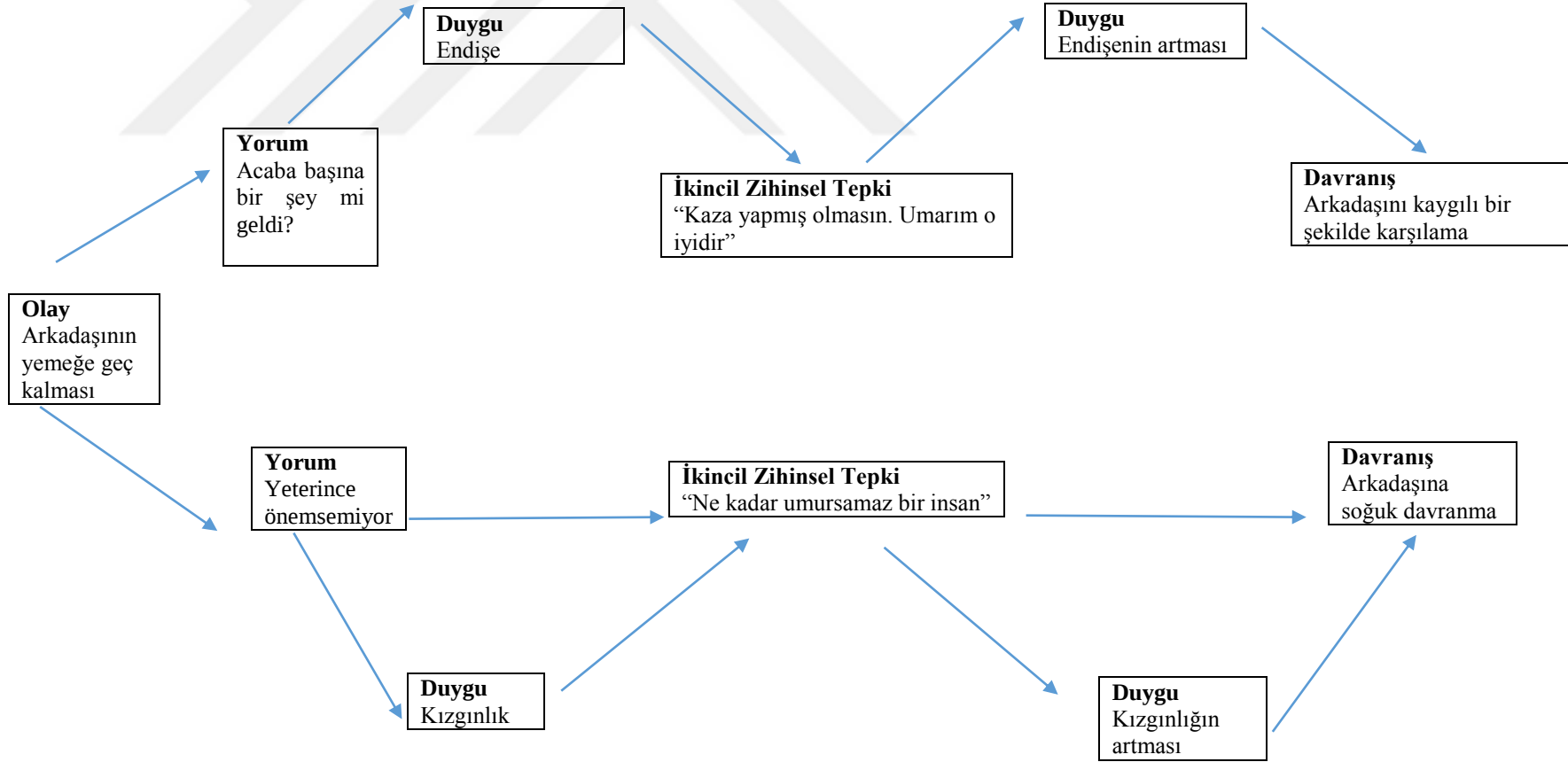
2. BÖLÜM

Terapisti, Robert'ın evlenip, işten çıktıktan sonra evine geldiğini hayal ettiği bir sahne içerisinde, onun yaşantısal sistemi ile kendi ortamında iletişim kurma yoluna gitmiştir. Robert, sahneyi açıkça zihninde canlandığında terapisti ondan duygularına dikkatli bir şekilde katılmasını istemiştir. Robert, karısının onu kapıda karşıladığı ve çocukları heyecanla gün içindeki olayları ona anlatmaya başladığında, tedirginlik ve üstünde yük hissettiğini ifade etmiştir. Terapist, daha sonra Robert'a aynı duyguları hissettiği başka sahneleri hayal etmesini söylemiştir. Robert'ın zihni çocukluğuna dönmüş ve ebeveynlerinin eğlenmek için dışarı çıktığında kendisinden küçük kardeşlerine bakmalarını istediği sahneyi hayal etmiştir. Akranlarıyla oynayamayıp, kardeşlerine bakmak zorunda olması onu derinden etkilemiştir. Sonuç olarak, yaşantısal düzeyde çocuklarla etkileşim kurmaktan hoşlanmamayı öğrenen Robert, bunu hiçbir zaman akılcı düzeyde kendisine söylememiştir. Bir yetişkin olarak Robert, akılcı zihninde evlenip aile kurmak istese de, yaşantısal zihninde çocuklarla birlikte olma düşüncesi hoş olmayan hisler üretmiştir. Robert ve terapisti, onun kalbini mi yoksa zihnini mi takip etmesi gerektiğini tartışmışlardır. Robert'ın karar vermesine yardımcı olmak için terapisti ona kalbini takip etmesinin en az dirence yol açabileceğini işaret etmiş ve eğer Robert zihnini takip etme kararı alırsa da çocuklara yönelik olumsuz duyguların üstesinden gelmek için çalışmasının önemli olacağını eklemiştir. Robert, ne yapmak istediğine karar verdiğinde onun çocuklarla eğlenceli aktiviteler içinde olduğu sahneleri içeren fantazi tekniği uygulanmıştır. Ayrıca, Robert kardeşleri ile birlikte olmaktan hoşlandığını hatırladığı çocukluk yaşantılarını hayal etmeye cesaretlendirilmiştir. Hayali çocuklarına kendi ebeveynlerinden daha iyi davrandığı için hoşnut olduğunu içeren başka sahneleri hayal etmesi istenmiştir. Sonuç olarak terapide, hayal ve duyguların çağrışımı aracılığıyla, onun evlilikten kaçınmasına neden olan duygusal tıkanıklığa ulaşılmış, ileri süreçte Robert'ın bu duygularla yüzleşmesi ve çözümlemesi sağlanmıştır.

VAKA ÖRNEĞİ 2



VAKA ÖRNEĞİ 3



VAKA ÖRNEĞİ 4

Patricia temel ihtiyaçlarını anlamak için hassasiyetlerini bir yol olarak kullanan bir danışandır. Patricia kadın sığınma evlerinin kapanmaları ile ilgili toplum protestolarına dahil olmuştur. Kendisi daha önce zor bir zamanında kadın sığınma evine döndüğü için, hükümetin bütçe kesintilerinin sığınma evlerinin kapanmasını zorunlu hale getirdiği açıklamasına kızgınlıkla tepki göstermiştir. Daha önce herhangi bir politik eylemi olmamasına karşın, Patricia toplum protestolarını organize etmek için yardım etmektedir. Ancak, bu mitinglerde konuşmak onun için stresli bir yaşantıdır. Patricia kendi yorum ve duygularını şu şekilde açıklamaktadır:

“Toplum önünde konuşma durumlarını, başkaları tarafından onaylanmama ve reddedilmenin yanı sıra kendi standartlarıma göre de başarısızlık tehdidi olarak yorumluyorum. Söylemek istediklerimi unutmaktan ya da yeterince iyi söyleyememekten endişe ediyorum. Konuşmacı olarak beceriksizliğimden ya da terapi gördüğümü açığa vurabileceğim için başkalarının beni aşağılamasından ya da reddetmesinden korkuyorum. Temel otomatik düşüncem “Bir aptal gibi görünürsem insanlar benim hakkımda ne düşünür?” Bu yorumlar hayatımda büyük stres yaratıyor.

Patricia’nın topluluk önünde konuşma stresi onun hassasiyetlerinin farkına varmasını sağlamıştır. Patricia, toplum önünde konuşmayı öz-saygısına ve başkaları tarafından onaylanma ihtiyacına karşı tehdit olarak görmektedir.

VAKA ÖRNEĞİ 5

Vaka: Cindy ofisten eve iş getirmek zorunda kaldığı için, planladıkları şekilde Stan ile birlikte olamayacaklarını söyler ve Stan buna çok üzülür. İlk etapta, Cindy'nin davranışına anlam verememiştir. Neden bu kadar meşgul olsun ki? Diğer ilgi alanları ondan önce geldiği için bu konuda düşüncesiz davranıyor olabilir mi? Başka birini bulduğu için onu başından mı atıyor? Son düşünce onu iyice sarsmıştır. Bu konu üzerinde düşünmeye devam eder ve şu an ne olduğuna dair ipucu olabilecek bütün davranışlarını gözden geçirir. İki hafta önce ona soğuk davrandığını ve söyledikleri ile ilgilenmediğini hatırlar. Ayrıca onunla ilk buluştuklarında başka birine ilgi duyduğu için onunla çıkıp çıkmama konusunda emin olmadığını anımsar. Belki de hala diğer adamı bırakmamıştır. Bu düşünceden vazgeçer çünkü o adam evlenmiştir.

Daha sonra Cindy'nin yeni birisiyle tanıştığını düşünür. İçini büyük bir kıskançlık kaplar. Bu ona başka birisi yüzünden kaybettiği bir kadını hatırlatır ve kendini yenilmiş ve çaresiz hisseder. O kadının ilgisini sürdürebilecek her şeyi yapmıştır ancak onun için elinden gelenin en iyisi yeterince iyi değildir. “Bununla yüzleşmeliyim” diye düşünür, “Kadınlar söz konusu olduğunda ben iyi değilim. Ben kaybedenim.” Kaderinde bekâr kalmanın olduğuna inanır ve hayalini kurduğu aileye asla sahip olamayacağını düşünür. Yalnız başına var olmak için elinden gelenin en iyisi yapması gerektiğini ve olabildiğince işinden memnuniyet duyması gerektiğini düşünür.

Stan uykusuz bir gece geçirir ve sonraki gün boyunca da üzgündür. O akşam telefonu çalar ve arayan Cindy'dir. Cindy'nin sesi oldukça neşelidir: “Stan işimi düşündüğümde hızlı bitirdim. Akşam yemeğine gelebilir misin? Seni görmekten mutluluk duyarım.”

Değerlendirme: Stan, yalnızca **birincil yıkıcı yorumu** ile değil **ikincil zihinsel tepkisi** ile de kendi kendini fazlasıyla üzmüştür. Onun yorumu yıkıcıdır çünkü Cindy'nin doğruyu söylemesi gibi **alternatif yorumlara açık** bir durumdur. İkincil zihinsel tepkileri de ondan iyi değildir çünkü yalnızca Cindy'yi kaybetmeye yönelik değil **tüm hayatı boyunca** yalnız kalacağına yönelik de **tüm kanıtları** sıralamıştır. Bu düşüncelerin hiçbiri **kanıt destekli** değildir ve çoğu **test edilemez**. Stan aptal bir insan değildir. Yüksek IQ'ya sahiptir. Ancak onun **yaşantısal zekası** zeki bir şekilde hareket etmemiştir.

Stan'ın daha **yapılandırmacı yaklaşımı**, **yorumu tekrar değerlendirmek**, **destekleyici kanıtlardan yoksun olduğunu** fark etmek ve Cindy'nin haklı olduğunu kabul etmeye karar vermektir. Ya da **yıkıcı yorumundan ders çıkararak** hasar kontrolü yapabilirdi. **Reddedilmeye karşı olan hassasiyetini** ve olayla ilişkin yorumunu nasıl etkilediğini anlayabilirdi. Daha sonra kendi kendine gelecekte **bu hassasiyete karşı tetikte** olması gerektiğini ve böylece yıkıcı düşünme içerisine girmeden bunu **düzeltebileceğini** söyleyebilirdi.

VAKA ÖRNEĞİ 6

Vaka: “Jeanne Collins, utangaç bir kadındır ve utangaçlığını düzeltici yaşantılar sağlayarak aşmaya karar verir. Kendisine bir hafta içinde üç yabancı ile tanışma ödevi verir. İlk fırsat sinemada bilet kuyruğunda karşısına çıkar. Önündeki adamla tanışmayı düşündüğü esnada kafasından şu otomatik düşünceler geçer: “Ya bana cevap vermezse? Ya benim sırnaşık birisi olduğumu düşünürse?”. Ancak bu otomatik düşüncelere yapılandırmacı bir şekilde yanıt verir: “Jeanne, çok fazla büyütüyorsun. Sana kaba davranırsa bu onun problemi. Onun davranışı senin nasıl yorumladığına göre şekillenecektir, bu yüzden nasıl tepki verdiğine ve ne öğrendiğini gözlemle. En azından gösterdiğini çaba için kendinle gurur duy. Hadi şimdi ilerle.” Jeanne, adamla göz göze gelir ve gülümser. “ Bu filmi izlemek için sabırsızlanıyorum, çok iyi olduğunu duydum.” Adam gülümser ve ona karşılık verir: “Film hakkında hiçbir fikrim yok. Boş zamanım vardı ve sinemaya gelmeye karar verdim. Siz ne duydunuz film hakkında?”. Jeanne: “Şaşırtıcı bir sonu olduğunu duydum. Bu arada benim adım Jeanne Collins.” Adam da kendisini tanıtır.

İnsanların daha az arkadaşça davrandıkları diğer zamanlarda Jeanne eski yıkıcı düşünme tarzını kendine hatırlattı: “Sanırım ilginç birisi değilim. İnsanları sıkmamalıyım. İnsanlar reddettiği zaman bu çok incitici.” Artık bu yıkıcı düşünceleri en başından durdurup yerine yapılandırmacı düşünceler koymaktadır. Yavaş yavaş her bir zorluk derecesini aştıkça, bir ortamda kendi başına kalkıp dans etmek gibi kendisine daha zorlayıcı ödevler vermektedir. Kendini suçlayıcı eğilimlerini düzeltmek için büyük özen göstermekte ve sabırlı, sepatik ve çözüm odaklı yönelim sergilemektedir. Jeanne’ın hedefi yapılandırmacı tepkilerinin otomatik olduğu ve utangaçlığın onun için sorun olmadığı bir noktaya ulaşmaktır.”

VAKA ÖRNEĞİ 7

Larry yıllardır genç bir kadınla birliktelik yaşamaktadır. Onu çok sevdiğinden emindir ancak ne zaman evlilik zamanını konuşmaya gelirse evliliği ertelemek için bir sebep bulmaktadır. Larry, daha önceki ilişkilerinde de aynı şekilde davranmıştır ve akıllı birisi olduğu için neden evliliği ertelediğini anlamaya çalışmaktadır. Bu karmaşık davranışını anlamak için evlendiğini ve akşam işten evine karısına ve çocuklarına geldiğini hayal ettiğindeki hislerine dikkat eder. Hislerinin hoş olmaması onu şaşırtır. Zihni çocukluğuna gider, annesinin ondan daha fazla kardeşlerine ilgi gösterdiği için kırıldığı zamanlara. Ailenin en büyük çocuğu olarak üç kez tahtından indirilmiş hissettiği duygu, onun kadınlardan geri çekilme isteği ile sonuçlanmıştır. Bu deneyimden sonra Larry için yaşantısal zihninin ve akılcı zihninin evlenip yuva kurma arzusuyla ilgili fikirlerinin farklı olduğu açıktır. Şimdi hangi zihnini dikkate alacağına karar vermesi gerekmektedir. En az direnç gösterecek yol hislerinin üzerine gitmek ve evliliğin onun için olmadığına karar vermektir. Ancak diğer yöne gittiği takdirde hoş olmayan hisleri ile en iyi nasıl başa çıkacağını düşünmek zorunda kalacaktır. Hislerinin kaynağını bilmesi evlendiğinde karısına ve çocuklarına karşı uygun olmayan duygularını tanımlamasına yardım edecektir.

Bu vaka size zor durumlarla karşılaştığınızda hislerinizden öğrenmek için hayal kurmayı nasıl kullanacağınızı göstermektedir. Hayal kurarken aşağıdaki adımları takip edebilirsiniz:

- 1) Sorunlarınıza yönelik çözümleri canlı bir biçimde hayal edin ve bu arada hayalinize eşlik eden hislerinize dikkat edin.
- 2) Eğer hayalinize eşlik eden hisleriniz varsa benzer hisleri üreten benzer geçmiş yaşantıları hayal ederek hislerinizin geçmiş yaşantınızla nasıl ilişkili olduğunu belirleyin.
- 3) Karar verirken, hislerinizin geçerliğini değerlendirin ve hislerinizin gönderdiği mesajları önemsemeniz ya da iki zihninizi uzlaştırmanız gerekip gerekmediğine karar verin.

EK 6. Verilerin Parametrik Testlere Uygunluğunu Gösteren Analiz Sonuçları

Test of Homogeneity of Variances

ÖNTEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,475	1	26	,236

ANOVA

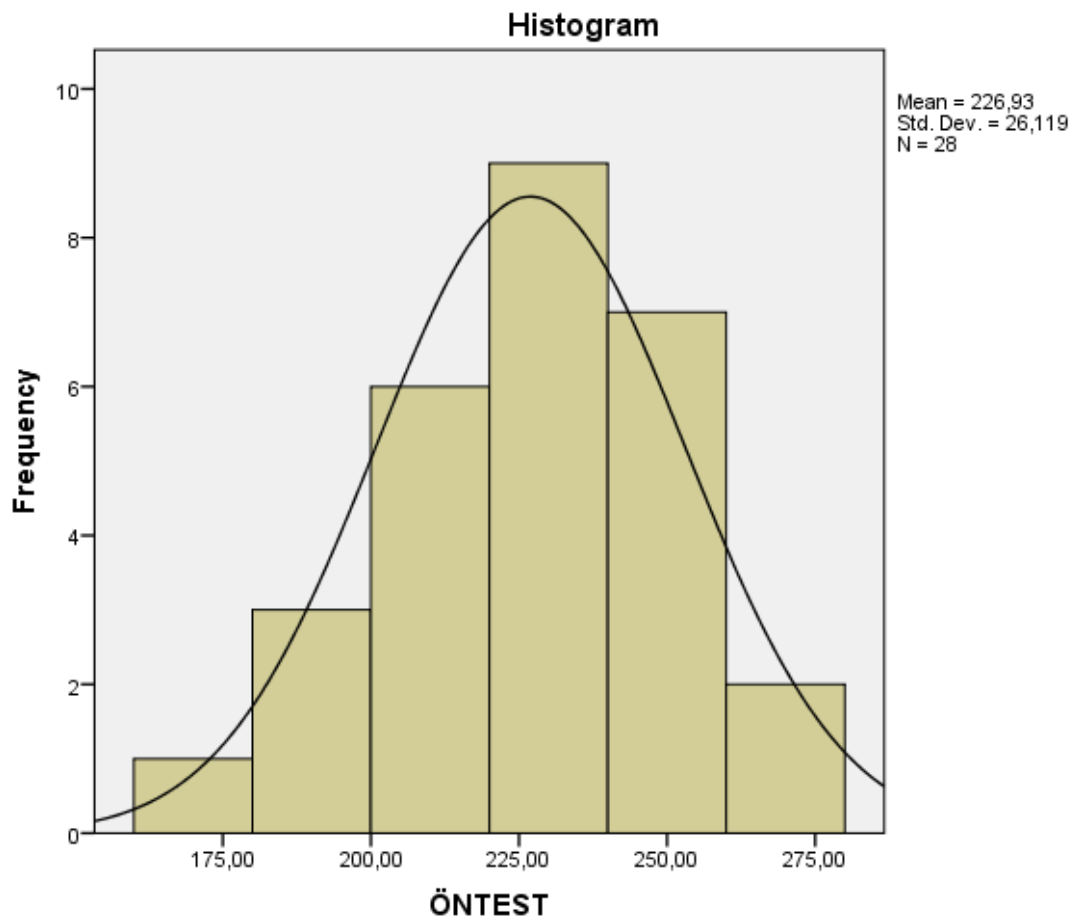
ÖNTEST

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	416,571	1	416,571	,602	,445
Within Groups	18003,286	26	692,434		
Total	18419,857	27			

Statistics

ÖNTEST

N	Valid	28
	Missing	0
Mean		226,9286
Median		231,0000
Mode		231,00
Skewness		-,369
Std. Error of Skewness		,441
Kurtosis		-,087
Std. Error of Kurtosis		,858



Tests of Normality							
	GRUP	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ÖNTEST	DENEY	,087	14	,200*	,994	14	1,000
	KONTROL	,119	14	,200*	,964	14	,795

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

FORM 18: GRUP SÜRECİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

- Bu gruba katılım amacın neydi? Grup yaşantısı, amacına ulaşmanı ne kadar sağladı?

Olunmaya... düşüncelerinden... kurtulup... olumlu düşünmekti... benim
katılım... amacım... Grup... yaşantısı... beni... amacına... ulaşmam...
İçin... ileriye... taşıdığı... alıştırdı... şimdi... amacına... çok
daha... yakın... olduğumu... hissediyorum...

- Bu grup yaşantısı sonucunda neler kazandığını düşünüyorsun?

Düşüncelerimin... işlevsel... olup... olmadığını... artık... fark... edebiliyorum. En... önemli
farkındalık... kazanmış... durum... Mesleki... ve... kişisel... yaşantıma... katkı...
oldu... İkinci... düşüncelerimin... farkına... varıp... yapıcı... düşüncelerle... değiştirmeye...
başladım... Bir... kuran... öğrendim... bilgi... kazandım... Otonomik... düşüncelerimin
ve... hassasiyetlerimin... farkındayım...

- Kazandığın değişiklikler konusunda grup sana nasıl yardımcı oldu?

Grupta... duruma... bir... durum... yaşamamış... olmam... kendimi... rahat...
hissettirdi... Sonuçta... kabul... edilmiş... (olduğu... gibi)... düşüncelerimle... olumlu
duygular... uyandırdı... Benim... gibi... alışkanlıklarında... olduğunu... görmek... rahatlatıcı
Bunun... prova... yaptığım... bir... yerdi... benim... için... dış... dünyada... benzer
yaptığım... gibi... yaşamam... için... teşvik... edici... oldu... benim... aklımdan...

- Bu grup yaşantısı sayesinde kendinle ilgili nasıl bir farkındalık kazandın? Kendinle ilgili neler öğrendin?

Hassasiyetlerim... var... genelleme... -meli... -malı... lar... zamanı... belirttiğim... olayların
olduğunu... farkına... vardım... Zaman... zaman... kendimi... takip... tuttuğumun...
Psikolojik... açıdan... sağlıklı... olduğumun... farkına... vardım... Yaşantıları...
düşünce... çok... etkili... düşüncelerle... yaşadığı... gördüm... Duygularına
ve... motivasyonunun... düşüncesine... düşüncelerimin... neden... olduğunu... öğrendim...

- Bu grupta hangi olaylar ve etkinlikler sana en çok yardımcı oldu? Nasıl?

Tepki... alıcı... şeması... hassasiyet... belirleme... ve... otonomik... düşünce
belirleme... formları... kendi... düşüncelerimin... farkına... varmam... açısından
konusu... yardımcı... oldu... Duygu... etkileşimi... etkinliği... ne... düşünmek...
olduğunu... o... en... neler... hissettiğimi... anımda... fark... etmem... beni
yardım... olduğunu... düşünüyorum...

- Grupta yaşadığın özel anlar oldu mu?

Olunmaya... alıştırdı...

FORM 18: GRUP SÜRECİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

- Bu gruba katılım amacın neydi? Grup yaşantısı, amacına ulaşmanı ne kadar sağladı?
Katılma amacım bu gruba hayatımdaki eski olumsuz se. asip yerine yenilerine katmak işi geldim. Mesela eskisi gibi şikâyet etmek yerine düşüneceğim. Göre davranacağım.
- Bu grup yaşantısı sonucunda neler kazandığını düşünüyorsun?
Asiri olan duygularımı mümkün mertebede azalttığımı düşünüyorum.
- Kazandığın değişiklikler konusunda grup sana nasıl yardımcı oldu?
Grupta ilk önce hocamın anlattığı bilgileri dinledikten sonra bunlar üzerine konuştuk ve en sonunda örnekleri kendi bakış açımla gözledikten sonra değerlendirmeler yaptık. Bu da grubun bana kazandırdığı değişiklikler konusunda yardımcı oldu.
- Bu grup yaşantısı sayesinde kendinle ilgili nasıl bir farkındalık kazandın? Kendinle ilgili neler öğrendin?
Aslında yaşadığım olayların aslında böyle olmadığını benim tepkilerimden öğrendim. Kendim için de olaylar değil. Aslında sakin bir şekilde öğrendim.
- Bu grupta hangi olaylar ve etkinlikler sana en çok yardımcı oldu? Nasıl?
Yakın örneklerini yaşadığımla ders benim yardımcı oldu. Sebep ise alırsın. Dersin insanların aslında neden böyle düşündüğünü ve ona görelik örnekler sunması bana yardımcı oldu.
- Grupta yaşadığın özel anlar oldu mu?
Evet. Birbirimizi anlama ve destekleme.

FORM 18: GRUP SÜRECİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

- Bu gruba katılım amacın neydi? Grup yaşantısı, amacına ulaşmanı ne kadar sağladı?
Daha kaliteli bir yaşam için bu programa katıldım.
Kendini en iyi şekilde tanımlamak istiyordum.
Amacına ulaştım diyemem ama ulaşarak için
bir adım attım ve insanlara bakışım şekilleri-
me değişti. Daha bildiğim ve yanlış bildiklerimi ayırtmaya
başladım.
- Bu grup yaşantısı sonucunda neler kazandığını düşünüyorsun?
İnsanlara ve kendime yaklaşımım değişti. Bildik-
lerim ve duygularımın yanında yenilikler, alan
ve emme dışı ilişkilerimi tanımlamaya ve davran-
ışlarımı nasıl şekillendireceğimi anlamaya
başladım. Benim için önemli olan ne ne oldu anlamaya
başladım.
- Kazandığın değişiklikler konusunda grup sana nasıl yardımcı oldu?
Farklı sorunları olan arkadaşlarımla konuşmalar
ve onları dinlerken yapılan fikir alışverişleri ile kendi hayatımda
benzerle paralel durumlarda nasıl davranacağımı anlamaya
başladım. İnsanların olaylara bakışım tarzının benimsenir
göre farklılıklarının nasıl olduğunu öğrendim.
- Bu grup yaşantısı sayesinde kendinle ilgili nasıl bir farkındalık kazandın? Kendinle
ilgili neler öğrendin?
Bu kadar insanlara yaklaşımın olayları karşısındaki
tepki verimin daha olan kısmının aldığını, bunların
ne ve yaşadığını somut bir şekilde anlamamı sağladı. İnsanların
bana kazandırdıkları sosyal hayatta bana ve çevreye
nasıl yararlı olabileceğini öğrendim. Küçük şeylerin ağırlığını taşıyabileceğini.
- Bu grupta hangi olaylar ve etkinlikler sana en çok yardımcı oldu? Nasıl? ni en çok
Tikiri duyguların simlemlenmesi onları somut-
laştırarak düşünme sürecini onlarla paylaşmamı kolaylaştırdı.
Olgunluğu, zihinsel süreçlerimizi konuşarak onları sebebini
tektek anlamaya çalışarak ne yapmak istediğini
ne hissettiklerini anlamama yardımcı olunan duyguları fark etme
Grupta yaşadığın özel anlar oldu mu? Yaşadığın etkinlikler ne hissettiklerini an-
dım. Daha önce yaşamış olduğum karşı cinsle ilişkilerde
hem olumsuz sonuçlara sebepmen hala evliliğe
bir ilişkiye alımlı baktım. Ve daha önce
bu durumda hayalindeki mutlu ilişkiyi yaşayabileceğimi
anladım. Ama ilk başta var gücümle

FORM 18: GRUP SÜRECİNİ DEĞERLENDİRME FORMU



Bu gruba katılım amacın neydi? Grup yaşantısı, amacına ulaşmanı ne kadar sağladı?

Çok olumsuz düşünen bir insandım. Öncelikli amacım
bundu. İkinci amacım ileride öğretmen olduğum zaman
öğrencilerine de yapıcı düşünmeyi öğretebileceğim fikri
aklıma geldi.



Olumsuz garinen olayların belki de öyle olduğunu ya da altında
yatan nedenlerin yatabileceğini düşünmeye başladım. Yani yapıcı düşünmeye
başladım. Bu grup yaşantısı sonucunda neler kazandığını düşünüyorum.
Her olumsuz durumun ille de benimle ilgili olduğunu
kavradığım kişideki kaynaklanabileceği ve aklıma gelen
olumsuz düşüncenin yerini alabildiğini görmeye başladım.



Kazandığın değişiklikler konusunda grup sana nasıl yardımcı oldu?

Olumsuz düşüncelerimi nasıl olumlu düşüncelere dönüştü-
rebileceğimi görmeye başladım. Arkadaşlarımın olumsuz
düşünceleri karşısında nasıl davrandıklarını incelemek fırsatı
oldu. Benim başıma gelenleri baskalarının da başına
gelişebileceğini gördüm.



Bu grup yaşantısı sayesinde kendinle ilgili nasıl bir farkındalık kazandın? Kendinle
ilgili neler öğrendin?

Her şeyi katıya takan bir insanmışım. Bu katıya
taktığım olayların bazılarının gerçekten önemli olaylar olduğunu
Bazılarının ise hiç takılmaya gerek yokmuş. Bunların farkına
vardım. Yani her şeyi canımı sıkıyordum. Gerektiğini fark ettim.



Bu grupta hangi olaylar ve etkinlikler sana en çok yardımcı oldu? Nasıl?

Tepki zinciri sendesi ve vakalar bana çok yardımcı oldu.
Tepki zinciri sayesinde olaylara nasıl tepkiler verdiğimi
gördüm. Yani tepki sürecimin nasıl işlediğini anladım. Vakalar
sayesinde de ~~benim~~ başıma gelen ve gelebilecek durumlar da
nasıl davranmam gerektiğini gördüm.



Grupta yaşadığın özel anlar oldu mu?

Olmadı. :(

FORM 18: GRUP SÜRECİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

- Bu gruba katılım amacın neydi? Grup yaşantısı, amacına ulaşmanı ne kadar sağladı?

Farklı... yapıldı... farklı... deneyimler... paylaşıldığını... öğrenen... edinin...
tüm... yeni... deneyimler... ben... her... haye... canlandıran... yeni... ve... farklı... düşünce...
insanlar... ben... mutlu... etti... Bu... yaşadım... ve... düşünmüyorum... sınıfta...
yeni... buluş... canlandıran... kazandım... Sınav... stresimden... de... uzaklaştım...
... yapabileceğime... olar... düşünce... arttı...

- Bu grup yaşantısı sonucunda neler kazandığını düşünüyorsun?

Belli... çok... farklı... yaşadım... canlandıran... her... zaman... farklı... düşünce...
mı... maye... gerek... olmadığını... yeni... istemek... her... şey... yapmak... getirebilir...

- Kazandığın değişiklikler konusunda grup sana nasıl yardımcı oldu?

Benim... çok... farklı... düşünce... insanlarda... benzer... 8... solum... genel...
lehtirlik... farklı... düşünce... farklı... olmak... güzel... Bazen... de...
aynı... aynı... düşünce... farklı... olmadığını... öğrendim...

- Bu grup yaşantısı sayesinde kendinle ilgili nasıl bir farkındalık kazandın? Kendinle ilgili neler öğrendin?

Düşündüğün... ki... de... olursun... ben... insan... düşünmüyorum... ben... fark... ettim...
Görüş... benzer... düşünce... sınıflarımı... benzer... edilebileceğini... fark...
etmiş... olum...

- Bu grupta hangi olaylar ve etkinlikler sana en çok yardımcı oldu? Nasıl?

Örneğin... deneyim... öğrenme... konuşmak... çok... faydalı... oldu... Bir... de...
tepki... zamanı... hayata... yer... etti... ben... deneyim... oluyordum... atlı...
ma... ilk... 2... sonra... geliyor...

- Grupta yaşadığın özel anlar oldu mu?

Hayır

FORM 18: GRUP SÜRECİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

- Bu gruba katılım amacın neydi? Grup yaşantısı, amacına ulaşmanı ne kadar sağladı?

Bu gruba katılım amacım... olmaktır... düşünmeye... çalışmak... olay...
lara fark... anlardan... bakabilmeyi başarmak...
Bu deney... sayısında... olaylara... dikkat... dikkat... yaklaşımları... yapıp...
yapıp... biriktirmek... düşünüyorum. Amacıma... ulaşmada... deney... katkı...
yardımı... oldu.

- Bu grup yaşantısı sonucunda neler kazandığını düşünüyorsun?

Pasif... düşünmeyi... başaramıyordum... düşünüyordum... Yeni... tavaklar... tanıdım...

- Kazandığın değişiklikler konusunda grup sana nasıl yardımcı oldu?

Olaylar... hakkında... benim gibi... düşünmeler... da... oldu... farklı... düşünmeler... de...
Grup içinde fikirlerimi... rahatlıkla... sunabildim... Olayları... benim gibi... yaklaşımları...
anladım... fikirlerimi... da... öğrendim... Olayları... farklı... yaklaşımları... bu...yazda...

- Bu grup yaşantısı sayesinde kendinle ilgili nasıl bir farkındalık kazandın? Kendinle ilgili neler öğrendin?

Aklımda... olmuk... düşünme... öğrendim... (izmitilimin... öğren... rehber...
sın... kendi... düşünmeler... yüzünden... öğrendim... öğrendim... Anlık...
... olayları... düşün... yönlerinden... bakarak... izmitilimi... ve... kaygılarımı... en...
... daha... rahat... öğrendim...

- Bu grupta hangi olaylar ve etkinlikler sana en çok yardımcı oldu? Nasıl?

Aktif... yaşantısı... öğren... öğrendim... oturum... çünkü... anlık... her... şey...
... oldu... başladı... benim... için... duygularımı... düşünmelerim... yönettiğimi...
... öğrendim... Bir... de... vaka... örnekleri... vaka... örneklerinde... a... olaylarda... empa...
... ti... yaptım... Teşekkür... ederim...

- Grupta yaşadığın özel anlar oldu mu?

... anı... oldu...

Form 18: Grup Sürünü Değerlendirme Formu

- 1) Kendini daha iyi tanıdı, her an daha iyi tanıması bütün bunlardan daha ziyade meslek hayatından öğrenilmiştir. Bu onun kendini ve çevresi daha iyi tanımasına inanıyor. Eminim ki bu herde öğrenilmiştir de yansıyacaktır.
- 2) Herhangi bir durumda yapıcı düşünerek kötü şeylerin olmasını engelleyebileceklerini anladılar. Bana daha iyi bir hayat sürme...
- 3) Herkesin kendi hayatından örnekler vermesi ~~herkesin~~ bana 19 kişilik daha hayat tecrübesi verdi. Ve bir kimsenin herkesten farklı düşünüşü hemen hemen herşeyde de kendisine göre farklı davranışlar diğer insanlara daha hoşgörülü davranmasını sağladı.
- 4) Kendini hep diğer insanlardan daha aşağıda gördüğünü farketti. Yani asrı selbide düşünen alışkanlığı vardı. Özgür herkeze benzer gibi. Ne eksik ne fazla...
- 5) Toplum içinde konuşma problemi olan bir bayan başarılı gelisen olaylar üzerinde duran bir örnek vaka vardı. Bu da beni etkilemişti. Ve başarılı olmasının ki o o kadar da hafifce sonra da benim sunumunu verdi. Bu sunumun başarı sunumunun başarılı olmasına düşündüğünü.
- 6) Çarpan her an benim için başarılı. Çünkü her anı daha iyi bir hayatı. Orada kimse baskısı olma ve her daha iyi düşünmeye çalışmıyordu. Herkes olduğu gibi. Bize bu fırsat verildiği için çok teşekkür ederim.

FORM 18: GRUP SÜRECİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

- Bu gruba katılım amacın neydi? Grup yaşantısı, amacına ulaşmanı ne kadar sağladı?

Bazı... olumsuz... düşüncelemlerden kurtulmak... hayata... ağır... konuda daha... pozitif... bakabilmek... ağır... seye... sınırlanmadan... önce... düşünmek amacıyla... katıldım... Grp... isteklerini... yerine getirdiğini... düşünüyorum... tamamen... bir... değişim... olmasa da... katkı... sağladı... ilhakı...

- Bu grup yaşantısı sonucunda neler kazandığını düşünüyorsun?

bir... day... konusunda... hemen... olumsuz... düşünmemeyi... a... a... iyi... tarafından... beklemeyi... öğrendim... ve... her... seye... hemen... sınırlanmamayı...

- Kazandığın değişiklikler konusunda grup sana nasıl yardımcı oldu?

Aslında... başka... çekilmek... gelse... de... çok... yardımcı... olduğumu düşünüyorum... Çünkü... bazı... sorunlarını... dış... etkilerle... ve... çeşitlerini... başka... barınmadığını... insanlara... anlatmak... insanı... rahattır... m... edebiliyor...

- Bu grup yaşantısı sayesinde kendinle ilgili nasıl bir farkındalık kazandın? Kendinle ilgili neler öğrendin?

olaylara... daha... pozitif... yerinden... bakabileceğimi... öğrendim... Empati... duygumun... gerçekten iyi... anlamda... gelişmiş... olduğunu öğrendim...

- Bu grupta hangi olaylar ve etkinlikler sana en çok yardımcı oldu? Nasıl?

Yolcu... dinlemler... a... homatili... düşünmek... etkinlikleri... bana... çok yardımcı... oldu... dinlemler... a... kanıma... yarım... yaptık... kendimde... yaşantılarımdan... pay... aldım... a... homatili... düşünmek... de... olumsuz... yukarı... düşünmelerden... uzaklaşmaya... çalıştım...

- Grupta yaşadığın özel anlar oldu mu?

olmadı...

FORM 18: GRUP SÜRECİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

- Bu gruba katılım amacın neydi? Grup yaşantısı, amacına ulaşmanı ne kadar sağladı?

Önemli durumlarla elde edilebilirdi.
Sevimsizlere dikkatli katıldım. İki
tanıya yaşantısına geçiremedim. Ya yapamadım
gerçekliğini kazanmış oldum.

- Bu grup yaşantısı sonucunda neler kazandığını düşünüyorsun?

Okumaları almak adına yapılabileceklerin
neler olduğunu öğrendik.

- Kazandığın değişiklikler konusunda grup sana nasıl yardımcı oldu?

Bende var olan okumaları farklıları
herkesin var olduğunu söyledim ve
kendi ve benim okumaları bir durum
olduğunu belirttim.

- Bu grup yaşantısı sayesinde kendinle ilgili nasıl bir farkındalık kazandın? Kendinle ilgili neler öğrendin?

Farklı ve sorumlu olmadığımı ve
gayet normal siktirilmiş olduğum fark ettim.

- Bu grupta hangi olaylar ve etkinlikler sana en çok yardımcı oldu? Nasıl?

Benimle aynı şekilde olan insanların
olması.

- Grupta yaşadığın özel anlar oldu mu?

Olmuş.

FORM 18: GRUP SÜRECİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

- Bu gruba katılmam amacın neydi? Grup yaşantısı, amacına ulaşmanı ne kadar sağladı?
Ben ^{sevgi} arkadaşlarımla katıldım. benim için bu yaşantı çok yararlı oldu. Her gün grup bana yeni şeyler öğretti. Bu gruba katılmam bana çok şeyler öğretti. Ben de diğer arkadaşlarımla.
- Bu grup yaşantısı sonucunda neler kazandığını düşünüyorsun?
Arkadaşlarımla arkadaşlık kurduğum. Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu. Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu. Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu.
- Kazandığın değişiklikler konusunda grup sana nasıl yardımcı oldu?
Grup arkadaşlarımla arkadaşlık kurduğum. Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu. Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu. Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu.
- Bu grup yaşantısı sayesinde kendinle ilgili nasıl bir farkındalık kazandın? Kendinle ilgili neler öğrendin?
Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu. Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu. Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu.
- Bu grupta hangi olaylar ve etkinlikler sana en çok yardımcı oldu? Nasıl?
Her gün grup bana yeni şeyler öğretti. Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu. Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu.
- Grupta yaşadığın özel anlar oldu mu?
Her gün grup bana yeni şeyler öğretti. Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu. Benim için bu yaşantı çok yararlı oldu.

FORM 18: GRUP SÜRECİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

- Bu gruba katılım amacın neydi? Grup yaşantısı, amacına ulaşmanı ne kadar sağladı?
 ..Rüzgâr...özel...sıkıntıların...uvar...Olumsuz...düşünceler...den...dolay...heyecanlanıyordum...Ne...kötü...hiss...dijordum...Farklı...insanlar...tanımak...ve...heyecan...nirni...kontrol...ede bilmiyordum...görüyorsunuz...Amaçları...ma ulaşmak...tam...bençe...iyi...bir...başlamak...oluyordu.
- Bu grup yaşantısı sonucunda neler kazandığını düşünüyorsun?
 ..Kötü...hissetmeyi...saglayan...olumsuz...düşünceler...göpl...gün...farkına...uvar...ve...o...göplüğü...kuruyordum...insanlarla...ta...ra...olup...rahat...letti...kurduğumu...görmeye...başladım...Farklı...insanlar...tamde...konuşmak...sözünü...söylen...başla.
- Kazandığın değişiklikler konusunda grup sana nasıl yardımcı oldu?
 ..Sorumları...herkes...herkes...olduğunu...farkına...Nardım...Grup...paylaşılan...hayat...kesit...de...bar...tecrübe...olmak...duran...ve...düşüncelerim...yapılandırma...da...ek...bir...yardım...oluşturdu.
- Bu grup yaşantısı sayesinde kendinle ilgili nasıl bir farkındalık kazandın? Kendinle ilgili neler öğrendin?
 ..Kendini...tanımaya...başladım...Aslında...mantıklı...düşün...celerin...olduğunu...sarıyordum...Başlı...insanlarla...düş...ben...yaşantı...ve...duran...düşünce...katılmam...uvar...Yavaş...yavaş...yaşantı...ve...akıl...düşünceler...den...gemi...kurtmaya...başladım.
- Bu grupta hangi olaylar ve etkinlikler sana en çok yardımcı oldu? Nasıl?
 ..Arkadaşların...anlattığı...hayat...kesitler...tecrübe...a...arından...yardımcı...oldu...Olumsuz...tekrar...yaşamda...vermeye...başladım...Tepki...ziyaret...olumlu...yönde...duran...Vaka...örnekleri...de...hayata...karsi...olan...tekrar...den.
- Grupta yaşadığın özel anlar oldu mu? Görmeye yardımcı oldu.
 ..Gözetim...kapatıp...kötü...düşüncelerim...bedenim...din...aletliğini...ve...o...an...vakti...olmak...istediğim...kızı...bu...hayat...etmes...dum...Hedefimi...görmek...beni...mutlu...etti.



GAZİ GELECEKTİR...